



EVEREO

EVEREO® 食谱

服务温度食品储存

EXEVER

前言

服务温度食品储存革命

我们确定冷链储存是食品保鲜的唯一方法吗？

Evereo®是全球首台能够在服务温度状储存食品的保温柜。从现在开始,您将发现一种全新的熟食储存方式。它让您可以在烹饪结束后,将食品储存在热状态,即使数小时后食用,也无需加热食物,从而节省了时间和能源。

在此食谱中,我们收集了**30道菜肴**,以指导您进入**食品储存新领域**。借助这本完整的指南加入革命,全面了解Evereo®的无数用法:它将成为您厨房里的最佳盟友。





目录

革命始于现在: 服务温度食品储存与 Evereo®

6页

技术原理

8页

基本原理

10页

食品材料

12页

储存模式

14页

MULTI.Day模式

16页

MULTI.Day热真空

18页

MULTI.Day袋

22页

SUPERHOLDING模式

28页

MULTI.Day食谱

32页

SUPERHOLDING指南

96页

食谱分类摘要

122页

mealmefood.com

124页

革命始于现在

EVEREO®, 前所未有的保温柜。

革命已经初具规模, 它的名字是: EVEREO®。

EVEREO®是前所未有的首台保温柜, 它能够将食品储存在服务温度状态数日。

利用服务温度食品储存的所有科学知识, EVEREO®通过对温度与气候的精确控制与管理, 能够将食物安全储存在60°C 以上多日。



服务温度食品储存

服务温度食品储存是EVEREO® 的技术核心, 是一项创新专利技术。

EVEREO®的工作条件避免了细菌产生, 从而确保了食物的安全性。即使食物冷却至3°C, 也可以将其放入EVEREO®储存8小时以上进行巴氏灭菌, 确保食品安全。

多个专业实验室进行的大量测试结果证明了该技术的优势, 它不仅确保了微生物安全性, 保持了食品感官品质, 同时还节省了时间、能源与人工。

服务温度食品储存： 技术原理

储存之前

食物烹饪的温度、时间和烹饪顺序对食品储存效果有着积极或消极影响。

基本要素

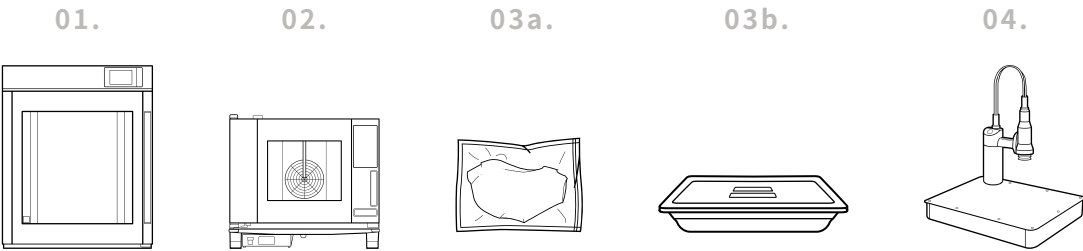
服务温度食品储存除了需要Evereo® (01.), 您还需要：

02. CHEFTOP MIND.Maps™ 万能蒸烤箱。

03a. 服务温度食品储存真空袋 -MULTI.Day袋。

03b. 服务温度食品储存真空烤盘与盖子-MULTI.Day盘。

04. 吸氧系统-MULTI.Day 热真空。



食品安全

若食物烹饪完毕后即很“安全”，那么在Evereo®服务温度下储存的食品，储存后则更加安全。**服务温度储存实质上对食品进行了长时间低温巴氏灭菌**，因而提高了食品安全性。

若密封容器内的食品因长时间未放入Evereo®或因断电而导致意外冷却，仅需将容器放回保温柜数小时重新进行巴氏灭菌即可（提示：容器中的食品必须储存在60°以上，储存时长至少4小时，以确保有效的巴氏灭菌）。

建议

- 1. 如果在食品储存的前4个小时内无需提供服务，建议**稍微提前终止烹饪**。
- 2. 为了获得食品的内外质感对比，通常而言，如果想要恢复食品的松脆性，建议将食物放入**对流烤箱并用高温 (> 180°C) 烘焙几分钟**。
- ❗ 扔掉厨房里任何有异味或色泽可疑的食物是良好的行为规范。



服务温度食品储存： 基本原理



- 01. EVEREO®在食品储存期间, 烹饪过程中的化学物理反应仍在缓慢持续进行。食物可能会产生令人愉悦或不适的气味, 质地也将发生变化, 色泽通常稍微变深。
- 02. 温度控制是获得良好储存效果的关键因素。在高于或低于理想温度1度的温度下储存36小时, 与在高于或低于理想温度10°C的温度下烹饪30分钟, 两者效果相当。这就是EVEREO®技术在整个储存过程中保持均匀恒定温度的原因。
- 03. 富含结缔组织的肉类食品, 其储存温度需基于烹饪程度、储存时间与期望的质地进行选择。
- 04. 通常而言, 所有烹饪时间超过半小时或中心温度高于65°C的食物都适合服务温度存储。
- 05. 服务温度储存会增强食物的风味, 因此对于需要储存8小时以上的食物, 建议减少盐量。
- 06. 部分菜肴里的成分需分开独立储存, 提供服务时再将成分组合装盘。

62
°C



面食

传统面食可储存在62°C, 但会很快失去韧性。无麸质面食可以维持韧性数小时。



肉食

通常而言, 富含结缔组织的肉类食品非常适合储存在服务温度62°C。



米类与谷物

储存米饭时, 需将米饭与汤汁分离。建议添加少量油, 以防止米饭互粘成团。



鱼类

通常而言, 带有汤汁的鱼(长时间烹饪)可与原汤汁一起储存, 效果非常好。

70
°C



豆类

豆类可以和原汤汁一起存放, 储存温度需为70°C, 否则食品会变酸。



面包

面包可以储存在70°C。当储存达到或超过8小时, 面包表面会开始失去酥脆性。



汤粥

服务温度状态储存汤粥, 能够提升汤粥风味。食用前加入新鲜调料(油、胡椒、香菜等), 汤粥将更加美味可口。

有利于储存的食品材料



番茄



辣椒



迷迭香



咖喱



柠檬



胡椒



菠菜

! 不可食用

不利于储存的食品材料



土豆



牛奶



储存模式



MULTI.Day

烹饪储存
长达72小时

充分利用服务温度食品储存技术。MULTI.Day模式能够避免熟食中产生细菌, 让您可以数日内随时提供菜肴服务。



SUPERHOLDING

保温储存
长达8小时

EVEREO® 作为最先进的保温柜, 它通过精确的温度与湿度控制, 让您收获无可挑剔的保温储存效果。

若需要更大的灵活性, 您可以同时使用Evereo®的不同功能!



multi
day

MULTI.DAY 模式

您仅需使用MULTI.Day热真空系统, 利用密封容器或MULTI.Day袋, 将食物趁热进行真空密封。

Evereo®能够维持菜肴的感官品质和自然湿度, 有时甚至可以提升菜肴风味。

烹饪时间超过40分钟的菜肴, 如炖肉、煲汤、红烩牛肉及其它传统菜肴, Evero®的MULTI.Day模式能够为您提供最佳储存效果。

基本原理

EVEREO®的MULTI.Day模式**不适宜储存短时间烹饪食物**, 如油炸或烧烤类食品, 食品容易失去感观品质。“超级保温”模式能够短时间维持食品感观特性, 但通常不超过1小时。

EVEREO®的MULTI.Day模式在**低氧环境**进行服务温度储存。氧气产生的氧化反应会破坏食品的感官特性, 导致食品颜色变深或口味变酸。

并非所有食物都适合使用MULTI.Day模式进行储存。

营养方面

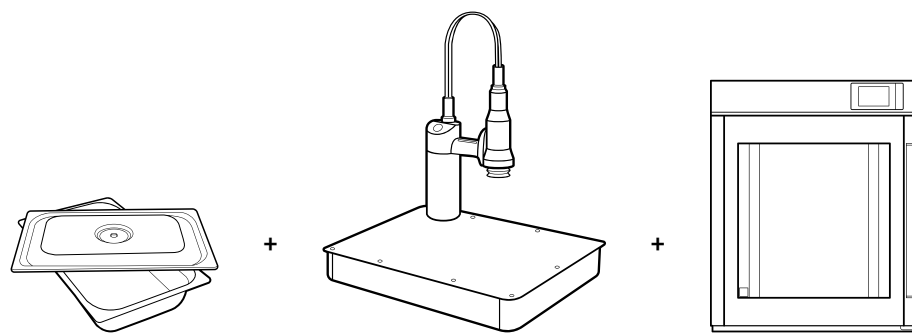
- 01.** 使用EVEREO®的MULTI.Day模式进行储存时, 由于容器处于密封状态且含氧量低, 因此食品**不会因为溶解或氧化导致营养流失**。
- 02.** EVEREO®的MULTI.Day模式**有利于碳水化合物与蛋白质水解**, 因此食品更容易消化。
- 03.** EVEREO®的MULTI.Day模式可能**破坏不耐热维生素**如维生素B5与维生素C, 然而食物烹饪完毕后, 此类维生素已经不存在。



MULTI.DAY 热真空

参考本食谱建议并按需调整,使用CHEFTOP MIND.Maps™ 万能蒸烤箱和MULTI.Day盘烹饪您所需的最佳菜肴。烹饪完毕后,运用MULTI.Day热真空专利技术和MULTI.Day盖将烤盘中的食品在热状态下进行真空密封包装。

将食物放入Evereo®, 服务温度储存可长达72小时。客户下单后,您可以在数秒钟内提供菜肴服务!



