

thermomix

Đĩa che dao
& Gọt vỏ
Hướng dẫn
sử dụng

VORWERK





Hướng dẫn sử dụng Đĩa che dao & Gọt vỏ

Trong nhiều thập kỷ, Thermomix® đã giúp việc chuẩn bị nguyên liệu nấu ăn trở nên dễ dàng cho nhiều gia đình trên toàn thế giới. Sự sáng tạo của chúng tôi đã mang tới Đĩa che dao, biến Thermomix® của bạn thành nồi nấu sous-vide và nồi nấu chậm, và bây giờ là Đĩa che dao & Gọt vỏ, phụ kiện sẽ hỗ trợ bạn nhiều hơn nữa trong công việc bếp núc hàng ngày.

Tích hợp chức năng gọt vỏ, Đĩa che dao & Gọt vỏ sẽ hỗ trợ đắc lực trong quá trình chuẩn bị thực phẩm và giúp bạn thoải mái thời gian hơn để có thể tập trung vào những việc khác. Tận hưởng khi ở nhà, thư giãn trên ghế sofa, đọc sách hoặc chơi cùng lũ trẻ, trong khi bữa ăn đang được nấu bởi Thermomix®.

Các chức năng mới bổ sung cho Thermomix® sẽ giúp bạn tiết kiệm thêm thời gian. Nấu sous vide và nấu chậm là phương thức hoàn hảo để chuẩn bị trước các món ăn. Những món ăn ngon miệng sẽ luôn sẵn sàng cho tới khi gia đình và khách của bạn thưởng thức mà không bị nấu chín quá. Chức năng gọt vỏ sẽ giúp việc chuẩn bị thực phẩm giúp bạn rảnh tay và sạch sẽ cho các công việc khác. Hãy để Thermomix® hỗ trợ bạn trong việc nấu nướng.

Giới thiệu chức năng Nấu chậm

Mùi thơm nhẹ nhàng của bữa tối được nấu chậm, hương liệu đậm đà và hứa hẹn đem đến bữa tối bổ dưỡng là một trong những điều tuyệt vời khi ở nhà. Các công thức nấu chậm luôn có đặc điểm là nguyên liệu được chuẩn bị nhanh chóng nhưng quá trình nấu lại chậm rãi, giúp loại bỏ áp lực chuẩn bị bữa ăn khỏi những công việc bận rộn trong ngày. Điều này đặc biệt phù hợp vào một ngày bận rộn trong tuần hoặc vào cuối tuần, giúp bạn dễ dàng nấu ăn cho những người bạn thân thích. Chuẩn bị mọi thứ và bắt đầu công thức Nấu chậm sớm trước, và khi đến bữa ăn, bạn sẽ chỉ phải dành chút ít thời gian ở trong bếp.

Những miếng thịt không mềm và dai sẽ trở nên mọng nước và mềm hơn sau khi nấu chậm trong Thermomix®. Và nhờ có Đĩa che dao và Gọt vỏ, những thớ thịt mềm đó sẽ vẫn nguyên vẹn khi chúng được khuấy nhẹ, tránh tiếp xúc trực tiếp với các lưỡi dao trộn.



**Thịt ba
chỉ heo nấu chậm
với mì**

Nước dùng nấu
ăn được sử dụng để
nấu mì.

Hướng dẫn chức năng nấu chậm



Lắp Đĩa che dao & gọt vỏ.

Để đảm bảo thực phẩm chín đều, hãy cắt chúng thành các miếng có kích thước và độ dày đều nhau. Nêm hoặc ướp thực phẩm. Cắt bỏ lớp mỡ trong thịt. Do mỡ sẽ không bị tan ra trong quá trình nấu chậm, vì vậy tốt hơn là bạn nên cắt bỏ chúng ngay từ đầu để đảm bảo món ăn tốt cho sức khỏe hơn cùng hương vị thơm ngon.

Lắp Đĩa che dao & Gọt vỏ vào bình trộn như trong hướng dẫn. Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị vào bình trộn và xếp đều trên đĩa che dao & gọt vỏ.

Thêm nguyên liệu như gia vị, hương liệu và các nguyên liệu khác khi bắt đầu nấu.

Đổ ngập chất lỏng như nước dùng, nước hầm hoặc nước sốt để phủ kín nguyên liệu.

Lưu ý rằng lượng chất lỏng sẽ không giảm đi trong quá trình nấu chậm như ở các phương pháp khác, vì vậy đừng đổ quá nhiều chất lỏng ngay từ đầu.

Đặt nhiệt độ theo công thức lựa chọn và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.

Có thể thêm mì ống hoặc gạo ở cuối thời gian nấu và nấu trong khoảng thời gian như được chỉ dẫn trên bao bì.

Các nguyên liệu rau củ tươi cần thời gian nấu ngắn như rau bina, bông cải xanh, đậu Hà Lan, bí ngòi có thể được cho thêm vào sau cùng. Các loại rau thơm cũng có thể được cho vào thời điểm này hoặc khuấy đều trong sữa, kem chua và phô mai kem vào cuối quá trình nấu để giữ được độ sánh mịn của nước sốt.

