

ГРАДУСЫ СОВЕРШЕНСТВА



Как легко и эффективно
готовить с точным контролем
температуры



Введение.

Этот буклет познакомит вас с основными возможностями приготовления с точным контролем температуры и научит, как максимально эффективно использовать систему Celsius°Cooking™ от ASKO.

Вы можете воспользоваться приведенными здесь рекомендациями и готовить при помощи оборудования, которое имеется у вас на кухне. Однако для наилучших результатов вам понадобятся: **варочная панель ASKO, термозонд, сковорода и сотейник Celsius Cooking™.**

Если у вас нет каких-либо приборов или аксессуаров, вы можете приобрести их у дилеров ASKO. Кроме того, на сайте Celsiuscooking.com вы можете найти интерактивные рецепты с видеонструкциями.

Как пользоваться буклетом.

На следующих страницах вы найдете много полезной информации о температуре приготовления различных блюд, таблицы перевода мер и весов, а также советы и рекомендации профессиональных шеф-поваров. Этот буклет предназначен для использования в качестве справочного руководства, чтобы знать, как идеально приготовить даже самые сложные блюда, какие масла стоит использовать для различных способов приготовления, как правильно довести мясо до нужной степени прожарки и многое другое.

Буклет содержит, скорее, полезные советы и подсказки, а не готовые рецепты. Пошаговые рецепты вы можете найти на сайте Celsiuscooking.com.

Этот буклет предназначен исключительно для использования в качестве кулинарного справочника. Все значения температуры указаны в градусах Цельсия (°C).

Содержание.

01.

Безопасная температура приготовления различных продуктов.

02.

Таблицы перевода мер и весов.

03.

Установка температуры.

04.

Как приготовить идеальное мясо.

05.

Другие блюда и соусы.

06.

Десерты.

01.

Безопасная температура приготовления различных продуктов.

Большинство людей сталкиваются с приготовлением, требующим точного контроля температуры, когда хотят поэкспериментировать со степенью прожарки различных видов мяса и рыбы. Действительно, вкус мяса зависит от степени его прожарки, способа приготовления, а также от качества мяса, вида и условий выращивания животного. Стоит отметить, что многие из нас любят – и часто едят – гамбургер средней прожарки или утиную грудку слабой прожарки, но при этом предпочитают, чтобы курица была полностью прожарена.

Тем не менее, органы по контролю качества продуктов питания рекомендуют определенные температуры для приготовления мяса и рыбы, чтобы их употребление в пищу было гарантированно безопасным. Мы приводим эти температуры в данном разделе, чтобы они всегда были у вас под рукой.

Примечание. Употребление в пищу **сырого** или **не прошедшего достаточную термическую обработку** мяса, птицы, морепродуктов, моллюсков или яиц увеличивает риск возникновения заболеваний пищевого происхождения (особенно при наличии определенных заболеваний).

Стейки, филе, красное мясо, свинина	63°C
Мясной фарш, рубленое мясо	71°C
Птица	74°C
Рыба	63°C
Моллюски	63°C

Разное мясо нужно готовить при разной температуре, чтобы оно было безопасным. Вы можете приготовить и съесть, например, стейк слабой прожарки, однако курицу всегда необходимо прожаривать полностью (см. раздел 4 «Как приготовить идеальное мясо»).

Можно готовить безопасные мясные блюда и при более низкой температуре. В этом случае мясо должно подвергаться термической обработке в течение более длительного времени. Именно поэтому в рецептах приготовления мяса методом сувид часто указана более низкая температура, чем рекомендуется органами по контролю качества продуктов питания.

02.

Таблицы перевода мер и весов

Ниже приведены таблицы перевода мер и весов.