MULTI.DAY 必备件
GN 1/1 和 GN 1/2

MULTI.DAY
热真空

EVEREO®





流程



灭菌处理

在真空包装与储存食品之前，必须将接触食品的储存容器、盖子等工具放入烤箱进行**灭菌处理**，以避免微生物细菌污染。部分微生物细菌能够存活在高于62°C的温度环境并改变食品品质与气味。建议烹饪期间对盖子进行灭菌处理。

真空储存

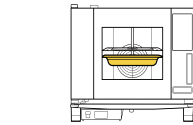
结合MULTI.Day盘和热真空技术，您可以使用烤盘进行烹饪，烹饪结束后趁热进行真空密封包装。
为确保热真空系统正常运行，真空密封包装食品中心温度需高于80°C。

建议

1. 取出MULTI.Day盘后立即进行真空包装。请勿触摸或品尝食物。
 2. 若您没有使用MULTI.Day盘烹饪，**烹饪结束后需立即**将食物盛入已灭菌处理的容器并进行真空包装。请勿触摸或品尝食物。
- ❗ **热真空专利技术让您可以真空包装热食。禁止使用普通真空技术，因为热食产生的油脂和蒸汽会迅速且不可逆转地损坏真空设备组件。**

灭菌时间

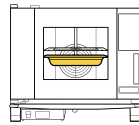
45 分钟	120 °C 干空气
15 分钟	160 °C 干空气
15 分钟	120 °C 蒸汽



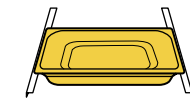
烹饪期间，将烤盘、盖子等接触食品的工具放入烤箱中进行**灭菌处理**。



参考本食谱中的建议并
按需调整，**烹饪**适合您的
最佳菜肴。



烹饪期间，将盖子等接触
食品的工具放入烤箱中
进行**灭菌处理**。

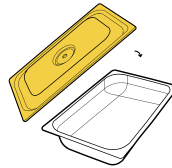


参考食谱建议，使用
MULTI.Day盘烹饪您的
最佳菜肴。

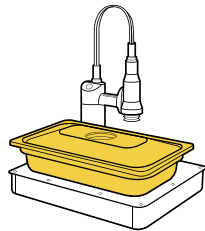


烹饪结束后，**将食物盛入MULTI.
Day盘**进行真空密封包装。

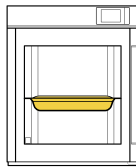
谨记只能使用已灭菌处理的
工具接触食物以避免污染。



使用专用盖上烤盘，以
维持抽氧后的压力状态。



**借助MULTI.Day热真空
系统**，将MULTI.Day盘中的
热食进行**真空包装**。

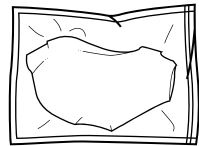


Evereo® 的MULTI.Day模式下
可保温储存长达**72 *小时**。

(*储存时限因食物类别不同而有所差异，部
分食物保温时间可能不足72小时)

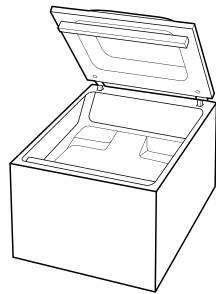
MULTI.DAY 袋

荣获认证的MULTI.DAY袋能够承受烹饪与储存过程中的温度压力，确保在服务温度储存期间无塑料颗粒迁移至食品中。按照常规的真空低温烹饪程序烹饪完毕后，无需冷却，将MULTI.DAY袋放进EVEREO®，可在服务温度状态储存长达72小时。您可以随时提供食品服务。



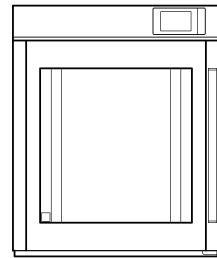
MULTI.DAY 袋

+

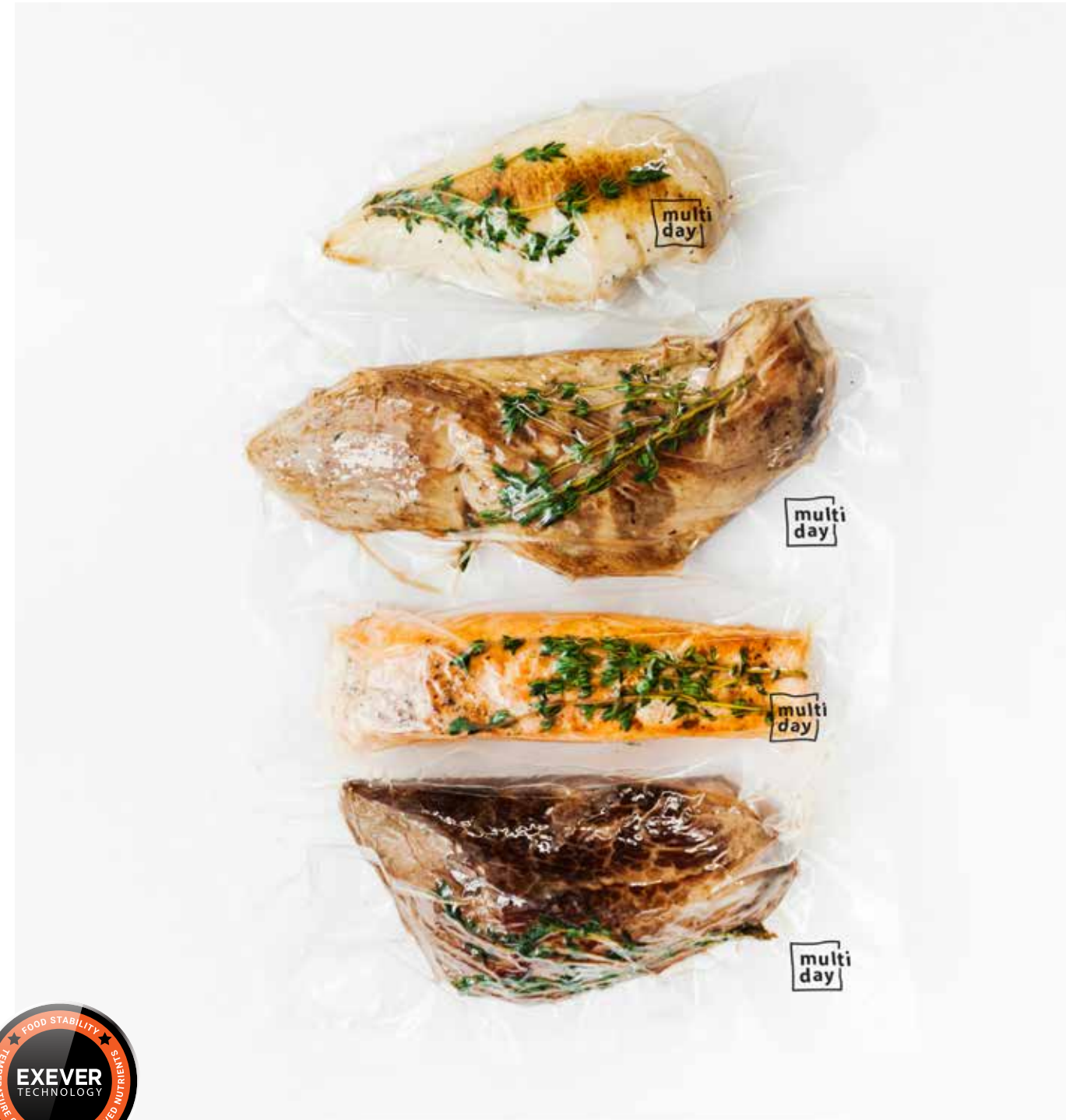


真空机

+



EVEREO®





流程

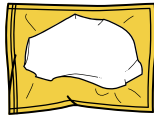


装袋、烹饪和真空储存

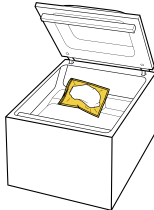
将食物装入MULTI.Day袋后直接进行真空低温烹饪, MULTI.Day袋是用于Evereo®服务温度储存的唯一认证真空袋。

MULTI.Day袋适用于100°C的烹饪温度范围, 烹饪时间可长达4个小时, 在**Evereo®中60°C至70°C的储存温度范围, 储存时间可长达72小时。**

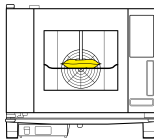
MULTI.Day袋
可选购尺寸:
20 x 30 厘米
30 x 40 厘米



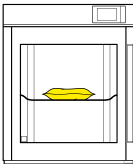
将生食装入**MULTI.Day袋**: 用于服务温度食品储存的唯一认证型真空袋。



使用传统真空机抽取氧气并真空**密封**MULTI.Day袋中的食物。



使用真空MULTI.Day袋自由尝试**烹饪**您的菜肴。

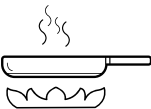


Evereo® 的MULTI.Day模式下可保温储存长达**72 * 小时。**

(*储存时限因食物类别不同而有所差异, 部分食物保温时间可能不足72小时)