Để làm đặc nước sốt trong công thức nấu chậm:

- Thêm 10 g bột vào từ đầu công thức và để bột đặc lại trong khi nấu.
- Cho 15 g bột ngô hoà tan cùng 15 g nước lạnh vào cuối quá trình nấu, đun từ từ để nước sốt đặc lại.
- Đảo đều cùng hỗn hợp sốt cà chua để nước sốt đặc lại.
- Mở nắp cốc đóng, đun sốt **10 phút/Varoma/🌀/tốc độ 1** để sốt đặc lại.



Bò bít tết sous vide

Với chế độ nấu
Sous-vide, bạn có thể
nấu món bít tết theo sở
thích của mình, hoàn
hảo mọi lúc.



Giới thiệu chức năng sous-vide

Sous vide là phương pháp nấu ăn mà nguyên liệu sẽ được cho vào túi chuyên dụng và hút chân không, và sau đó cho vào nồi nước đã được kiểm soát nhiệt độ và khuấy nhẹ liên tục. Phương pháp này phổ biến với cả giới đầu bếp và người nội trợ trên toàn thế giới vì món ăn luôn đạt chất lượng và tính ổn định cao. Thực phẩm khi được nấu trong túi hút chân không sẽ lưu giữ được tối đa hương vị và giá trị dinh dưỡng.

Với Đĩa che dao & Gọt vỏ được lắp trong bình trộn, Thermomix® làm nóng nước đến một nhiệt độ chính xác. Thực phẩm được đặt trong túi chuyên dụng và hút chân không rồi cho vào bình trộn. Nhờ có Đĩa che dao & Gọt vỏ ngăn không cho túi đựng thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với dao trộn, thực phẩm được khuấy nhẹ nhàng và chín đều.

Kỹ thuật sous vide khác với các kỹ thuật khác, ở chỗ thực phẩm cần đạt đến nhiệt độ chính xác như nhiệt độ nước trong nồi nấu, đó chính là là nhiệt độ cần thiết để thay đổi cấu trúc của thực phẩm. Nhiệt độ chính xác được duy trì trong thời gian nấu, làm chín nguyên liệu một cách nhẹ nhàng. Kỹ thuật nấu này làm cho phương pháp sous vide trở nên lý tưởng để chế biến các loại thực phẩm nhạy cảm với nhiệt độ, chẳng hạn như cá hoặc bít tết với rất ít nguy cơ bị nấu quá chín. Khả năng kiểm soát nhiệt độ chính xác của Thermomix® cho phép bạn nấu ăn một cách hoàn hảo.

Hướng dẫn chức năng nấu sous-vide

Để chuẩn bị nấu sous vide, thực phẩm cần được cho vào trong túi hút chân không. Có hai phương pháp để thực hiện điều này, sử dụng máy hút chân không, hoặc phương pháp ngâm ngược tạo chân không, cả hai đều được mô tả dưới đây. Túi sous vide được làm bằng vật liệu an toàn để

đun nóng thức ăn. Túi đựng bánh sandwich bằng polythene không phù hợp để sử dụng. Một túi thực phẩm cỡ vừa (20 cm x 30 cm) là phù hợp với tất cả các công thức nấu ăn trong cuốn sách này. Nếu bạn sử dụng phương pháp ngâm nước tạo chân không, hãy chọn túi có hệ thống khóa zip.



Chuẩn bị

Cắt thực phẩm thành các miếng có cùng kích thước và độ dày. Nêm nếm gia vị, sau đó cho vào túi. Đặt các miếng thực phẩm nằm ngang càng phẳng càng tốt trong túi và ép hết toàn bộ không khí ra ngoài.

Phương pháp hút chân không

Đảm bảo rằng phần miệng bên trong túi vẫn sạch khi đổ đầy thực phẩm vào túi, để có thể hàn kín túi. Đặt miệng túi vào máy hút chân không, theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Khởi động máy hút và lấy túi ra khỏi máy sau khi đã hút chân không. Kiểm tra xem miệng túi đã được hàn chặt chưa.

Phương pháp ngâm nước tạo chân không

Đổ đầy nước vào bồn hoặc bát lớn. Cho thực phẩm vào túi zip và để lại một khoảng mở 3 cm trên miệng túi. Ngâm túi xuống nước, với phần miệng túi vẫn để mở ở trên mặt nước. Nước sẽ đẩy không khí ra khỏi túi. Tiếp tục cho đến khi nước ngập hết túi, và ngay khi không khí đã được đẩy hết ra ngoài, đóng chặt miệng túi để nước không tràn vào túi.

Cách nấu sous-vide

Lắp đĩa che dao & Gọt vỏ vào bình trộn như trong hướng dẫn. Trước khi đun nóng nước, đặt (các) túi chân không vào bình trộn và đổ nước để ngập hết túi (đảm bảo không vượt quá tối đa 2,2 lít). Nhấc (các) túi và đặt sang một bên trong khi đun nước.

Đặt nhiệt độ theo yêu cầu của từng loại.

Khi nước đã nóng đến nhiệt độ yêu cầu, cẩn thận đặt (các) túi đã chuẩn bị vào bình trộn và nấu

theo hướng dẫn trên công thức. Đảm bảo các túi vẫn ngập hoàn toàn trong suốt quá trình nấu. Để nấu hai túi cùng một lúc, hãy đảm bảo cả hai túi đều ngập hoàn toàn trong nước bên trong bình trộn.

