

Су-вид: время и температура

Выбирайте охлаждённое/размороженное или замороженное явно. Начинайте отсчёт после погружения пакета и восстановления температуры нагретой воды. Измеряйте самую толстую часть и укладывайте порции в один слой. Калькулятор различает прогрев мяса, нежного лосося по рецепту и пастеризацию нежирной рыбы.

На сайте есть калькулятор толщины для мяса, лосося и нежирной рыбы. В этом PDF приведены фиксированные режимы. Прогрев не равен пастеризации. Для низкотемпературного лосося выбирайте подходящую рыбу с подтверждённой защитой от паразитов.

Овощи

Продукт	Состояние	Темп.	Время	Заметки
Спаржа (стебли ~1 см)	Замороженная	85 °C	12-18 мин	Обычно 15 мин. Если слиплась или плотно уложена - 18-20 мин.
Спаржа (стебли ~1 см)	Охлаждённое / размороженное	85 °C	8-12 мин	В основном прогреть и чуть смягчить. Лучше всего в один слой.
Цветная капуста (соцветия ~5 см)	Охлаждённое / размороженное	85 °C	30-45 мин	В пакет - сливочное масло и порошок карри. В один слой; при необходимости придавите грузом.
Цветная капуста (соцветия ~5 см)	Замороженная	85 °C	45-60 мин	Для замороженной добавьте ~15 мин. В пакет - то же самое.

Спаржа, финиш (по желанию): хорошо обсушите, затем 30-60 секунд в очень горячей сковороде до пузырей.

Цветная капуста, финиш (по желанию): слейте жидкость, затем запеките или подрумяньте под грилем 4-6 мин для цвета. Хорошо идёт с кусочком сливочного масла и ½-1 ч. л. порошка карри на ~300 г в пакете.

Свёкла: 85 °C, 1½-4 ч в зависимости от размера - см. Свёкла су-вид.

Птица: куриная грудка

Отруб	Толщина	Состояние	Темп.	Время	Текстура / заметки
Грудка	~2 см	Охлаждённое / размороженное	63 °C	60-75 мин	Сочная и нежная (по умолчанию).
Грудка	~2 см	Замороженная	63 °C	90-105 мин	Для замороженной добавьте ~30 мин.
Грудка	~2 см	Охлаждённое / размороженное	65 °C	45-60 мин	Плотнее, более «классическая» текстура.
Грудка	~2 см	Замороженная	65 °C	75-90 мин	Более плотная текстура; дополнительное время на прогрев замороженного.
Грудка	~4 см	Охлаждённое / размороженное	63 °C	2,5 ч	Толстая грудка: выдержите всё указанное время.
Грудка	~4 см	Замороженная	63 °C	3 ч	Стандарт для готовки из заморозки.
Грудка	~4 см	Охлаждённое / размороженное	65 °C	2 ч	Ближе всего к плану «поставил и забыл на 2 часа».
Грудка	~4 см	Замороженная	65 °C	2,5 ч	Добавьте запас, если не до конца разморожена.

Финиш: обсушите, затем обжарьте на сильном огне по 30-60 секунд с каждой стороны для цвета.

Нарезанная - в оякодон: там описан короткий путь через су-вид.

Для птицы нужен режим пастеризации с учётом температуры и толщины. Не заменяйте эти режимы для курицы общим калькулятором прогрева мяса.

Птица: куриные голени (на кости)

Цель	Состояние	Темп.	Время	Заметки
Нежные / мясо отходит от кости	Охлаждённое / размороженное	74 °C	3-5 ч	Хороший универсальный вариант; без розового у кости.
Нежные / мясо отходит от кости	Замороженная	74 °C	4-6 ч	+30-60 мин запаса; зависит от толщины.
Мясо само падает с кости	Охлаждённое / размороженное	78 °C	3 ч	Лучше всего для «само падает с кости».
Мясо само падает с кости	Замороженная	78 °C	3-4 ч	Добавьте ~1 ч, если голени очень толстые или плотно уложены.

В пакет: по 2 штуки, если голени очень толстые; по 3 можно, если лежат почти в один слой. **Финиш:** тщательно обсушите, под гриль на 4-8 минут, один раз переверните; сладкие соусы - в самом конце.