流程



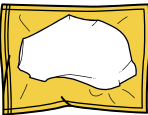
烹饪、装袋和真空储存

可以在烹饪完毕, 待食物冷却后再装入真空袋, 然后放入 Evereo®中, 使用MULTI.Day模式进行储存。

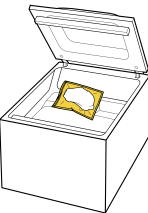
烹饪结束后, 真空包装前接触食物的勺子等工具, 必需经过灭菌处理以避免污染。接触食物时必须使用一次性手套。



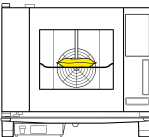
参考食谱建议并按需调整, 烹饪适合您的最佳菜肴。



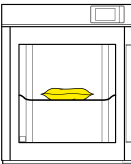
食物冷却 (4°C) 后装入MULTI. Day袋: 用于服务温度食品储存的唯一认证型真空袋。



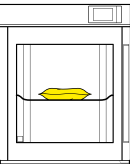
使用传统真空机抽取氧气并密封MULTI.Day袋中的食物。



使用烤箱加热袋装食物。



Evereo® 的MULTI.Day模式下可保温储存长达72 *小时。



使用Evereo®的MULTI.Day模式加热并储存食物, 保温时间可长达72 *小时。

(*储存时限因食物类别不同而有所差异, 部分食物保温时间可能不足72小时)



SUPERHOLDING模式

EVEREO®**高温储存未密封熟食**的时间远远超过传统的2个小时。

EVEREO®通过精确的温度与湿度控制,能够保温储存食品**长达8小时**,质量无可挑剔。您仅需设置食品所需温度与湿度, Evereo® 将完成其它工作。

您的客户将为差异而惊叹!



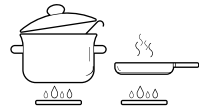
流程



SUPERHOLDING模式

Evereo®的SUPERHOLDING模式通过对**温度、湿度**和氧气含量的控制进行服务温度食品储存。

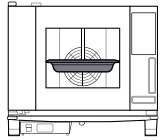
SUPERHOLDING模式的储存时间范围为1至8个小时。在SUPERHOLDING模式下，快速烹饪如油炸或烧烤食品可储存1小时；慢速烹饪如红烧食物和汤粥等可储存长达8小时。



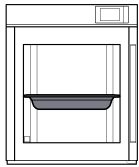
参考食谱建议并按需调整，
烹饪适合您的最佳菜肴。



烹饪完毕后，将食物盛入
最适合储存的烤盘。



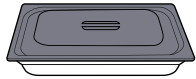
选择最适合的烤盘，
将食物装盛后放入烤箱。



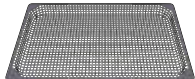
Evereo® 的SUPERHOLDING
模式可保温储存可长达**8小时**。



使用**无盖烤盘**
储存您的食物。



使用配**SUPERHOLDIN**
盖的烤盘储存食物。



使用 **Steam烤盘**
储存煎炸食物。

MULTI.DAY

食谱





multi
day

MULTI.DAY食谱

食谱分类



红肉
红烧牛面颊
番茄牛肉丸
牛舌
猪肉香肠
真空低温烹饪辣猪排



蔬菜
焗烤千层茄子
红烧洋葱
烤小洋葱
蘑菇状茄块



白肉
烤猪腿
烤小牛腹肉
猪肉丝



鸡肉
咖喱鸡
烤鸡胸肉
烧炖鸡腿



酱料
意式番茄肉酱
番茄培根酱



面食
意式千层面
意式肉酱卷



米类谷物
蒸米饭和谷物
豆角番茄培根



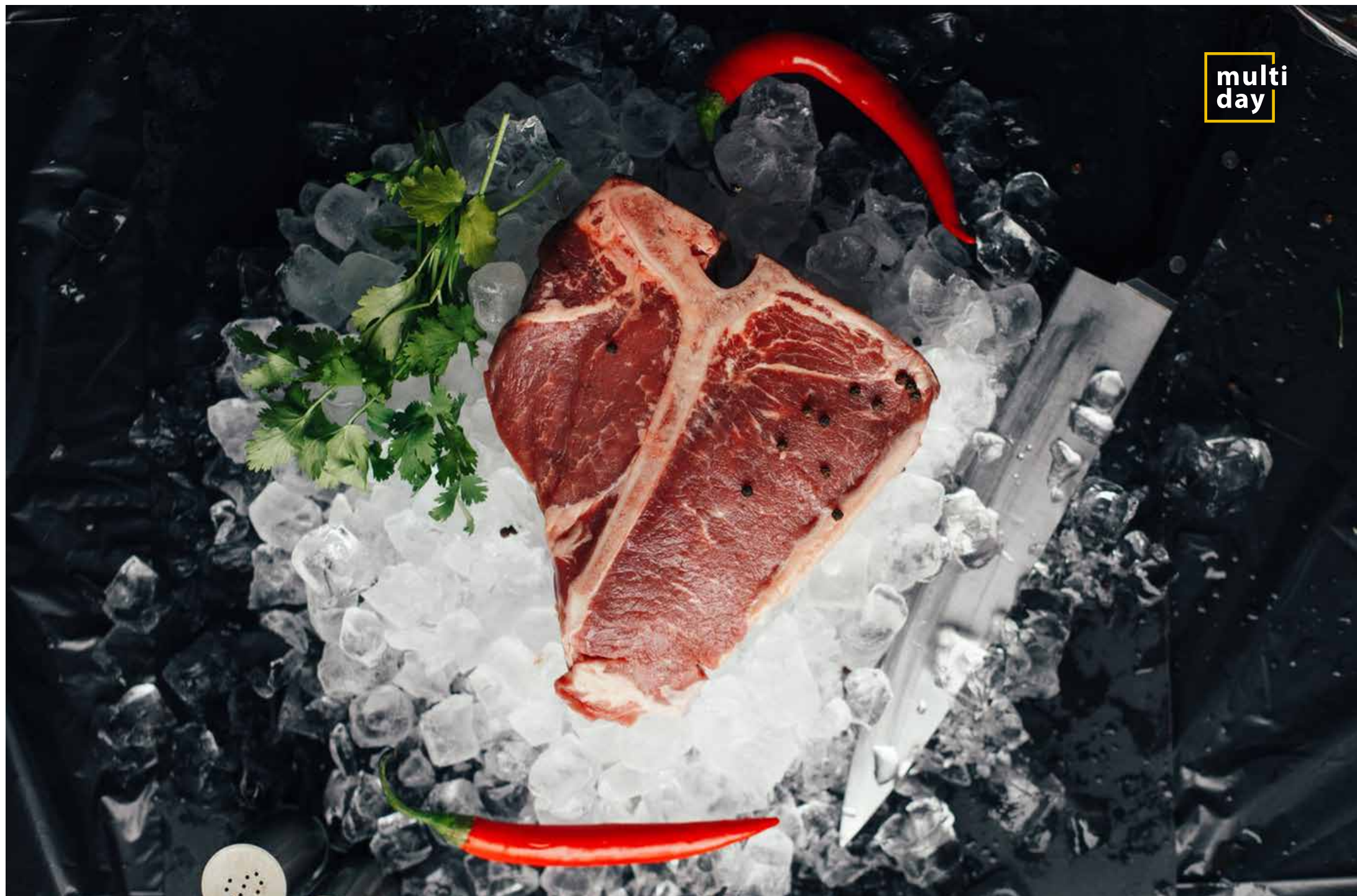
鱼肉
烧炖墨鱼



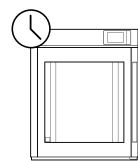
红肉

食物中心烹饪温度达到或高于62°C的红肉最适合服务温度储存。

富含结缔组织或脂肪的红肉块通常需要长时间缓慢烹饪,因此最适宜储存于Evereo®。



multi
day



72 小时



MULTI.Day 盘

红肉



红烧牛面颊

材料-25人份

牛肉材料

6公斤牛肉面颊
2 颗红洋葱
8 粒杜松子
4 粒丁香
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

酱汁材料

2公斤番茄酱
200克胡萝卜
200克洋葱
150克芹菜
1瓣大蒜
750毫升赤霞珠红酒
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

牛肉制备

为了收获最佳效果, 建议将碎洋葱、杜松、丁香、盐、胡椒粉和特级初榨橄榄油与牛肉调拌腌制2-3小时。

腌制结束后, 去除所有多余脂肪, 将肉按需切成数份。

切分完毕后, 再次加入盐、特级初榨橄榄油和胡椒粉调味, 开启旺火, 将肉倒入不粘锅翻炒, 或者放入220°的烤箱烹饪12/14分钟。

酱汁制备

将橄榄油倒入锅中, 开启中火。
倒入芹菜、胡萝卜、洋葱和大蒜煎炒至金黄, 撒入葡萄酒, 使用旺火 (或喷火枪) 以便即刻蒸发酒精成分。

倒入番茄酱烹饪至少两个小时。烹饪完毕后, 可按需将蔬菜块加工成酱汁。撒入盐和胡椒粉调味。

烹饪流程

将烧炙好的牛肉装入已灭菌处理的MULTI.Day盘中。

加入酱汁 (酱汁量按需而定) 并用已灭菌处理的盖子盖上, 使用MULTI.Day热真空密封包装。

放入 78 °C的烤箱烹饪8小时 (或者使用夜间烹饪)。

食品储存

烹饪结束后, 将整个烤盘热状下转移放入Evereo®, 红烧牛肉在62°C的温度下可储存长达72小时。



红肉



番茄牛肉丸

材料-15人份

肉丸材料

3公斤牛肉碎
500克面包屑
7个鸡蛋
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

酱汁材料

2公斤番茄酱
200克胡萝卜
200克洋葱
150克芹菜
1瓣大蒜
2片罗勒叶
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