Chúng tôi khuyến nghị bạn nên thực hiện đúng theo công thức của Thermomix® hoặc theo hướng dẫn về lượng nước và nhiệt độ được ghi trong bảng dưới (trang 26–31).



Thưởng thức

Cẩn thận nhấc (các) túi ra bằng kẹp và thưởng thức. Hầu hết loại thực phẩm đã sẵn sàng để thưởng thức ngay. Nếu bạn muốn áp chảo món ăn, hãy thấm khô bề mặt của thức ăn càng nhiều càng tốt,

đồng thời đun nóng chảo gang ở nhiệt độ cao. Áp chảo nhanh để tránh làm tăng nhiệt độ của thịt hoặc cá. Áp chảo tạo ra một bề mặt tuyệt hảo với màu sắc hương vị của món nướng.



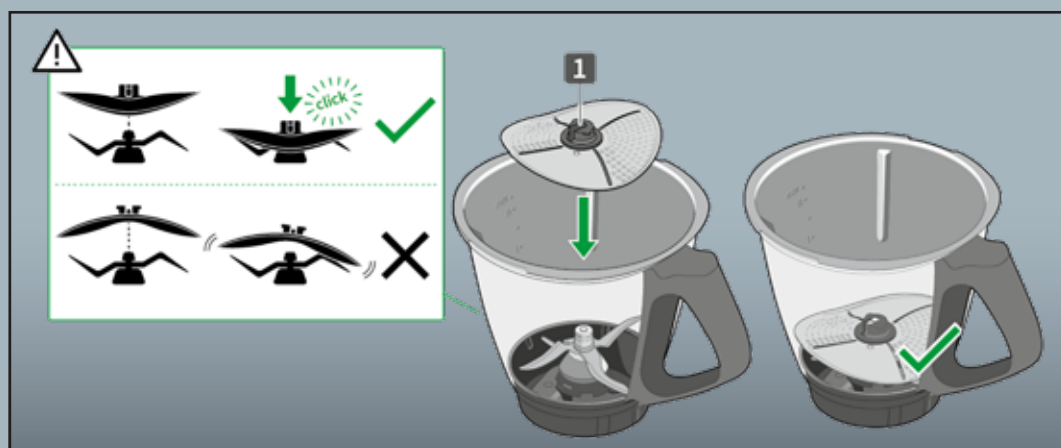
Giới thiệu về Chức năng gọt vỏ

Nấu ăn thậm chí còn trở nên thú vị hơn bao giờ hết khi bạn không còn gặp phiền phức hay căng thẳng và Thermomix® sẽ hỗ trợ điều đó. Với chức năng gọt vỏ, ngay cả giai đoạn gọt vỏ thực phẩm cũng trở nên dễ dàng, thoải mái, giúp bạn tiết kiệm thời gian chuẩn bị và khiến cho không gian bếp trở nên rộng rãi hơn. Nhờ có chức năng mới này, khoai tây sẽ được gọt vỏ một cách sạch sẽ và hiệu quả, không để lại bất kỳ dấu vết nào trên tay bạn hoặc làm căn bếp trở nên bừa bộn.

Hướng dẫn sử dụng Đĩa che dao & Gọt vỏ

Lắp Đĩa che dao & gọt vỏ vào bình trộn, đảm bảo rằng một trong hai đường cong cao nhất của phụ kiện được đặt ngay trên lưỡi dao theo chiều hướng lên trên (sao cho 4 rãnh của Đĩa che dao & gọt vỏ được căn thẳng hàng với 4 lưỡi dao - xem hình minh họa ở dưới)

Ấn Đĩa che dao & gọt vỏ xuống để cố định phụ kiện vào dao trộn. Kiểm tra xem phụ kiện đã được lắp đúng vị trí chưa bằng cách kéo phụ kiện lên, nếu thấy bị cản lại thì là đã lắp đúng, còn nếu không thì phụ kiện sẽ bị tuột ra ngoài ngay.