Говядина

Отруб	Толщина	Состояние	Прожарка	Темп.	Время	Можно держать
Рибай	~2,5 см	Охлаждённое / размороженное	Медиум	57 °C	1½ ч	Лучше 1,5-3 ч; можно до ~4 ч (дальше мягче).
Рибай	~2,5 см	Замороженная	Медиум	57 °C	2 ч	Лучше 1,5-3 ч; можно до ~4 ч (дальше мягче).

Обжарка: по желанию дайте остыть в пакете 5-10 минут, обсушите досуха, затем по 30-60 секунд с каждой стороны на раскалённой сковороде с нейтральным маслом. Сливочное масло - только в самом конце (полить 15-30 секунд).

Время для стейка - практический ориентир по текстуре, а не режим пастеризации. Для другой толщины используйте калькулятор прогрева мяса выше.

Свинные рёбра

Какая текстура нужна	Состояние	Темп.	Время	Заметки
Мягкие, как барбекю (режутся)	Охлаждённое / размороженное	74 °C	18-24 ч	Стандарт для долгих рёбер.
Мягкие, как барбекю (режутся)	Замороженная	74 °C	18-24 ч	Стандарт для долгих рёбер.
Мясо само падает с кости	Охлаждённое / размороженное	78 °C	12-18 ч	Мягче, больше расходятся на волокна.
Мясо само падает с кости	Замороженная	78 °C	12-18 ч	Мягче, больше расходятся на волокна.
Плотнее, как стейк	Охлаждённое / размороженное	68 °C	24-36 ч	Нежные, но с упругостью.
Плотнее, как стейк	Замороженная	68 °C	24-36 ч	Нежные, но с упругостью.

Финиш: хорошо обсушите, смажьте тонким слоем соуса, затем под гриль на 4-8 минут (один раз переверните). Если соус сладкий, наносите в конце и не отходите.

Для этих длительных режимов до мягкости используйте одно широкое окно времени из охлаждённого и замороженного состояния. Замороженные куски должны быть разделены; для сплошного замороженного блока или очень крупного куска нужен отдельный режим.

Баранина - куски с большим количеством коллагена

Отруб	Цель	Состояние	Темп.	Время	Заметки
Баранья голяшка (целиком)	Мягкая, как тушёная (режется)	Охлаждённое / размороженное	68 °C	24-36 ч	Разница между замороженной и размороженной при таком времени незаметна.
Баранья голяшка (целиком)	Мягкая, как тушёная (режется)	Замороженная	68 °C	24-36 ч	Разница между замороженной и размороженной при таком времени незаметна.
Баранья голяшка (целиком)	Разваливается	Охлаждённое / размороженное	74 °C	18-24 ч	Больше похоже на тушёное.
Баранья голяшка (целиком)	Разваливается	Замороженная	74 °C	18-24 ч	Больше похоже на тушёное.

Для этих длительных режимов до мягкости используйте одно широкое окно времени из охлаждённого и замороженного состояния. Замороженные куски должны быть разделены; для сплошного замороженного блока или очень крупного куска нужен отдельный режим.

Баранина - ломти как стейк

Отруб	Толщина	Состояние	Темп.	Время	Финиш / заметки
Голяшка поперечными ломтями	2-2,5 см	Охлаждённое / размороженное	60 °C	8-12 ч	Коллагену нужно время. Для замороженной добавьте ~1 ч запаса.
Голяшка поперечными ломтями	2-2,5 см	Замороженная	60 °C	9-13 ч	Коллагену нужно время. Для замороженной добавьте ~1 ч запаса.
Баранина без кости ломтями, с жиром и частью кожи	2-2,5 см	Охлаждённое / размороженное	56-57 °C	1½-2 ч	Тщательно обсушите. Кожу зажарьте до хруста на сковороде кожей вниз 2-5 минут (прижимайте, чтобы был контакт).
Баранина без кости ломтями, с жиром и частью кожи	2-2,5 см	Замороженная	56-57 °C	2-2,5 ч	Тщательно обсушите. Кожу зажарьте до хруста на сковороде кожей вниз 2-5 минут (прижимайте, чтобы был контакт).

Про кожу: су-вид кожу хрустящей не делает. Нужно тщательно обсушить и дать сильный прямой жар (сковорода или гриль).