肉丸制备

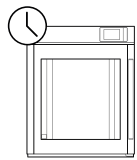
将牛肉碎、橄榄油和胡椒粉装入碗里, 加入鸡蛋并充分搅拌。
加入面包屑继续搅拌。
搅拌均匀后, 按喜好制作成大小适宜的肉丸。
将肉丸放入不粘烤盘中并保留适当间距以确保热流均匀。
在190°C状态下烹饪15分钟。

酱汁制备

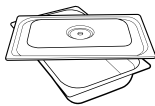
将橄榄油倒入锅中, 开启中火, 加入芹菜、胡萝卜、洋葱和大蒜煎炒。
蔬菜煎炒变色后, 加入番茄酱烹饪至少两个小时。
烹饪结束时, 加入罗勒叶并将所有蔬菜块加工成酱汁。
撒入盐和胡椒粉调味。
将熟肉丸倒入酱汁, 用中火烹饪15/20分钟后, 将食物装盛入已灭菌处理的MULTI.Day盘并盖上专用盖。

食品储存

使用MULTI.DAY热真空密封包装后放入Evereo®, 在62°C的温度下可以储存长达72小时。

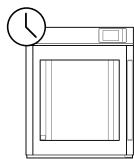


72小时

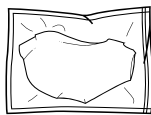


MULTI.Day 盘





24 小时



MULTI.Day 袋

红肉



牛舌

材料-6人份

- 1公斤牛舌
- 200毫升牛肉汤
- 3 粒杜松子
- 1瓣肉豆蔻
- 细盐和胡椒

备制流程

牛舌的两种传统烹饪方法：水煮或红烧。在此食谱中，我们使用低温真空烹饪，通过温和和稳定的温度，使牛舌口感柔软，让您无需锅具，也能收获出色的烹煮成果。夜间烹饪无需厨师监督的优势，优化了准备时间，降低了人工成本。

将新鲜牛舌用大量清水冲洗。

用刷子细心刷洗牛舌表面，以清除所有杂质。

将洗净的牛舌装入烹饪储存专用的MULTI Day袋，加入所有材料（含冷牛肉汤）后用真机真空密封，注意避免真空机吸入汤汁。若没有牛肉汤，则可以在烹饪袋中加入150毫升水并放入常规蔬菜（胡萝卜、芹菜、洋葱、香菜等）。

使用现有牛肉汤有利于使牛舌更加美味。

在100%蒸汽, 190°C状态下烹饪8小时。

食品储存

放入Evereo 在62°C的温度下，熟牛舌可储存长达24小时。方便随时提供服务。



红肉



猪肉香肠

材料-16人份
(每人2片)

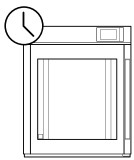
4份猪肉香肠:
直径4厘米,长18厘米
淡蔬菜汤:
水、芹菜、胡萝卜、洋葱

备制流程

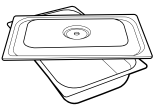
将香肠放入STEAM烤盘并相互间隔数厘米,以便气流均匀循环。如果烤箱没有配套油脂收集系统,可以放入一个宽大的烤盘收集油脂。烹饪设置:温度85°C, 100%湿度, 风速等级3, 时间5小时。烹饪完毕后,将猪肉香肠小心放入MULTI.Day盘并撒上汤汁。

食品储存

放入Evereo®在62°C的温度下可储存长达72小时。
您可以随时提供服务。



72 小时



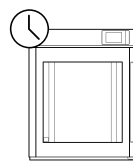
MULTI.Day 盘





材料-8人份

2块排骨
3汤勺细盐
1/4汤勺黑胡椒
1汤勺浓辣椒
1汤勺大蒜粉
2汤勺甜辣椒
1汤勺咖喱
1汤勺红糖



48 小时



MULTI.Day 袋

红肉



真空低温烹饪辣猪排

备制流程

用尖刀小心的去除排骨间的多余脂肪及覆盖骨骼的骨膜,以收获最佳烹饪效果。骨膜在烹饪过程中容易变得干燥,破坏菜肴品质。

将所有调料混合均匀后撒在整个排骨表面并按摩腌制。

腌制完毕后,将排骨分成数份装入MULTI.Day袋真空密封。

烹饪设置: 温度80°C, 100%蒸汽, 风速等级4, 时间2小时30分钟。

食品储存

放入Evereo 在62°C的温度下可储存长达48小时。

红肉



蔬菜

所有蔬菜都可以储存, 菠菜例外。
若储存时间超过8小时, 则必须使用MULTI.Day
盘或MULTI.Day袋进行真空储存。
土豆由于本身能够产氧, 因此无法用真空盘或真
空袋进行储存。





蔬菜

焗烤千层茄子

材料-12人份

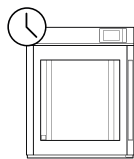
6个圆茄子
葵花籽油
2公斤番茄酱
200克胡萝卜
200克洋葱
150克芹菜
1瓣大蒜
2片罗勒叶
500克干奶酪碎
1公斤莫扎里拉奶酪
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

备制流程

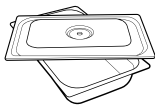
将茄子洗净去皮后切成约1.5厘米厚的茄片。
将茄子倒入漏勺中, 撒上细盐腌制除水, 从而确保更好的煎炸效果。
将茄子放入冰箱储存数小时。
将橄榄油倒入锅中, 开启中火, 加入芹菜、胡萝卜、洋葱和大蒜煎炒。
蔬菜煎炒变色后, 加入番茄酱烹饪至少两个小时。
烹饪结束时, 加入罗勒叶并将所有蔬菜块加工成酱汁。
撒上盐和胡椒粉调味。
从冰箱中取出茄片并分片裹上粗面粉。
清除茄片上的多余面粉, 将茄片放入沸油中煎炸。油温请参考标签上的油烟沸点标识。
煎炸完毕后, 用吸纸吸掉茄子的多余油脂。
使用已灭菌处理的MULTI.Day盘, 分层摆放茄子、番茄酱、莫扎里拉奶酪和干奶酪碎。
摆放至理想高度后, 将食物放入 170 °C 的烤箱烘烤 25分钟, 50%干燥空气。

食品储存

烹饪完毕后, 盖上已灭菌处理的MULTI.Day盖, 用MULTI.DAY热真空密封包装后放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达72小时。



72 小时



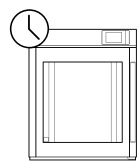
MULTI.Day 盘



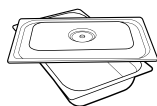


材料-15人份

10/15个白洋葱
80克红糖
200毫升葵花籽油
盐和胡椒



48 小时



MULTI.Day 盘

蔬菜



红烧洋葱

备制流程

将洋葱小心去皮去蕊。

将洋葱切成0.5厘米厚环状,用盐、胡椒粉、红糖和葵花油调味。

调拌均匀后,将洋葱装入宽大的烤盘中并放进烤箱。烹饪设置:温度130°C,50%蒸汽,风速等级4。烘烤18分钟后,使用温度145°C,50%干燥空气,风速等级4,继续烘烤10分钟。

食品储存

放入Evereo,在62°C的温度下可储存长达48小时。

蔬菜



蔬菜

烤小洋葱

材料-10人份

30/35颗小洋葱
2杯红酒醋
2杯红酒
250克红糖
5升冷水

备制流程

使用宽敞的容器,将红酒和红酒醋倒入水中稀释并加入红糖。将洋葱洗净后放入腌料中浸泡一夜。

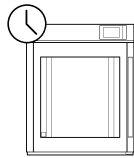
将洋葱沥干并保留300毫升腌料,以便烹饪期间撒在洋葱上。

将沥干的洋葱放入烤盘,注意适量,以确保气流畅通均匀。烹饪设置:温度 100°C,20%蒸汽,风速等级3,时间25分钟。

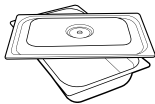
烹饪结束时,将洋葱与酱汁分开,开启旺火使酱汁变稠。

食品储存

酱汁达到理想稠度后,和洋葱一起放入已灭菌处理的MULTI.Day盘并密封包装。放入Evereo® 在62°C的温度下,可储存长达48小时。



48 小时



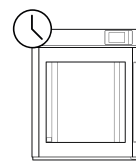
MULTI.Day 盘



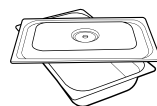


材料- 18人份

20个紫茄子
8个洋葱
5瓣大蒜
墨角兰
百里香
罗勒叶
10个小番茄
150毫升番茄酱
红酒醋
白葡萄酒
盐, 胡椒粉, 初榨特级橄榄油



48 小时



MULTI.Day 盘

蔬菜



蘑菇状茄块

备制流程

分别清洗茄子、洋葱和小番茄。

将茄子切成2厘米方块, 洋葱和西红柿切成1厘米方块, 分别切装。

将大蒜去皮去蕊后切细与香料调合。

将茄块倒入容器中, 加入盐和胡椒粉调拌均匀后分盘装盛。注意每个烤盘的茄子不能过量, 以免导致“烹煮”效应。适量茄块可以确保均匀快速且无与伦比的烘烤效果。足量的橄榄油十分重要, 但不可过量。