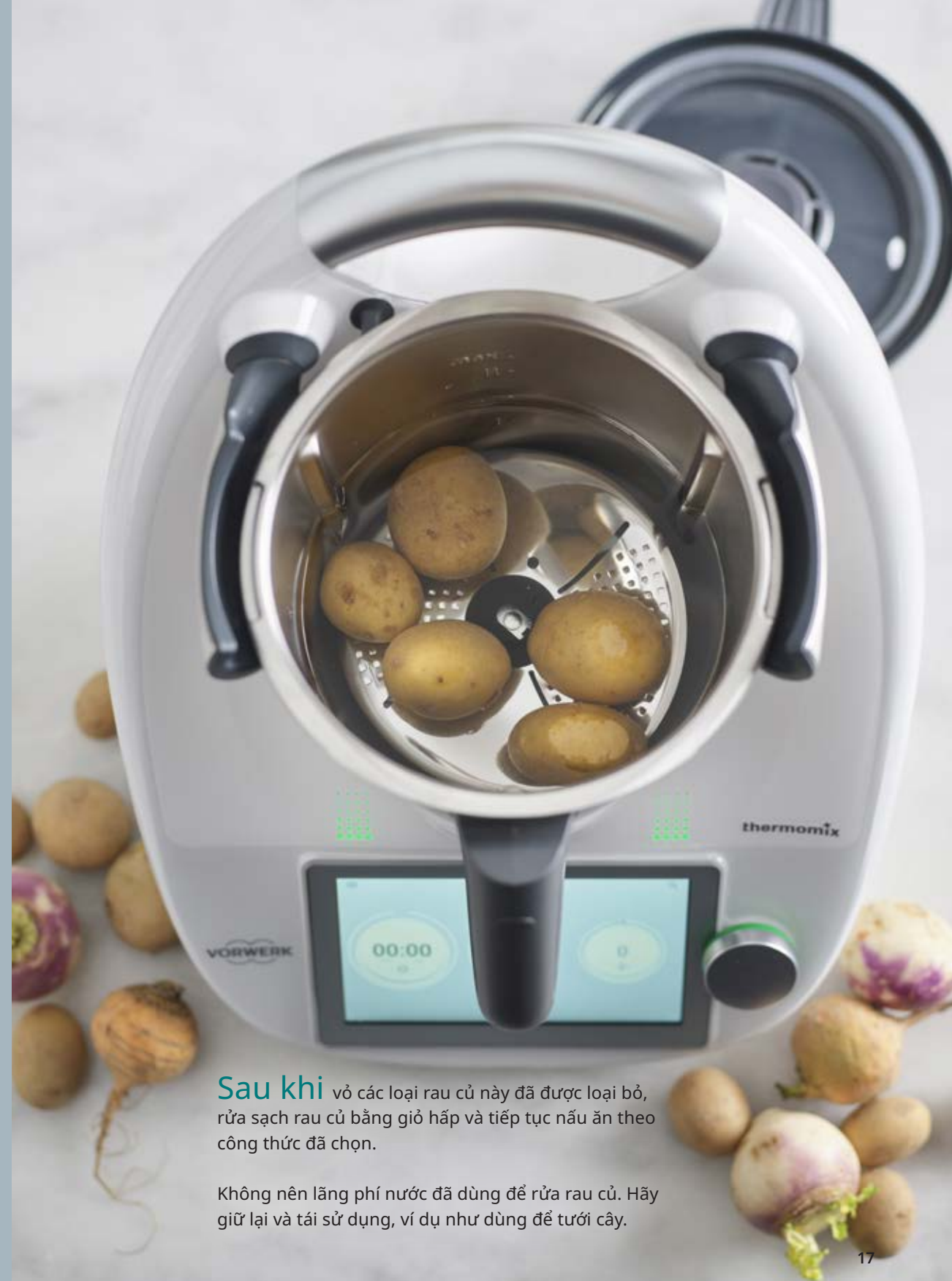


Bỏ các nguyên liệu cần loại bỏ vỏ vào bình trộn, nhưng không vượt quá mức 800 g rau củ mỗi lần.

Để đạt kết quả tốt nhất, hãy chọn các loại rau củ có kích cỡ đồng đều. Các loại rau củ lớn có thể cần phải cắt thành nhiều miếng.

Thêm 600 g nước vào. Với TM6, đậy nắp bình trộn và đặt cốc đong lên, sau đó cài đặt chế độ gọt vỏ theo hướng dẫn sử dụng.

Với TM5, đậy nắp bình trộn và đặt giỏ hấp lên thay cho cốc đong, sau đó đặt chế độ **4 phút/tốc độ 4**.



Sau khi vỏ các loại rau củ này đã được loại bỏ, rửa sạch rau củ bằng giỏ hấp và tiếp tục nấu ăn theo công thức đã chọn.

Không nên lãng phí nước đã dùng để rửa rau củ. Hãy giữ lại và tái sử dụng, ví dụ như dùng để tưới cây.

Ghi chú cho bảng hướng dẫn nấu chậm

- Thêm một chút thực phẩm có chứa acid như nước cốt chanh, cà chua, hoặc giấm trong công thức nấu ăn để tránh oxy hóa.
- Lưu ý rằng lượng chất lỏng sẽ không giảm đi trong quá trình nấu chậm như ở các phương pháp khác do không có quá trình bay hơi. Vì vậy đừng đổ quá nhiều nước, hãy sử dụng lượng nước như được khuyến nghị trong bảng hướng dẫn.
- Quan sát vạch tối đa của bình trộn là 2,2 lít.
- Sử dụng tối đa 800 g thịt.
- Với đậu tây và các loại đậu khác, hãy đun trong nhiệt độ 100 ° C trong ít nhất 10 phút trước khi cho vào công thức nấu chậm để đảm bảo an toàn thực phẩm.
- Nếu nguyên liệu có khối lượng và độ dày khác với trong bảng, cần điều chỉnh thời gian phù hợp.

Món dưa nấu chậm

Vị ngọt hoặc mặn, chế độ Nấu chậm có thể được nấu với nhiều loại nguyên liệu khác nhau.