Вес

Неметрическая система – метрическая система

1 унция	28 г
1 фунт	453 г

Объем

Неметрическая система – метрическая система (приблизительно)

1 пинта (Великобритания)	568 мл
1 стакан	237 мл
1 столовая ложка	15 мл
1 чайная ложка	5 мл

Прочее

1 дл воды	100 г
1 дл муки	Около 60 г

Температура

По Цельсию – по Фаренгейту

30	86	63	145,4	72	161,6
35	95	64	147,2	73	163,4
40	104	65	149	74	165,2
45	113	66	150,8	75	167
50	122	67	152,6	80	176
55	131	68	154,4	85	185
60	140	69	156,2	90	194
61	141,8	70	158	95	203
62	143,6	71	159,8	100	212

Температура

По Фаренгейту – по Цельсию

32	0	120	48,8	170	76,6
50	10	125	51,6	180	82,2
60	15,5	130	54,4	190	87,7
70	21,1	135	57,2	200	93,3
80	26,6	140	60	300	148,8
90	32,2	145	62,8	400	204,4
100	37,7	150	65,6	500	260
115	46,1	160	71,1		

03.

Установка температуры.

Система Celsius°Cooking™ может очень точно регулировать температуру нагрева во время приготовления. Вы можете отслеживать и устанавливать необходимую температуру нагрева дна посуды в зависимости от того, что готовите.

Используйте эту функцию для своих кулинарных подвигов.

Температуры для приготовления с Celsius°Cooking™.

Установите соответствующую температуру нагрева посуды для выполнения следующих задач:

Обжарить мясо для дальнейшего приготовления методом сувид, подрумянить хрустящую корочку на мясе и рыбе	232°C
Обжарить овощи	232°C
Поджарить креветки или кусочки мяса	218°C
Поджарить овощи	218°C
Приготовить куриные и свиные отбивные	204°C
Подрумянить/пожарить на сковороде спаржу, кабачок	204°C
Подрумянить/пожарить птицу, рыбу, мясной фарш	190°C
Подрумянить или пожарить овощи с минимальным количеством масла	190°C
Пожарить стейк или баранину	177°C
Пассеровать	177°C
Поджарить сэндвич или хлеб	177°C
Приготовить яичницу-болтунью или омлет	163°C
Вытопить жир из мяса	149°C
Карамелизовать лук, перец и т. д.	149°C
Приготовить яичницу или белковый омлет	121°C

04.

Как приготовить идеальное мясо.

Ставьте перед собой высокие цели. Готовьте мясо так, как оно того требует. Следующие рекомендации расскажут вам, при какой температуре разные виды мяса достигают разной степени прожарки.

Полезная информация.

Прежде всего, убедитесь, что вы выбрали правильную степень прожарки. «Нежным» красным мясом считаются наиболее мягкие или нежные мышцы животного, например, со спины, ребер или крестца. Как правило, они выполняют меньше работы. Такое мясо можно готовить при минимальной безопасной температуре. Таким образом, вы можете приготовить стейк слабой прожарки и стейк с кровью.

Жесткие куски мяса — это те мышцы, которые обычно выполняют наиболее тяжелую работу: ноги, шея, живот животного. Такое мясо нужно готовить дольше, при более высокой температуре, чтобы блюдо было достаточно мягким и вы могли его подать к столу, не краснея за результат.

04.

Мясо.

Ниже представлены значения температуры внутри мяса после того, как ему дали «отдохнуть».

Говядина (нежное мясо)

Прогретое	46-52°C
С кровью	52-55°C
Слабая прожарка	55-60°C
Средняя прожарка	60-65°C
Почти полная прожарка	65-69°C
Полная прожарка	70+°C
Томленая говядина	91°C

04. Мясо.

Баранина (нежное мясо)

С кровью	52-55°C
Слабая прожарка	55-60°C
Средняя прожарка	60-65°C
Почти полная прожарка	65-69°C
Полная прожарка	70+°C
Томленая баранина	90-94°C

Свинина

С клеточным соком	63°C
Тушёная свинина	90°C

Утка

Средняя прожарка	60°C
Полная прожарка	68°C

04.

Курица

Прожаренная, темное мясо	74°C
Прожаренная, белое мясо	74°C

Индейка

Прожаренная, темное мясо	74°C
Прожаренная, белое мясо	74°C

Лосятина

Средняя прожарка	57-60°C
Полная прожарка	70°C

Оленина

Средняя прожарка	57-60°C
Полная прожарка	70°C

04.