西红柿与洋葱的调拌烹饪步骤和茄块一样。烹饪三类蔬菜的时间不同, 但温度相同。烹饪洋葱时可加入红酒醋, 以便储存期间提升菜肴香味和口感。

烘烤完毕后, 将番茄、洋葱与茄子混合搅拌并装入Black40烤盘。

将胡椒粉、盐、香料碎和几汤勺番茄酱调入蔬菜。

搅拌均匀后将蔬菜放入200°C烤箱烘烤12分钟, 100%干燥空气, 风速等级4。

烹饪完毕后, 放入Evereo®中储存。

食品储存

用MULTI.Day盘装盛后放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达48小时。

菜谱



白肉

服务温度状态储存白肉没有任何问题, 因为白肉都必须烹饪至全熟才能食用。

然而白肉由于体积小且脂肪含量低, 因此48小时后将开始失去其完美的质地。



multi
day



白肉

烤猪腿

材料-12人份

12个猪小腿
750毫升蔬菜汤
500毫升白葡萄酒
250克胡萝卜
250克洋葱
250克芹菜
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

备制流程

将水和白葡萄酒按5比1调配。

加入带皮大蒜、鼠尾草和迷迭香, 放入猪小腿腌制数小时。

腌制完毕后取出猪腿, 拌上盐、胡椒粉和橄榄油, 将猪腿放在烤架并放入190°C的烤箱中烘烤10/15分钟。烤架下方需放置油脂收集烤盘, 以便收集烹饪油脂。

此期间, 将芹菜、胡萝卜和洋葱切细后倒入不粘锅中煎炒, 然后加入蔬菜汤。

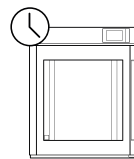
烹饪结束时, 等待蔬菜汤冷却至4°C。猪腿烘烤至色泽完美时, 也取出冷却至4°C。

将冷却的汤与肉分别装入MULTI.Day袋密封, 然后放入78°C的烤箱烘烤5小时, 50%蒸汽。

食品储存

烹饪完毕后将食物放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达72小时。提供菜肴服务前, 建议再次烘烤猪腿并使汤汁更浓稠。

multi
day



72 小时



MULTI.Day 袋

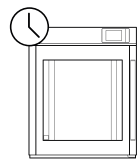




multi
day

材料-20人份

1块小牛腹肉
1/2 根芹菜
5 根胡萝卜
3 个洋葱
150毫升白葡萄酒
2汤勺温和芥末酱
2汤勺伍斯特酱
迷迭香
盐和胡椒



24/48 小时



MULTI.Day 盘

白肉



烤小牛腹肉

备制流程

将芹菜、胡萝卜和洋葱清洗干净后切成粗粒。

加入盐、胡椒粉、迷迭香、芥末酱和伍斯特酱调拌小牛腹肉,然后将肉内卷并用烹饪绳捆扎起来。

将蔬菜调入盐、油和胡椒粉并倒入烤盘,将肉卷放在蔬菜上。

烹饪前将温度探针插入肉卷中心,以确保烘烤完美。

烤箱温度130°C,100%干燥空气,风速等级4。烘烤18分钟后温度90°C,30%湿度,风速等级2,继续烘烤至肉卷中心温度达到72°C。烹饪结束时,肉卷已熟但口感没有完全变软。

食品储存

放入Evereo®,在62°C的温度下储存24/48小时后,质地达到完美。

食谱



白肉

猪肉丝

材料-20人份

1块猪肩肉
盐和胡椒
3汤勺温和芥末酱
1汤勺甜辣椒
1汤勺烈辣椒
1汤勺大蒜粉
红糖
1汤勺咖喱(可选)

备制流程

将猪肉去骨后用烹饪绳捆绑成规则形状,以避免薄肉部分变得干燥。

将调料混合后拌入猪肩肉并加盐调味。

放入冰箱腌制4小时。

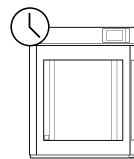
腌制完毕后,将猪肩肉放入78°C的烤箱烹饪12小时,30%湿度,脉冲风速等级2。

烹饪完毕后,将食物装入已灭菌处理的MULTI.DAY盘真空密封包装。

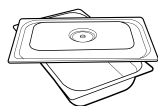
食品储存

放入Evereo,在62°C的温度下可储存长达48小时。

multi
day



48 小时



MULTI.Day 盘





鸡肉

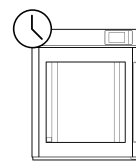
multi
day





材料-18人份

2.5公斤鸡胸肉
2.5公斤无骨鸡腿
500克洋葱
100克黄色或红色咖喱酱
200克黄油
500克椰子奶油
300克奶油
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油



30 小时



MULTI.Day 袋

鸡肉



咖喱鸡

备制流程

将鸡肉切成约2 x 2厘米的方块, 加入胡椒粉、盐和半份咖喱酱。

将调料与鸡肉块调拌均匀后放入冰箱。

将洋葱切成小块, 开启中火煎化黄油并倒入另一半咖喱酱。

洋葱煎炒变色后, 倒入腌好的鸡肉炒至金黄。

加入椰子奶油和牛奶奶油。

按喜好添加小茴香和香菜进行调味。

用中火翻炒约20分钟并按需添加蔬菜汤。

烹饪结束后将食物冷却至4°C。

食品储存

将食物分份装入MULTI.Day袋进行真空密封包装。

将装好的食物放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达30小时。

提供服务前, 请遵循Evereo®建议的巴氏灭菌时间。可按需回锅汤汁以使其更浓稠。

鸡肉



鸡肉

烤鸡胸肉

材料

鸡胸肉
盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油

备制流程

Evereo®可以储存烤肉, 如烤鸡胸肉。

将鸡胸切成完整的两半。

加入盐、胡椒粉和橄榄油调拌均匀。

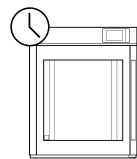
烧烤1分钟, 留下烙印即可。

烧烤完毕后快速冷却鸡肉。

将冷却的鸡肉立刻装入MULTI.Day袋进行真空密封包装, 然后放入75 °C 的烤箱烹饪20分钟, 100%蒸汽。

食品储存

将食物放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达30小时。



30 小时



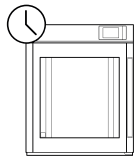
MULTI.Day 袋



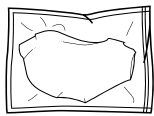


材料-20人份

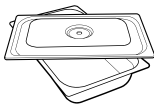
烧炖鸡腿
材料-20人份
20只鸡腿
1升番茄酱
盐, 胡椒粉, 特级初榨橄榄油
迷迭香
鼠尾草
月桂叶



24 小时



MULTI.Day 袋



MULTI.Day 盘

鸡肉



烧炖鸡腿

备制流程

将鸡腿去骨去皮并去除多余脂肪后, 将鸡肉内卷以确保烹饪结束时美观一致。

将鸡肉装入MULTI.Day袋, 烹饪设置: 温度100°C, 风速等级4, 烹饪时间20分钟。

鸡肉预烹饪期间, 将番茄酱与香料倒入锅中烧开 (烹饪完毕后去除香料包)。

鸡肉预烹饪结束后, 打开MULTI.Day袋, 将烹饪汁倒入番茄酱。

将无汤汁的鸡腿放入225°C的烤箱继续烘烤5分钟, 100%干燥空气。

继续烹饪番茄酱并将其浓缩至初始量的三分之二。

将烤好的鸡腿盛入烤盘, 盖上蕃茄酱后放入175°C的烤箱继续烹饪10分钟, 100%干燥空气, 风速等级4。

食品储存

烹饪完毕后, 将食物装入已灭菌处理的MULTI.Day盘并真空密封。

放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达24小时。

鸡肉

multi
day



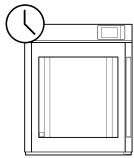
酱料

酱料最能保持其稠度和感官品质。
根据酱料或汤汁中所含成分的类型，酱汁能够储存长达72小时*（*若使用MULTI.Day盘或MULTI.Day袋）。



材料-100人份

- 5公斤牛肉碎 (含肥肉)
- 5公斤猪肉碎 (优选猪腿肉)
- 1公斤新鲜五花肉
- 750克胡萝卜
- 750克洋葱
- 600克芹菜
- 1束香料 (迷迭香、鼠尾草、百里香、月桂叶、杜松子)
- 4升番茄酱
- 500克浓缩番茄酱
- 2升蔬菜汤
- 盐, 胡椒, 特级初榨橄榄油