Thời gian và nhiệt độ nấu

THỊT

Nguyên liệu	Khối lượng	Kích cỡ/độ dày	Lượng nước trong bình trộn	Nhiệt độ TM6	Thời gian	Mẹo nhỏ
Thịt bò hầm nhừ	400 g	3 cm × 3 cm	Khoảng 300 g	85 °C	7 giờ	Nước sốt đậm đà từ nước hầm và bia đen như Guinness tạo nên một món thịt hầm có hương vị tuyệt vời.
Thịt bò băm	600 g		Khoảng 750 g	98 °C	4 giờ	Nấu thịt bò trong nước sốt cà chua cổ điển, cùng với 150 g rượu vang đỏ, 200 g nước hầm bò, 400 g cà chua băm nhỏ đóng hộp, để chế biến món bò băm bolognese. Công thức này có thể thực hiện được mà không cần sử dụng Đĩa che dao.
Sườn non bò rút xương	800 g	cắt thành 8 miếng	Khoảng 700–800 g	98 °C	4 giờ 30 phút	Tuyệt vời cho món hầm cổ điển làm từ rau củ với hỗn hợp rượu vang đỏ và nước dùng thịt đậm đà.
Vai cừu	650 g	cắt hạt lựu, 4 cm × 4 cm	Khoảng 450–500 g	98 °C	6 giờ	Ướp thịt trước với hỗn hợp cà ri và nấu với nước cốt dừa cho món cà ri cừu thêm thơm ngon.
Thịt má heo	500g	4 × 100–120 g mỗi miếng	Khoảng 1500 g	95 °C	8 giờ	Ướp thịt trước với một chút dầu và hành tây để giúp món ăn được mọng nước.
Ba chỉ có bì	600 g	cắt hạt lựu, 3 cm × 9 cm	Khoảng 750 g	98 °C	4 giờ	Nấu trong nước hầm rau. Áp chảo sau khi nấu. Rây lấy nước dùng, nêm thêm gia vị, cho bún vào nấu. Thường thức bún và nước dùng cùng với thịt ba chỉ.
Thịt lợn vai, không xương, không có bì	800 g	cắt hạt lựu, 10 cm × 10 cm	Khoảng 750 g	98 °C	4 giờ	Ướp thịt trước khi nấu để có kết quả tốt nhất. Dùng nước dùng gà để nấu. Sau khi nấu, cắt nhỏ thịt và rưới nước sốt BBQ.
Thịt viên	500 g bò băm, 10 % mỡ	30 g mỗi viên	Khoảng 800 g	98 °C	3 giờ	Thịt viên có thể được nấu chậm trong nước sốt cà chua cổ điển, được làm từ cà chua băm nhỏ đóng hộp.
Chân vịt	2	Để nguyên da và xương, tổng cộng khoảng 800 g	Khoảng 1100 g	98 °C	3 giờ	Gia tăng hương vị của nước hầm gà với anh đào khô, rau và lá nguyệt quế để có một món vịt chín mềm, ngon miệng. Băm nhỏ vịt đã nấu chín và dùng với nước sốt mặn.
Đùi gà	700–800 g	4 × 180 g mỗi cái, dày 3 cm	Khoảng 700 g	95 °C	3 giờ 30 phút	Hỗn hợp ớt, ớt chuông đỏ, cà chua và nước dùng gà là thành phần tuyệt vời cho món đùi gà hầm.
Thịt đùi gà	6		Khoảng 650 g	98 °C	3 giờ	Sử dụng nước sốt đơn giản từ nước cam, nước hầm gà, mật ong và đậu nành tạo nên một món gà hầm ngon miệng.
Chân gà tây, không da	650 g	cắt theo hình khối 4–6 cm	Khoảng 550 g	95 °C	3 giờ	Có thể nấu chậm trong nước dùng gà với rau và ăn kèm với nấm xào và thịt xông khói.

Thời gian và nhiệt độ nấu

KHÁC

Nguyên liệu	Khối lượng	Kích cỡ/độ dày	Lượng nước trong bình trộn	Nhiệt độ TM6	Thời gian	Mẹo nhỏ
Râu bạch tuộc	500 – 800 g	Dày 2 – 3 cm	Khoảng 800 g	80 °C	5 giờ	Phết dầu ô liu để giúp bạch tuộc ngon hơn.
Mực ống	500 – 800 g	cắt thành vòng	Khoảng 800 g	80 °C	5 giờ	Nấu chậm trong nước sốt cà chua đậm đà.
Đậu cô ve khô ngâm qua đêm	200 g trọng lượng khô		Khoảng 560 g	98 °C	4 giờ	Ngâm qua đêm và bỏ nước. Luộc nhanh trong 10 phút, trước khi nấu trong nước sốt cà chua đặc, thêm rau để có một món thịt hầm đậu ngon miệng. Không thay thế bằng đậu tây.
Đậu gà ngâm qua đêm	200 g trọng lượng khô		560 g nước hầm rau, gia vị, dầu ô liu 50 ml	98 °C	4 giờ	Ngâm qua đêm trước khi nấu. Nấu trong nước sốt cà chua đậm đà với rau để có món thịt hầm đậu ngon miệng.
Đậu bơ khô ngâm qua đêm	200 g trọng lượng khô		Khoảng 560 g	98 °C	4 giờ	Ngâm qua đêm và bỏ nước. Luộc nhanh trong 10 phút, trước khi nấu trong nước sốt cà chua đặc, thêm rau để có một món thịt hầm đậu ngon tuyệt. Không thay thế bằng đậu tây.
Các loại rau củ - cà rốt, hành tây, củ cần tây, khoai lang	600 g	Dài 10 cm, Ø 2 cm	Khoảng 1300 g	85 °C	2 giờ 30 phút	Nấu trong nước hầm gà hoặc rau. Ăn kèm rau với một chút nước dùng rắc rau gia vị. Nước dùng có thể sử dụng như một món súp ngon miệng.
Bí ngô / bí đỏ hokkaido	700 g	cắt thành từng lát 1 cm × 3 cm × 6 cm	Khoảng 1200 g	85 °C	4 giờ	Om các miếng bí trong hỗn hợp nước hầm rau và nước hầm miso để có một món ăn ngon. Cho các loại rau gia vị đã băm nhỏ vào dùng kèm.
Lê chín nhưng cứng	4 quả lê × 180 g mỗi quả	để cả quả, gọt vỏ	Khoảng 1100 g	90 °C	4 giờ	Nấu trong sirô rượu vang và thêm vỏ cam, vỏ quế và hoa hồi để tăng hương vị.
Dứa	500 g	6 miếng, theo chiều dọc, dày 2 cm	Khoảng 800 g	85 °C	2 giờ	Nấu trong sirô, thêm ớt hoặc rượu rum để tăng hương vị. Dùng dứa kèm với sirô, và kem.
Táo chua	4 quả táo	cắt nửa, bỏ hạt, để vỏ	Khoảng 1400 g	95 °C	2 giờ	Nấu trong si rô cho đến khi sẵn sàng thưởng thức. Dùng cho bữa sáng hoặc làm món tráng miệng.
Xuân đào/đào, cứng	400 g	4, cắt đôi, bỏ hạt để vỏ	Khoảng 1700 g	95 °C	2 giờ	Nấu trong si rô và rưới mật ong khi thưởng thức.

