

烹制表 小牛肉

∧ 牛扒

最短持续时间	1 h 30 min - 2h
烘烤室温度	三成熟：55° C 半生：59° C
调味	迷迭香 百里香 橄榄油
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «香草小牛扒», 第 38 页

∧ 小牛腰肉

最短持续时间	1 h 30 min
烘烤室温度	半生：60° C
调味	混合香草 梅干 黄油
煎制	之后放入热锅中

∧ 圆厚牛肉块

最短持续时间	3:00
烘烤室温度	半生：57° C
调味	迷迭香 百里香
煎制	之前可放入热锅中也可不放（用于小牛肉鲷鱼酱）
食谱提示	例如用于小牛肉鲷鱼酱

小牛肘子

最短持续时间	14:00
烘烤室温度	64° C
调味	酱汁 洋葱
煎制	之前放入热锅中

此信息适用于所有肉类烹制表

如果肉食仅带有少量液体进行真空（例如加油调味），可使用真空级别 3。若液体量较多，例如肉食已带有酱汁进行真空，则最高使用真空级别 2。

肉食烹制表中的烹饪时间针对 4 人份适用。每人按 150 g 肉计算。
肉食制品可在达到中心温度滞后在烘烤室中放置长达 1 个小时。

∧ 需要一个控温探头

圆形肉块

45 min
三成熟：51° C 半生：55° C
迷迭香 百里香 橄榄油
之后放入热锅中

∧ 煎牛肋肉排

2 h 30 min
半生：60° C
百里香 胡椒粒
之后放入热锅中

牛臀尖

8:00
78° C
肉汁 酱汁 洋葱
之前放入热锅中

烹制表 牛肉

∧ 牛里脊

最短持续时间	2:00
烘烤室温度	三成熟：51° C 半生：55° C
调味	百里香
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «龙蒿蜂蜜牛里脊», 第 46 页

∧ 牛肋肉

最短持续时间	2 h 30 min
烘烤室温度	三成熟：51° C 半生：55° C
调味	百里香 迷迭香
煎制	之后放入热锅中

∧ 牛背脊肉

最短持续时间	2 h 30min
烘烤室温度	半生：61° C
调味	百里香 墨角兰 大蒜 胡椒
煎制	之后放入热锅中

∧ 后臀尖

最短持续时间	2h 30 min
烘烤室温度	半生：61° C
调味	百里香 墨角兰 胡椒
煎制	之后放入热锅中

炖肉块/ 浓汁肉丁

最短持续时间	36 h
烘烤室温度	58° C
调味	肉汁/酱汁 辣椒 洋葱
煎制	之前放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «红酒炖牛肉», 第 44 页

∧ 需要一个控温探头

圆形厚牛扒

45 min
三成熟：51° C 半生：55° C
百里香
之后放入热锅中

牛肋肉

35 min
三成熟：51° C 半生：55° C
百里香 迷迭香
之后放入热锅中

牛背脊肉

35 min
半生：61° C
百里香 墨角兰 大蒜 胡椒
之后放入热锅中

牛肩肉

60 h
62° C
肉汁 洋葱 胡萝卜
之前放入热锅中

烹制表 猪肉

里脊肉

最短持续时间	1 h 15 min
烘烤室温度	半生: 59° C
调味	百里香 月桂 胡椒 杜松 多香果
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «接骨木汁猪里脊», 第 60 页

腩肉

最短持续时间	1 h 45 min
烘烤室温度	63° C
调味	鼠尾草 胡椒
煎制	之后放入热锅中

猪五花肉

最短持续时间	24 h
烘烤室温度	64° C
调味	月桂 百里香 墨角兰 胡椒 盐
煎制	之后放入烤箱或烧烤架上
食谱提示	参见菜谱 «猪五花肉加辣芒果酱», 第 58 页

圆形肉块

最短持续时间	30 min
烘烤室温度	半生: 59° C
调味	百里香 月桂 胡椒 杜松 多香果
煎制	之后放入热锅中

后臀尖

最短持续时间	2:00
烘烤室温度	63° C
调味	百里香 墨角兰 大蒜 胡椒
煎制	之后放入热锅中

排骨

最短持续时间	24 h
烘烤室温度	64° C
调味	青椒 咖喱 蜂蜜
煎制	之后放入烤箱或烧烤架上
食谱提示	参见菜谱 «咖喱排骨加杏酸辣酱», 第 56 页

需要一个控温探头

烹制表 羊肉

腩肉

最短持续时间	30 min
烘烤室温度	三成熟: 53° C 半生: 57° C
调味	黄油 迷迭香 橙子皮
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «羊腩加橄榄酱汁和西红柿干», 第 62 页

羊腿

最短持续时间	2 h 15 min
烘烤室温度	三成熟: 61° C 半生: 65° C
调味	迷迭香 橄榄油 大蒜
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	

需要一个控温探头

后臀尖

最短持续时间	45 min
烘烤室温度	半生: 59° C
调味	香薄荷 迷迭香
煎制	之后放入热锅中

肘子

最短持续时间	24 h
烘烤室温度	58° C
调味	月桂 橄榄油
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «地中海式炖羊腿», 第 66 页

烹制表 禽类

鸡胸

最短持续时间	1h
烘烤室温度	64° C
调味	橙子皮 咖喱 胡椒
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «脆皮白面包加鸡胸肉», 第 68 页

鸭胸

最短持续时间	35 min
烘烤室温度	62° C
调味	橙子皮 百里香 胡椒
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «鸭胸芦笋沙拉», 第 70 页

烹制表 野味

鹿肉

最短持续时间	1h 15 min
烘烤室温度	52° C
调味	迷迭香 杜松子 橄榄油
煎制	之后放入热锅中
食谱提示	参见菜谱 «鹿肉及无花果和蜜饯酱», 第 76 页

