杂学书库 知识的记录

连袋子一起泡在水中慢煮的料理：舒肥（Sous Vide）

文章网址

https://www.gklibrarykor.com/zh-hans/article/11050/

PDF版式预览 - 仅含节选

用平底锅煎厚牛排时，常常外面很快就焦了，里面却还是红的。若为了熟透而煎得久一些，外面又会变得又干又硬。然而有些餐厅的肉，从边缘到正中心都均匀地呈现同样的粉红色，一切开肉汁便渗了出来。 做出这种肉的代表性方法就是“舒肥（Sous Vide）”。舒肥在法语中意为“在真空状态下”，是指将食物装入塑料袋、抽出空气密封后，放入调到精确温度的水中长时间慢慢加热的烹饪方法。 本文将依次介绍舒肥均匀加热食物的原理、这种烹饪方法的诞生历史、随温度而变化的口感，以及必须遵守的安全守则。 在袋中慢慢变熟的料理科学 水温就是成品温度 舒肥的核心在于，把水温调到与食物最终应达到的温度完全相同。 （1）不会过头的热量平底锅或烤箱的温度远高于食物应达到的温度，因此如果没能在恰当的时机取出，食物很快就会过熟。相反，舒肥中的食物不可能比它所浸泡的水更烫，所以即使时间稍微超出一些，也几乎不必担心过熟。 （2）抽掉空气的袋子的作用空气不善于传热。把袋中的空气抽掉后，水的热量就能直接接触食物表面并均匀传递。此外，袋子还能锁住肉汁和香气，并隔绝氧气，减少油脂酸败产生的异味。 （3）守住温度的机器水温由一根棒状机器来维持。这种机器配有加热水的装置、测量温度的传感器和推动水流循环的叶片，能让锅里的水连续几个小时保持同一温度。因此，即使是形状凹凸不平或非常厚的食材，只要时间充足，内外也能加热到相同的温度。 将食物连同抽掉空气的袋