Ghi chú cho bảng hướng dẫn nấu sous-vide

- Thêm 1 muỗng canh axit ascorbic hoặc 30 g nước cốt chanh vào nước để tránh oxy hóa.
- Chỉ cho các túi vào bình trộn khi nước trong bình trộn đã đạt đến nhiệt độ yêu cầu.
- Thời gian làm nóng nước trung bình 10–15 phút. Lượng nước được ghi trong bảng là lượng nước tham khảo, và phụ thuộc vào thể tích của túi. Các túi phải được ngập hoàn toàn trong nước, không vượt quá vạch tối đa của bình trộn (2.2 l).
- Nếu các nguyên liệu có khối lượng hoặc độ dày khác với trong bảng, cần điều chỉnh thời gian phù hợp.
- Áp chảo thịt sau khi nấu sous vide sẽ tăng thêm hương vị và gia tăng thêm các biện pháp an toàn thực phẩm.

Măng tây sous vide với trứng chần

Món trứng chần hoàn hảo, nhờ chức năng Sous-vide để nấu trứng chần cho món măng tây hoàn hảo.

Thời gian và nhiệt độ nấu khuyến nghị

Chúng tôi khuyến nghị bạn nên sử dụng công thức nấu sous-vide của Thermomix. Nếu bạn thực hiện theo công thức riêng, hãy tham khảo bảng thời gian và nhiệt độ dưới đây.

	Nguyên liệu	Khối lượng	Kích cỡ/độ dày	Lượng nước trong bình trộn	Số lượng túi	Nhiệt độ	Thời gian	Độ chín	Mẹo nhỏ
THỊT	Thăn bò phi lê/ Thịt sườn bò	720–800 g	4 × 180–200 g mỗi miếng, dày 2.5–3 cm	Khoảng 1400 g	2	54°C	1 giờ 30 phút	tái chín	Áp chảo thịt trước khi thưởng thức.
						60°C	1 giờ 30 phút	chín vừa	
						64°C	1 giờ 30 phút	chín kỹ	
	Sườn bò rút xương	900 g	2 × 450 g mỗi miếng, dày 3–4 cm (dài tối đa 14 cm)	Khoảng 1300 g	2	58°C	2 giờ 15 phút	tái chín	Áp chảo thịt trước khi thưởng thức.
						65°C	1 giờ 45 phút	chín vừa	
						70°C	1 giờ 30 phút	chín kỹ	
	Ức bò	600–800 g	cắt làm 2 miếng, dày 5–6 cm	Khoảng 1400 g	2	85°C	12 giờ	chín mềm	Để tăng thêm hương vị, hãy ướp trước khi nấu.
	Thịt thăn bê	650–800 g	8 × 80–100 g mỗi miếng, dày 2.5 cm	Khoảng 1400 g	2	64°C	1 giờ 30 phút	chín kỹ	Áp chảo thịt trước khi thưởng thức.
	Thịt cừu	250–350 g	4 × 60–80 g mỗi miếng, dày 2.5 cm	Khoảng 1800 g	2	58°C	1 giờ 45 phút	tái vừa	
	Thịt thăn heo	500–700 g	cắt làm 2 miếng, Ø 5 cm	Khoảng 1200 g	2	75°C	1 giờ	chín kỹ	
	Sườn heo	700 g	2 cái, dày 3.5 cm	Khoảng 1400 g	2	60°C	2 giờ 30 phút	chín kỹ	Áp chảo thịt trước khi thưởng thức.
	Thịt má heo	650–800 g	8 × 80–100 g mỗi miếng	Khoảng 1400 g	2	85°C	8 giờ	chín mềm	
	Ba chỉ heo có da	500–600 g	2 × 250–300 g mỗi miếng, dày 4.5 cm	Khoảng 1500 g	2	80°C	7 giờ	chín mềm	
	Thịt vai heo rút xương	800 g	cắt đôi, dày 4–5 cm	Khoảng 1400 g	2	85°C	12 giờ	chín mềm	Để tăng thêm hương vị, hãy ướp trước khi nấu.
	Lườn vịt	500–600 g	2 × 250–300 g mỗi miếng, dày 2–3 cm	Khoảng 1200 g	2	62°C	1 giờ 30 phút	tái vừa	Áp chảo trước khi thưởng thức.
	Lườn gà	500–600 g	2 × 250–300 g mỗi miếng, dày 2–3 cm	Khoảng 1500g	2	72°C	1 giờ 30 phút	chín kỹ	Nấu với phần lườn có da và áp chảo trước khi thưởng thức hoặc nêm nếm với thảo mộc hoặc gia vị.
	Đùi gà	700–750 g	4 × 180 g mỗi miếng, dày 3 cm	Khoảng 1400 g	1–2	75°C	1 giờ	chín kỹ	Nấu với đùi gà có da, áp chảo trước khi thưởng thức.
	Tôi đùi gà, có da	600 g	4 × 150 g mỗi miếng, dày 4–5 cm	Khoảng 1400 g	1–2	75°C	1 giờ 15 phút	chín kỹ	Nấu với đùi gà có da, áp chảo trước khi thưởng thức.