72 小时



MULTI.Day 盘

酱料



意式番茄肉酱

备制流程

将芹菜、胡萝卜和洋葱切块放入锅内用旺火煎炒。
加入新鲜五花肉碎均匀翻炒。
倒入牛肉碎和猪肉碎, 继续旺火均匀翻炒。
加入浓缩番茄酱、番茄酱汁和蔬菜汤调匀, 撒入盐和胡椒粉调味。
将食物倒进宽敞的烤盘, 加入香料 (建议将香料装入布袋, 以便烹饪结束后去除香料包) 后放入135°C的烤箱烹饪2/3小时, 30%蒸汽。

食品储存

烹饪结束后, 盖上已灭菌处理的盖子并用MULTI.Day热真空进行密封包装。将食物放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达72小时。

料



酱料

番茄培根酱

材料-30人份

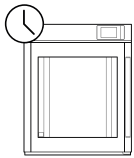
2个洋葱
2升番茄酱
1公斤烟熏培根
盐

备制流程

将培根去皮, 按需切块后装入BLACK.40烤盘。
将培根放入175 °C的烤箱烹饪10分钟, 50%干燥空气, 风速等级4。
将洋葱切碎, 和番茄酱一起倒入培根。
加盐调味后, 在120 °C继续烹饪3小时, 30%湿度, 风速等级2。
烹饪完毕后, 将番茄培根酱装入MULTI.Day盘。

食品储存

将食品放入Evereo®, 在62°C的温度下可储存长达72小时。



72 小时



MULTI.Day 盘



multi
day



面食

面食与大米谷物的储存原则相同。
例如,意大利面与酱料必需分开储存。

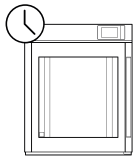
而意式千层面、焗烤千层茄子等类似带馅面食,
烹饪后可以整体储存且能够维持菜肴的品质。



材料-48人份

肉酱材料
- 请参阅第77页

白酱材料
5升全脂牛奶
400克黄油
400克面粉
1撮肉豆蔻
盐和胡椒



72 小时



MULTI.Day 盘

面食



意式千层面

肉酱制备流程

请参阅第77页。

白酱制备流程

将黄油放入锅中融化，然后加入面粉搅拌至粘稠状。

将牛奶倒入锅里加热并调入盐和胡椒粉，按喜好加入肉豆蔻碎/粉。

牛奶加热后，分次少量倒入面粉糊并持续均匀搅拌以避免结块团。

牛奶添加完毕后，用中火继续搅拌烹饪15/20分钟。
最后撒入盐和胡椒粉调味。

千层面制备流程

使用已灭菌处理的MULTI.Day盘制作至少5/6层的千层面，将新鲜面皮、肉酱和白酱交替铺放，当达到理想厚度后，用足量肉酱铺在表面。

将食物放入145°C的烤箱烹饪30分钟。烹饪结束后，盖上已灭菌处理的盖子并用MULTI.Day热真空进行密封包装。

食品储存

将食物放入Evereo®，在62°C的温度下可储存长达72小时。



面食

意式肉酱卷



材料-MULTI.Day4盘份

面皮材料
1400克粗面粉
600克低筋面粉
15个蛋黄
15个鸡蛋
1/2汤勺细盐

白酱材料
- 请参阅第83页

博洛尼亚肉酱材料
- 请参阅第77页

肉酱备制流程

请参阅第77页。

白酱备制流程

请参阅第83页。

新鲜面皮备制流程

将2种面粉一起过筛2次。

将面粉倒在干净的桌面上，加入鸡蛋和盐。用叉子将鸡蛋掺入面粉，再用手将面团搓揉至光滑。

将面团分成500克小份，用保鲜膜盖上。

常温下静置10分钟后，放入冰箱放置半小时。

醒面完毕后，揉开面团，借助粗面粉用擀面机制作面皮。

将面皮切为约18x18厘米正方形，在加盐沸水中烫40秒后立刻放入冰水中冷却。

面皮沥水后分开平铺在烤纸上。

将肉酱和白酱卷入面皮并做成肉卷放入MULTI.Day盘，烤盘底撒上番茄酱滴。

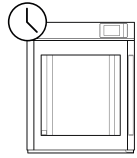
烤盘装满后，在肉卷表面撒上白酱。

放入 170 °C 的烤箱烹饪20分钟，30%湿度。

食品储存

将MULTI.Day盘放入EVEREO®。

在62°C的温度下可储存长达48小时。



48 小时



MULTI.Day 盘

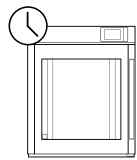




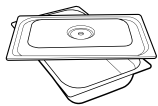
米类谷物

通常而言,大米和谷类食品如大麦、小麦、燕麦等,只要与汤汁分离,都可以进行服务温度储存,没有过度烹饪风险。

相反,若谷物或大米里有汤汁,则食物会继续膨胀并改变质地。



72 小时



MULTI.Day 盘

米类谷物



蒸米饭和谷物

材料

大米
黑米/红米
珍珠大麦
小麦

备制流程

所有“白味”烹饪都遵循同样的烹饪步骤！
因此，所有谷类食品都可以遵循此步骤，如：
-各类大米（圆米、香米、长米.....）
-珍珠大麦
-小麦

每类谷物按其重量加入1.5倍的水或汤后放入烤箱，100°C蒸汽，烹饪时长因食物类别差异而有所不同：
-大米24分钟
-黑米/红米35分钟
-珍珠大麦28分钟
-小麦26分钟

食品储存

烹饪完毕后，盖上已灭菌处理的密封盖并用MULTI.Day热真空密封包装。将食物放入EvereO®，在62°C的温度下可储存长达72小时。



米类谷物

豆角番茄培根

材料-MULTI.Day 3盘份

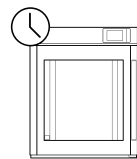
1,5公斤干白腰豆
3,5升番茄酱
1公斤培根
4枝迷迭香
10片鼠尾草
3片洋葱
盐, 胡椒粉, 特级初榨橄榄油

备制流程

将白腰豆倒入水中浸泡12小时。
将洋葱和培根切碎后放入锅中, 用少量橄榄油煎炒。
加入番茄酱, 撒入盐和胡椒调味。
放入香料束, 用小火烹饪1小时。
将腰豆倒入1/1 GN烤盘, 撒入番茄酱。
加入适量的水搅拌后用烘焙纸盖上。
放入135°C的烤箱烹饪2小时, 50%湿度, 风速等级2。

食品储存

将食物盛入MULTI.Day盘密封后放入EVEREO®。
在70°C的温度下可储存长达48小时。



48 小时



MULTI.Day 盘





海鲜

鱼类、虾类和贝类食品都可以进行储存。以鱼为基料的汤汁和汤粥十分适合服务温度储存。

蒸鱼和烤鱼也可以储存。注意菜肴在储存24小时后,味道将变得更香更浓。

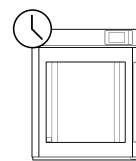


multi
day

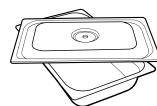


材料-20/25人份

9公斤墨鱼片
3.5升番茄酱
1升水或无盐鱼汤
1片月桂叶
1汤勺蒜粉
特级初榨橄榄油
100克凤尾鱼



24 小时



MULTI.Day 盘

海鲜



烧炖墨鱼

备制流程

在锅中倒入少量橄榄油,放入月桂叶和凤尾鱼煎炒。
加入墨鱼(墨鱼条或墨鱼丁),继续煎炒至金黄。
将番茄酱分放于2个MULTI Day盘,然后加入墨鱼。
放入135°C的烤箱烹饪4小时,30%蒸汽,风速等级3。
切记将烤盘盖放入烤箱进行灭菌处理。

食品储存

烹饪完将食品进行真空包装并放入EVEREO®。
在62°C的温度下可储存长达24小时。

海鲜

SUPERHOLDING

指南





SUPERHOLDING

湿度 10%

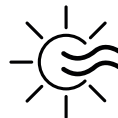
温度

62-80 °C

8-3 小时

保温时间

服务流程决定储存时间和储存温度。
若食物从Evereo®取出后立即食用,则储存温度约70°C。若储存后还需将食物回锅/放回烤箱加工,或需配上热酱料,则可以储存在较低的温度(介于62°C至67°C)。



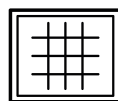
脱水储存

此设置不仅可以储存脱水食物,还可以对**水果、蔬菜、肉类和鱼类**进行脱水。储存温度跟据食物类型不同而有所差异。通常而言,与全**水果、肉片与鱼片**相比,**柠檬片和橙子片**类敏感食物更适宜低温储存。储存时间取决于所期望的食品干燥度。



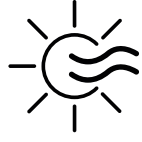
煎炸储存

无面屑的敏感型食物可以在Evereo中储存1.5小时,如**炸鱼**。而带面屑食物则可以储存长达4个小时,如**肉排和炸鸡**。
干燥的储存环境有利于维持食物表面酥脆,恒定的温度能够使食品数小时后仍然美味如初。
必需使用带孔烤盘或烤篮以确保食品之间干热气流通畅。