需要一个控温探头

家禽腿

最短持续时间	1h 15 min
烘烤室温度	71° C
调味	蜂蜜 菜籽油 辣椒
煎制	之后放入烤箱或烧烤架上

火鸡胸肉

最短持续时间	2:00
烘烤室温度	64° C
调味	蔓越莓干 胡椒
煎制	之后放入热锅中

烹制表 马肉

马里脊肉

最短持续时间	1h 45 min
烘烤室温度	三成熟: 55° C 半生: 59° C
调味	百里香 墨角兰 大蒜
煎制	之后放入热锅中

需要一个控温探头

马肉块

最短持续时间	45 min
烘烤室温度	三成熟: 55° C 半生: 59° C
调味	百里香 墨角兰 大蒜
煎制	之后放入热锅中

烹制表 鸵鸟

鸵鸟肉

最短持续时间	1h 45 min
烘烤室温度	三成熟: 55° C 半生: 59° C
调味	百里香 迷迭香
煎制	之后放入热锅中

需要一个控温探头

鸵鸟肉块

最短持续时间	45 min
烘烤室温度	三成熟: 55° C 半生: 59° C
调味	百里香 迷迭香
煎制	之后放入热锅中

烹制表 鱼

红点鲑

最短持续时间	25 min
烘烤室温度	47° C
调味	辣椒 黄油

三文鱼

最长持续时间	20 min
烘烤室温度	三成熟：51° C 半生：55° C
调味	香草 橄榄油
食谱提示	参见菜谱 «焗三文鱼», 第 80 页

鳟鱼

最长持续时间	30 min
烘烤室温度	49° C
调味	黄油 柠檬皮 欧芹
食谱提示	参见菜谱 «鳟鱼加豆子和洋葱醋栗», 第 82 页

梭鲈

最长持续时间	15 min
烘烤室温度	55° C
调味	橄榄油 盐 胡椒
食谱提示	

此信息适用于一般鱼类和贝类

若未另外标明，则烹制表中数据适用于鱼片。贝类在烹饪之前应去壳。

鱼和贝类烹制表中的烹饪时间针对 4 人份适用。每人按 180 g 鱼/贝类计算。

原则上鱼仅可用真空级别 2 来进行真空，因为鱼对压力比肉类会更加敏感。肉质较硬的鱼，例如安康鱼或贝类等，也可使用真空级别 3 来进行真空。

金枪鱼块

15 min
43° C
黄油 八角

安康鱼

1:00
49° C
柠檬皮 胡椒

鳕鱼

20 min
60° C
欧芹 柠檬皮 胡椒

整条鲈鱼

45 min
62° C
黄油 茴香籽
参见菜谱 «茴香鲈鱼», 第 92 页

烹制表 贝类

扇贝

最短持续时间	25 min
烘烤室温度	47° C
调味	姜 黄油
食谱提示	

墨鱼

最短持续时间	5:00
烘烤室温度	79° C
调味	柠檬片 月桂
食谱提示	参见菜谱 «墨鱼白汁肉片», 第 90 页

虾

30 min
58° C
橄榄油 漆树 柠檬皮
参见菜谱 «熏肉及虾加芒果藏红花蛋黄酱», 第 88 页

龙虾尾

20 min
55° C
卡宴胡椒 柠檬片 黄油

烹制表 蔬菜

整根白芦笋

最短持续时间	45 min
烘烤室温度	85° C
调味	橄榄油 柠檬皮和汁

甜菜块

最长持续时间	1 h 15 min
烘烤室温度	92° C
调味	黄油 盐 柠檬 细叶芹
食谱提示	参见菜谱 «甜菜加古冈佐拉干酪沫», 第 102 页

胡萝卜

最长持续时间	1:00
烘烤室温度	85° C
调味	黄油

雏豆

最长持续时间	7:00
烘烤室温度	90° C
调味	水/清汤: 按照包装上说明的所需浸泡量。 月桂 胡椒

此信息适用于蔬菜和水果

表中的烹饪时间针对 4 人份适用。

若液体量不大（例如豆类），则可用真空级别 2 来对蔬菜和水果进行真空。质地较硬的品种，例如根类蔬菜或菠萝等，也可使用真空级别 3 来进行真空。

整根绿芦笋

30 min
85° C
橄榄油 胡椒

茴香八分之一

1:00
85° C
黄油 盐 胡椒

绿扁豆

4:00
90° C
水/清汤: 按照包装上说明的所需浸泡量。 月桂 胡椒

烹制表 水果

整个核果（苹果、梨）

最短持续时间	50 min
烘烤室温度	85° C
调味	红酒 糖浆
食谱提示	

原浆（八分之一）

最短持续时间	30 min
烘烤室温度	85° C
调味	糖 柠檬 肉桂

核果（李子、杏）蜜饯（分半）

最长持续时间	25 min
烘烤室温度	85° C
调味	糖 柠檬 肉桂
食谱提示	参见菜谱 «杏仁焦糖布丁», 第 106 页

菠萝，切块去皮

最长持续时间	1:00
烘烤室温度	75° C
调味	辣椒 香草
食谱提示	参见菜谱 «菠萝口味绿茶冻糕», 第 110 页

瓜（加利亚甜瓜、蜜瓜）冷腌

最长持续时间	20 min
烘烤室温度	53° C
调味	薄荷 橙子 甜酒
食谱提示	参见菜谱 «甜瓜加橙子、香草藏红花汁», 第 114 页

果盘（八分之一）/ 原浆（八分之一）

25 min
85° C
糖 柠檬
参见菜谱 «苹果藏红花坚果粉», 第 108 页
肉桂

菠萝，薄片（白汁肉片）带皮

15 min
85° C
辣椒 香草