Thời gian và nhiệt độ nấu khuyến nghị

	Nguyên liệu	Khối lượng	Kích cỡ/độ dày	Lượng nước trong bình trộn	Số lượng túi	Nhiệt độ	Thời gian	Độ chín	Mẹo nhỏ
CÁ/HẢI SẢN	Cá, nạc (cá chày/cá tuyết)	800 g	4 × 200 g mỗi miếng, dày 2 cm	Khoảng 1400 g	2	60 °C	1 giờ	chín kỹ	Cá để nấu sous vide phải là cá sashimi chất lượng cao, có thể ăn sống hoặc được cấp đông tối thiểu -20 ° C trong ít nhất 24 giờ. Bạn nên mua cá đã được đông lạnh sẵn hoặc từ chợ hải sản tươi sống.
	Cá béo (cá hồi,có hoặc không có da)	600 g	4 × 150 g mỗi miếng, dày 3 cm	Khoảng 1450 g	2	55 °C	45 phút	chín vừa	
	Tôm, bóc vỏ, cỡ vừa	350 – 380 g	24 con/15 g mỗi con	Khoảng 1500 g	2	62 °C	30 phút	chín kỹ	
	Tôm bóc vỏ và lấy chỉ, cỡ lớn	480 – 500 g	16 con/30 g mỗi con	Khoảng 1660 g	2	70 °C	20 phút	chín kỹ	
	Râu bạch tuộc	500 – 800 g	dày 2 – 2.5 cm	Khoảng 1400 g	1 – 2	82 °C	7 giờ	ngon ngọt và mềm	Sử dụng bạch tuộc tươi hoặc rã đông. Sử dụng bạch tuộc đông lạnh giúp cho kết cấu mềm hơn. Quá trình đông lạnh sẽ giúp cho kết cấu của thịt mềm hơn khi rã đông.
TRỨNG	Trứng chần	4 – 6	cỡ trung bình (53 – 63 g mỗi quả)	Khoảng 1400 g	0	72 °C	18 – 20 phút	lòng đỏ chín mềm	Bọc trứng trong màng bọc thực phẩm đã được phết dầu ăn và buộc lại bằng dây bếp, loại bỏ càng nhiều không khí càng tốt.
	Trứng onsen	6	cỡ trung bình (53 – 63 g mỗi quả)	Khoảng 1850 g	0	65 °C	45 phút	lòng trắng mềm, lòng đỏ lỏng	Đặt trứng vào trong giỏ hấp. Sau khi nấu xong, ngay lập tức xả trứng dưới vòi nước lạnh để làm nguội.
RAU, CỦ	Cà rốt	300 – 600 g	dài 15 cm, Ø 2 cm	Khoảng 1500 g	1 – 2	85 °C	45 phút		Xào qua sau khi trong vài phút để chúng chín gia tăng hương vị.
	Củ dền	600 g	Ø 4 – 5 cm mỗi quả	Khoảng 1300 g	1	85 °C	3 giờ		Cắt đôi những củ lớn.