烧烤储存

烧烤食品的储存湿度范围为10%至30%。
储存时间是影响湿度选择的关键因素:储存时间越长,所需的湿度比越高。除了遵循此通用原则外,还需考虑其它变量:食物(无论是**肉类、蔬菜还是鱼类**)自身的湿度越高,则所需外部湿度越低。因此,在本章节中,我们将介绍一些可以储存在10%湿度的烧烤菜肴。在第120页我们将介绍储存在30%湿度的烧烤菜肴。举个例子?
烤蔬菜富含水分,因此仅需10%的湿度便可以完美储存3个小时。
肉类食品的储存温度因烹饪程度不同而有所差异。半熟烤肉只能储存几分钟,由于食品安全储存最低温度高于烤肉中心温度,若储存时间超过5/6分钟,便会产生烹饪效果。



脱水储存

湿度 10%

不仅仅是保温功能！干燥功能是Evereo®众多功能中最具吸引力的功能之一。Evereo®能够精确管理储存参数，**低湿度功能将其转变为真正的烘干机。**释放您的创造力，尽情尝试所有食谱吧。



55° | 10% | 12小时

橘子柠檬脱水

橙子片和柠檬片可以直接在Evereo®中脱水，使用烤纸或硅胶垫能够避免食品干燥过程中粘盘。建议使用低温以便最大程度保护柠檬和橙子的自然色泽。切片厚度决定脱水时间。



65° | 10% | 8小时

蘑菇烘干

Evereo®可以转变为真正的烘干机。即使蘑菇，您也可以在保持其形状、香味和自然色泽的条件下取得完美的烘干效果。**牛肝菌、香菇、鸡油菌和蜜环菌**（根据食物的尺寸和厚度不同而有所差异）都能够快速完美干燥并保持其初始风味。



70° | 10% | 8小时

半干番茄

准备简易，比自然干燥所需时间减半。建议将烤纸或硅胶垫铺于烤盘，将**樱桃番茄**分散摆放，以便气流畅通，收获完美的干燥效果。



煎炸储存

湿度 10%



68° | 10% | 2小时

海鲜食品

带面粉或面糊的煎炸海鲜可以安全放心的储存1.5小时，储存效果鲜炸如初。食物越厚，储存效果越好，食品内嫩外酥，如炸鱿鱼、鱿鱼圈、炸虾等；食物越薄如墨鱼触角或各类小鱼等，则保鲜时间越短，最多仅1小时。



68° | 10% | 3小时

裹面糊食品

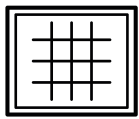
西葫芦花、胡萝卜、虾、茄子、花椰菜、芦笋、西兰花、紫白菜等裹面糊食品(含啤酒或苏打水)，可储存于Evereo®中2-3小时仍鲜炸如初，储存时间因食物类型差异有所不同。



70° | 10% | 3小时

带面屑食品

裹面包屑食品(如鸡排、鱼片、茄子和西葫芦)或裹面包碎炸鸡能够储存长达3-4小时。食物厚度决定食物储存时间：食物厚度越薄，储存时间越短。



烧烤储存

湿度 10%



65° | 10% | 3小时

肉类

如前所述,烤肉的储存时间受多因素影响:半生烤肉,由于最低储存温度高于烤肉中心温度,因而长时间储存可能导致继续烹饪。中心温度等于或高于62°C的烤肉可以储存长达3小时,并且能够维持烤肉的品质与完美色泽。
通常**带脂肪的肉类**可储存湿度为10%,如牛臀和牛腰之间的肉块,以及带有**脂肪花纹的肉块或五花肉**。含脂肪肉末类肉饼或香肠等食物的可储存湿度为10%。



67° | 10% | 3小时

鱼类

鱼类储存与肉类储存原理相同。**金枪鱼排**的储存时间不宜超过30分钟,因为储存温度高于鱼肉中心温度,可能导致继续烹饪。而在储存**大比目鱼片或整条鱼**时,由于鱼肉自身所含水分很高,因此能够储存长达2小时。带**汤汁的炖鱼**,其汤汁湿度使其甚至能够储存长达3小时。



63° | 10% | 3小时

蔬菜

通常而言,**烤蔬菜**能够在Evereo®中储存数小时并维持菜肴的感观品质。
蔬菜厚片加油调拌后储存于Evereo®服务温度状态,有利于延长储存时间,维持食品口味与自然色泽。



SUPERHOLDING

湿度 90%

温度

62-80 °C

8-3 小时

保温时间

服务流程决定储存时间和储存温度。
若食物从Evereo®取出后立即食用,则储存温度约70°C。若储存后还需将食物回锅/放回烤箱加工,或需配上热酱料,则可以储存在较低的温度(介于62°C至67°C)。



真空储存

由于**真空包装**的食品和烹饪汤汁被隔离包装在真空袋中,因而受气候变化的影响很小。然而,选择正确的储存温度十分重要,储存温度不能高于食物中心温度,否则将改变食品色泽,尤其是西兰花等蔬菜。
此外,食物类型决定储存温度选择:若储存温度高于食物中心温度,则可能导致食物过度烹饪。



蒸煮储存

只要有足够的湿度(80%至90%),所有蒸煮食物都可以储存在Evereo中。更低的湿度百分比可能使食品变得干燥。
水果和绿叶蔬菜需要较低的储存温度,以保护食品自然色泽。



烧炖储存

红烧肉最适宜服务温度储存,因为它们的烹饪中心温度高于储存温度。同时,储存期间肉质变得更加柔软且更容易消化。
带酱料或没有酱料的炖肉都能够完美储存于Evereo长达8小时。储存温度避免细菌产生,保证了食品安全,适宜的湿度让食物表面更加柔软。



真空储存

湿度 90%



67° | 90% | 3小时

海鲜

烹饪温度达到62°C的鱼、虾、贝类可以放心储存于Evereo®中数小时。**鲈鱼、鲷鱼、沙丁鱼、鲷目鱼、比目鱼**等鱼肉厚度完美，在67°C的温度状态下能够储存长达2/3小时。而虾类如**明虾、螯虾、棘刺龙虾和螯龙虾**则建议储存温度在60°C/62°C，以保护食口的细腻品质。



68° | 80% | 3小时

肉类

同一肉块，真空低温烹饪通常比传统烹饪更精致，肉质更柔软多汁，重量也更大。为了避免破坏食品质地，储存期间保持精确的温度十分重要。Evereo®借助先进的传感器精确控制储存室内各个角落的温度，从而能够储存熟食数日。**富含结缔组织的肉类**，如红烧肉与炖肉，与Evereo®的储存条件完美匹配，食物储存后口感更柔软鲜美，且更容易消化。



65° | 90% | 3小时

水果蔬菜

熟**水果**和熟**蔬菜**的转化模式决定其储存时间。**水果蜜饯或番茄酱**能够储存数日。**烤蔬菜**真空包装后可储存2/3小时。**水果和绿叶蔬菜**的色泽对温度十分敏感，容易失去初始的明亮色泽而变深，因此建议短时间储存。而**茄子、辣椒、西红柿和胡萝卜**等没有储存问题。



蒸煮储存

湿度 90%



63° | 90% | 2小时

蔬菜

蒸蔬菜储存和真空包装蔬菜储存一样。所有绿叶蔬菜都会 在某个节点开始改变色泽。建议**蔬菜水煮或蒸煮完毕后，用 榨橄榄油调拌**以避免氧化，从而保持美观色泽。调拌后的蔬 菜可以储存长达2个小时。



63° | 90% | 4小时

米类谷物

由于Evereo®能够精确的管理温度，因此可以储存熟米饭和 熟谷物数小时而不会出现过度烹饪。**黑米、印度长米、半熟 米、小麦、大麦、野米、无麸质硬麦面**比其它谷物更易储存， 储存时间可长达4/5小时。 建议将食物盛放在加盖的烤盘 中，以防止食物水分流失。没有加盖的食物表面可能会因水 分流失而变得过度干燥。



65° | 90% | 4小时

肉类

蒸煮鸡肉、牛肉块、家禽肉、香肠和猪蹄等都可以放入Evereo® 中，可储存长达3/4小时且保持食品感官品质。肉的厚度影响储 存时间：食物越厚，储存时间越长，储存质量越佳。对于煮肉或 蒸肉，建议将肉和汤汁一起储存在宽敞的烤盘中。



烧炖储存

湿度 90%



68° | 90% | 6小时

肉块

炖菜、炖肉和其它所有需要长时间缓慢烹饪的肉类，都十分适合储存。此类食物可储存长达8小时，储存后的食物稠度完美，不会过度软烂或干燥。**炖汤、炖菜、炖肉**可以提前烹饪就绪后储存在Evereo®中，无需回温加热，让您能够随时提供食品服务。



70° | 90% | 6小时

酱料

与所有红烧肉一样，**酱料与和汤汁**也可以储存在Evereo®中数小时并保持原有质地。由于番茄自身的抗氧化功能，以番茄为基料的调味酱储存时间更长。使用"超级保温"模式储存酱料与和汤汁，意味着缩短服务时间，并简化装盘和送盘的工作流程。含大量脂肪或奶油的调料，油脂与液体在2小时后会开始出现分层，只需偶尔搅拌便可恢复初始状态。