Рыба.

Считается, что рыба готовится в гораздо меньшем диапазоне температур: разница между температурой, когда рыба перестает быть сырой и пережаривается, составляет около 4-5 градусов. Ниже приведена температура, при которой обычно готовят разные виды рыбы.

Также можно обратиться к первому разделу с рекомендациями по приготовлению рыбы и морепродуктов органов по контролю качества продуктов питания.

Лосось

51-55°C

Треска (и подобная рыба)

56°C

Камбала

56°C

Морской черт

56°C

Гребешки

51-55°C

Тунец (слабая прожарка)

51-55°C

Полезная информация: несколько слов об остаточном тепле.

При жарке на сковороде или при другом способе приготовления, когда продукт сразу соприкасается с горячей поверхностью, а не постепенно доводится до нужной температуры, как, например, при методе сувид, вы, вероятно, сталкивались с таким явлением, как остаточное тепло.

Во время жарки температура поверхности мяса/рыбы/иного продукта значительно выше, чем температура внутри. После того как вы снимаете продукт с огня, происходит «распределение» температуры за счет действия остаточного тепла. В кулинарии этот процесс часто называют «отдых» после приготовления.

Это значит, что температура внутри куска мяса или рыбы, когда вы снимаете его с конфорки или сковороды, может быть на 5-10 градусов ниже, чем после того как он отдохнет.

05.

Другие блюда и соусы.

Ниже представлены рекомендации для приготовления других блюд.

Молочные продукты и подобное

Взбитые яйца схватываются при температуре	71°C
Яйца вкрутую варят при температуре	71°C
Яйца всмятку варят при температуре	65°C
Температура кипения молока составляет около	100°C
Температура топления молока составляет около	83°C
Температура кипения сливок составляет около	100°C
Температура топления сливок составляет около	83°C
Сливочное масло растапливают при температуре	32-35°C
Сливочное масло начинает темнеть при температуре	100°C
Поджарить сэндвич или хлеб	177°C

Масла: температура дымления

Старайтесь не превышать эти температуры во время приготовления, иначе масло начнет подгорать и придаст блюду неприятный запах.

Масло авокадо	217°C
Топленое масло/очищенное топленое масло	252°C
Рафинированное виноградное масло	249°C
Рафинированное оливковое масло	242°C
Кукурузное масло	232°C
Растительное масло*	232°C
Арахисовое масло	232°C
Подсолнечное масло	232°C
Кунжутное масло	210°C
Утиный жир	190°C
Кокосовое масло	177°C
Сливочное масло	177°C
Нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима	166°C

* из соевых бобов

Овощи

Стандартная температура приготовления овощей составляет около 85°C, за исключением картофеля, который необходимо готовить при температуре 99°C.

06.

Десерты.

Последние по списку, но не по значению.

Температура плавления шоколада 30-32°C

Темперирование шоколада

Начальная температура (плавление шоколада):

Темный 55-58°C

Молочный 45-50°C

Белый 45-50°C

Охладить до:

Темный 28-29°C

Молочный 27-28°C

Белый 26-27°C

Затем повторно нагреть до: 177°C

Темный 31-32°C

Молочный 29-30°C

Белый 27-28°C

Примечание. Темперирование шоколада позволяет работать с шоколадом и повторно охлаждать его/придавать ему форму, не жертвуя при этом качеством продукта.

Йогурт

Йогурт сквашивается при температуре 43-46°C

Карамель

Для получения различных типов карамели необходимо нагреть сахар до следующей температуры:

Сироп 110-112°C

«Мягкий шарик» (для фаджа) 112-116°C

«Твердый шарик» (для карамели) 118-120°C

«Твердый шарик» 121-130°C

«Мягкий ломкий шарик» (ирис) 132-143°C

«Твердый ломкий шарик» (тоффи) 146-154°C

Жидкая карамель 170°C



ООО «Горенье БТ»

119071, Москва, Ленинский проспект, 25

ТЕЛЕФОН: +7 (800) 707 08 07

RU.ASKO.COM | INFO@ASKORUS.RU