Thời gian và nhiệt độ nấu khuyến nghị

	Nguyên liệu	Khối lượng	Kích cỡ/độ dày	Lượng nước trong bình trộn	Số lượng túi	Nhiệt độ	Thời gian	Độ chín	Mẹo nhỏ
Rau củ, các loại rau mềm	Đậu cô ve, tươi	300 – 600 g	thông thường hoặc loại dẹt	Khoảng 1500 g	1 – 2	85 °C	45 phút		Nêm nếm rau củ với muối, bột tiêu, các loại thảo mộc và dầu ô liu hoặc bơ vào túi trước khi nấu để có được món phụ hoàn hảo.
	Nấm	250 g	Ø 3 – 5 cm	Khoảng 1500 g	1 – 2	59 °C	1 giờ		
	Cà tím	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, cắt lát 1.5 – 2 cm	Khoảng 1500 g	1 – 2	85 °C	2 giờ		Nướng qua sau khi nấu để gia tăng hương vị cho món ăn.
	Măng tây	500 g	Ø 1.5 cm	Khoảng 1500 g	1 – 2	82 °C	15 phút		Tuyệt vời khi thưởng thức cùng trứng chần.
TRÁI CÂY, CỨNG	Lê, chín	600 g	4 × 150 g mỗi quả, bổ đôi	Khoảng 1600 g	2	80 °C	1 giờ 30 phút		Để gia tăng hương vị, nêm nếm với các loại gia vị hoặc thêm các loại đồ uống như rượu vang, rượu rum, nước hoa quả. Thưởng thức cùng kem và custard.
	Dứa	400 g	4 miếng × 100 g mỗi miếng, dày 2 cm	Khoảng 1500 g	1	85 °C	45 phút		Thực hiện tương tự với lê.
TRÁI CÂY, MỀM	Mơ Mỹ	300 – 350 g	3 quả, bổ đôi, Ø 5 cm	Khoảng 1400 g	1	80 °C	1 giờ		Thực hiện tương tự với lê.
	Chuối	400 g	4 × 100 g mỗi quả, Ø 3 cm	Khoảng 1500 g	1	68 °C	20 phút		Thực hiện tương tự với lê.

Ghi chú cho bảng hướng dẫn chức năng gọt vỏ

- Một vài loại rau củ không phù hợp để sử dụng chức năng gọt vỏ, như rau củ đã nấu chín hoặc đã cấp đông, hoặc các loại rau củ có vỏ dày như khoai lang, hoặc các loại rau củ vỏ quá mỏng và/hoặc mọng nước như cà chua, bí ngòi hoặc dưa chuột.
- Điều chỉnh thời gian gọt vỏ theo nhu cầu (vui lòng tham khảo bảng dưới đây).
- Nếu rau củ có đốm đen hoặc các mắt sâu không đẹp mắt, hãy cắt bỏ chúng trước hoặc sau khi thực hiện gọt vỏ với Thermomix®.
- Khi nạo vỏ cà rốt, hãy sử dụng những miếng cà rốt có kích cỡ và độ dày đều nhau.

Thời gian và tốc độ cho chức năng gọt vỏ

Nguyên liệu	Ghi chú	Khối lượng tối đa	Kích cỡ/ độ dày	Lượng nước	Thời gian	Tốc độ
Các loại rau củ (khoai tây, cà rốt, củ cải và củ dền)	Gọt hết vỏ	800 g	Kích cỡ đồng đều (cắt nhỏ nếu cần)	600 g	4 phút	4
Khoai tây	Cọ rửa mạnh, trầy vỏ khoai	800 g	Kích cỡ đồng đều (cắt nhỏ nếu cần)	600 g	3 phút	4

Thông tin xuất bản

Giám đốc dự án
Edith Pouchard, *Vorwerk International*

Quản lý kỹ thuật số
ehlig, *Vorwerk International*

Công thức
Margarida Ferrador, *Trưởng phòng kinh doanh công thức, Vorwerk International*

Phát triển công thức
Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold and Mari-Bel Giorno, *Vorwerk International*
Isabelle Phillion, Amédé Vicet, Pauline Brunet and Bénédicte Grépinet, *Vorwerk Pháp*
Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka and Agata Kubica, *Vorwerk Ba Lan*

Nhóm biên tập
Beatriz Rodriguez Diez, *Quản lý Công thức, Vorwerk International*
Maria Resende, *Trưởng phòng chiến lược ẩm thực, Vorwerk International*
Cara Hobday, *Giám đốc biên tập, Nghệ thuật ẩm thực, Vương quốc Anh*
Catarina Gouveia, *Giám đốc biên tập, Bồ Đào Nha*
Irmgard Buth, *Chuyên gia tư vấn thực phẩm, Đức*

Bảng nguyên liệu
Cara Hobday, *Giám đốc biên tập, Nghệ thuật ẩm thực, Vương quốc Anh*
Catarina Gouveia, *Giám đốc biên tập, Bồ Đào Nha*
Evelin Guder, *Chuyên viên tư vấn, Đức*

Giá trị dinh dưỡng
Angelika Ilies, *Tư vấn viên, Đức*

Ảnh công thức và tạo mẫu
Premier Picture Films, *Phòng thu XYZ, Lisbon*
António Nascimento, *Nhiếp ảnh gia*
Ana Trancoso, *Giám đốc nghệ thuật*
Carla Cardoso, *Nhà tạo mẫu đạo cụ*
Conceição Coelho, *Nhà tạo mẫu thực phẩm*
Denise Costa, *Trợ lý tạo mẫu thực phẩm*

Concept/Thiết kế
Lichten, *Hamburg, Đức*

Bố cục, sắp xếp
Effizienta oHG, *Munich, Đức*

Ấn bản/Xuất bản
Tái bản lần thứ 2, tháng 7 năm 2021

Biên tập viên
Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Thụy Sĩ

Bản quyền 2021 thuộc Vorwerk International & Co. KmG
Tất cả nội dung, thiết kế, ảnh, hình minh họa đều thuộc về Vorwerk International & Co. KmG., Thụy Sĩ. Bảo lưu mọi quyền.

Một phần hoặc toàn bộ ấn phẩm này không được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất, ghi âm hoặc bằng cách khác, mà không có sự cho phép trước của Vorwerk International & Co. KmG.