Лосось - нежный при 50 °C

Продукт	Толщина	Состояние	Темп.	Время	Заметки
Лосось, нежный	до 13 мм	Охлаждённое / размороженное	50 °C	30 мин	Время по рецепту ChefSteps; подавать сразу. Не пастеризован.
Лосось, нежный	до 13 мм	Замороженная	50 °C	45 мин	Оценка: время рецепта × 1,5. Не проверенный режим пастеризации.
Лосось, нежный	14-25 мм	Охлаждённое / размороженное	50 °C	40 мин	Время по рецепту ChefSteps; подавать сразу. Не пастеризован.
Лосось, нежный	14-25 мм	Замороженная	50 °C	60 мин	Оценка: время рецепта × 1,5. Не проверенный режим пастеризации.
Лосось, нежный	26-38 мм	Охлаждённое / размороженное	50 °C	60 мин	Время по рецепту ChefSteps; подавать сразу. Не пастеризован.
Лосось, нежный	26-38 мм	Замороженная	50 °C	90 мин	Оценка: время рецепта × 1,5. Не проверенный режим пастеризации.

Нужен лосось, подходящий для подачи недоготовленным, с подтверждённой поставщиком защитой от паразитов. Обычная морозилка не подтверждает их уничтожение. Непастеризованная рыба не подходит беременным и людям с ослабленным иммунитетом.

Полный рецепт лосося: упаковка, готовка и хрустящая кожа ->

Источники: рецепт лосося ChefSteps; советы ChefSteps для замороженных продуктов.

Лосось - пастеризация при 60 °C

Продукт	Толщина	Темп.	Охлаждённое, 5 °C	Замороженное: сначала разморозить	Заметки
Лосось, жирная рыба	5 мм	60 °C	40 мин	Разморозьте, затем 40 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	10 мм	60 °C	50 мин	Разморозьте, затем 50 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	15 мм	60 °C	60 мин	Разморозьте, затем 60 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	20 мм	60 °C	75 мин	Разморозьте, затем 75 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	25 мм	60 °C	90 мин	Разморозьте, затем 90 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	30 мм	60 °C	120 мин	Разморозьте, затем 120 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	35 мм	60 °C	135 мин	Разморозьте, затем 135 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Лосось, жирная рыба	40 мм	60 °C	150 мин	Разморозьте, затем 150 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.

Измерьте самую толстую часть; округлите вверх до следующей строки с шагом 5 мм. Это отдельные режимы Болдуина для жирной и нежирной рыбы. Они не взаимозаменяемы.

Перед разморозкой в холодильнике снимите упаковку с пониженным содержанием кислорода. Эти режимы рассчитаны на полностью размороженную рыбу, без замороженной середины.

Источник: Болдуин, таблица 3.1 - пастеризация рыбы.

Нежирная рыба - пастеризация при 60 °C

Продукт	Толщина	Темп.	Охлаждённое, 5 °C	Замороженное: сначала разморозить	Заметки
Треска и другая нежирная рыба	5 мм	60 °C	30 мин	Разморозьте, затем 30 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	10 мм	60 °C	35 мин	Разморозьте, затем 35 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	15 мм	60 °C	50 мин	Разморозьте, затем 50 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	20 мм	60 °C	60 мин	Разморозьте, затем 60 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	25 мм	60 °C	75 мин	Разморозьте, затем 75 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	30 мм	60 °C	105 мин	Разморозьте, затем 105 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	35 мм	60 °C	120 мин	Разморозьте, затем 120 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.
Треска и другая нежирная рыба	40 мм	60 °C	135 мин	Разморозьте, затем 135 мин	Начало при 5 °C; включает прогрев и пастеризацию. Сначала разморозьте в холодильнике до 5 °C. Время разморозки добавляется отдельно.

Измерьте самую толстую часть; округлите вверх до следующей строки с шагом 5 мм. Это отдельные режимы Болдуина для жирной и нежирной рыбы. Они не взаимозаменяемы.

Перед разморозкой в холодильнике снимите упаковку с пониженным содержанием кислорода. Эти режимы рассчитаны на полностью размороженную рыбу, без замороженной середины.

Источник: Болдуин, таблица 3.1 - пастеризация рыбы.