67° | 90% | 4小时

肉片

用于切片的**整块红烧肉**也非常适合服务温度储存。储存后的食品肉质柔软、味道浓郁、温度适宜，不会因为温度过高而妨碍切片。可以将整块肉放入真空袋或无盖烤盘中储存，需要时再分切。若先切片再储存，建议拌上肉汁，以使肉质更加柔软。



SUPERHOLDING

-

湿度 30%

温度

62-80 °C

8-3 小时

保温时间

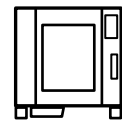
服务流程决定储存时间和储存温度。

若食物从Evereo®取出后立即食用,则储存温度约70°C。若储存后还需将食物回锅/放回烤箱加工,或需配上热酱料,则可以储存在较低的温度(介于62°C至67°C)。



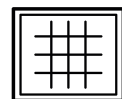
低温烘烤与传统烘烤

低温烤肉和传统烤肉没有储存问题。30%的湿度可确保食物(尤其是肉类)质地柔软,不会出现“煮肉”的质地和气味。烤肉的储存时间取决于两大因素:湿度与温度。食物在烹饪过程中的湿度损失是首要因素,低温烤肉比传统烤肉的储存效果更佳并非偶然,由于低温烤肉的内部液汁更多,因此维持肉质的柔软性时间更长。留意烤肉烹饪中心温度十分重要。例如, **英式烤肉**最高中心温度为56°C。若烤肉储存在62°C数小时,将失去其鲜活特性。因此,烤肉不适宜储存。



烤箱烹饪

烤箱烹饪菜肴也十分适合储存在Evereo®。储存后的食品不仅能维持其新鲜口感,还能提升菜肴品质。我们所指的是用瓷器或烤盘烘烤的所有菜肴,如**意式千层面、焗烤千层茄、烤碎肉卷、烤鱼、烤土豆、烤蛋挞、煎蛋饼、酱汁肉丸**等。30%的湿度能够保护菜肴的柔软口感与初始外观。精确的温度控制确保了食品的完美质地,在服务温度状态可以储存长达6/8小时。



烧烤储存

烧烤食品的储存湿度范围为10%至30%。

时间是影响湿度选择的关键因素:储存时间越长,所需的湿度比则越高。除了遵循此通用原则,还需考虑其它变量:食物(无论是**肉类、蔬菜还是鱼类**)自身的湿度越高,则所需外界湿度越低。因此,在本节中,我们将介绍可以储存在30%湿度的烧烤菜肴示例,而第104页里我们已经介绍了储存在10%湿度的烧烤菜肴。例如烧烤白肉和红瘦肉必须保持30%的储存湿度,这是避免烤肉变得干燥或出现水煮风味的基本原则。肉的厚度是第二个重要因素,厚度越小,所需的储存湿度百分比越高,以避免肉变得干燥。

肉类食品的储存温度受烹饪程度影响。半熟型**烤肉**只能储存几分钟,由于最低食品储存温度高于烤肉中心温度,若储存时间超过5/6分钟,可能导致继续烹饪。



烘烤储存

湿度 30%



红肉

所有**烘烤红肉**都可以储存在SUPERHOLDING模式。需遵循的基本储存原则是:中心温度达到62°C的食物最适合储存。以半熟烤肉为例,由于安全储存温度高于烤肉的中心温度,因而储存时间不宜超过30分钟。而达到烹饪点的全烤肉或烤肉片,由于Evereo®精确的湿度管理功能,能够实现完美储存。



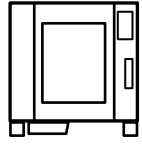
白肉

白肉除了包括**鸡肉、小牛肉、兔肉、火鸡肉**外,还包括**猪肉**,尤其是低温烹饪类猪大腿、猪小腿和猪里脊。通常,此类肉所需烹饪时间长,烹饪中心温度等于或高于62°C,因此适合SUPERHOLDING模式储存。若湿度低于30%,皮酥肉嫩的烤鸡也可以储存很长时间。无湿度储存烤鸡会使鸡肉变得干燥而失去其酥脆与柔嫩的口感质地。



鱼肉

烤架烤鱼与烤箱烤鱼的储存原理相同。鱼肉越厚,储存时间越长。同时,汤汁使鱼肉变得更加软嫩。使用烤箱或盐覆盖的“天然”烤鱼,建议湿度不超过30%,以便保护鱼的外观色泽。过高的湿度可能会破坏鱼肉质地,而湿度低于20%时,鱼肉可能变得干燥,储存时间也将缩短。



烤箱烹饪

湿度 30%



63° | 30% | 4小时

带馅面食与千层面

烘烤面食、意式千层面、焗烤千层茄子是经典烘焙菜肴的代表，这类菜肴可以完美储存在Evereo®数小时，温度适宜，口感细腻，表层酥脆。面食不会过度烹饪，完美的储存温度恰到适宜的使奶酪融化。带馅面食可以在SUPERHOLDING模式储存长达6小时并维持其完美的感官特性。



68° | 30% | 3小时

烤箱烤鱼

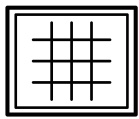
烤箱烤鱼与烤架烤鱼的储存原理相同。鱼肉越厚，储存时间越长。同时，汤汁使鱼肉变得更加软嫩。使用烤箱或盐覆盖的“天然”烤鱼，建议湿度不超过30%，以便保护鱼的外观色泽。过高的湿度可能会破坏鱼肉质地，而湿度低于20%时，鱼肉可能变得干燥，储存时间也将缩短。



68° | 30% | 2小时

覆屑食品

带馅番茄、罗马面饼、蘑菇、酥脆鱼、碎肉卷、薄饼类食品对温度不敏感，并且没有特别的稠度限制，因此可以长时间储存。Evereo®精确的测量与管理湿度功能，使此类食物具有明显的储存优势，储存后菜肴内柔外酥，质地完美，即使数小时后也能保证最佳质量。



烧烤储存

湿度 30%



65° | 30% | 3小时

肉类

如前所述, 烤肉的储存时间受多方面因素影响: 半熟**红肉**, 由于储存的最低温度高于烤肉的中心温度, 因此长时间储存会导致继续烹饪。

中心温度等于或高于62°C的烤肉可以储存长达3小时并保持烤肉的品质与完美色泽。而瘦肉和敏感类**白肉**如鸡肉、火鸡肉或薄肥肉片的适宜储存湿度为30%。

通常而言, 在Evereo®中储存超过1小时的肉类食品, 建议储存湿度30%。



67° | 30% | 3小时

海鲜

鱼类储存与肉类储存原理相同。**金枪鱼排**的储存时间不宜超过30分钟, 因为储存温度高于鱼肉中心温度, 会导致继续烹饪。而薄鱼片如**鲷鱼、鲈鱼、鲳鱼**等, 或**小鱼、虾类、贝类**动物, 由于其厚度小, 所含水份少, 因此建议储存湿度30%, 储存时间最长可达3小时。



63° | 30% | 3小时

蔬菜

通常而言, **烤蔬菜**能够在Evereo®中储存数小时, 并维持菜肴的品质与口感。

蔬菜厚片简单调拌后储存于Evereo®服务温度状态, 有利于延长储存时间, 保护蔬菜口感与自然色泽。

食谱分类摘要

红肉	红烧牛面颊	38
	番茄牛肉丸	40
	牛舌	42
	猪肉香肠	44
	真空低温烹饪辣猪排	46
蔬菜	焗烤千层茄子	50
	红烧洋葱	52
	烤小洋葱	54
	蘑菇状茄块	56
白肉	烤猪腿	60
	烤小牛腹肉	62
	猪肉丝	64
鸡肉	咖喱鸡	68
	烤鸡胸肉	70
	烧炖鸡腿	72
酱料	意式番茄肉酱	76
	番茄培根酱	78
面食	意式千层面	82
	意式肉酱卷	84
米类谷物	蒸米饭和谷物	88
	豆角番茄培根	90
鱼肉	烧炖墨鱼	94

脱水储存 - 湿度10%		100
橘子柠檬脱水 蘑菇烘干 半干樱桃番茄		
煎炸储存- 湿度10%		102
海鲜食品 裹面糊食品 裹面屑食品		
烧烤储存 - 湿度10% / 30%		104/120
肉类 鱼类 蔬菜		
真空储存- 湿度90%		108
鱼类 肉类 水果蔬菜		
蒸煮储存 - 湿度90%		110
蔬菜 米类谷物 肉类		
烧炖储存- 湿度90%		112
肉块 酱料 肉片		
烘烤储存 - 湿度30%		116
红肉 白肉 鱼肉		
烤箱烹饪 - 湿度30%		118
带馅面食与千层面 烤箱烤鱼 覆屑食品		

MULTI.DAY	
蘑菇状茄块	56
番茄牛肉丸	40
番茄培根酱	78
豆角番茄培根	52
牛舌	42
烤小洋葱	54
烤猪腿	60
烤小牛腹肉	62
咖喱鸡	68
烤鸡胸肉	70
红烧牛面颊	38
红烧洋葱	52
焗烤千层茄子	50
猪肉香肠	44
真空低温烹饪辣猪排	46
猪肉丝	64
蒸米饭和谷物	88
烧炖鸡腿	72
烧炖墨鱼	94
意式肉酱卷	84
意式千层面	82
意式番茄肉酱	76

SUPERHOLDING	
白肉 - 烘烤储存	116
半干樱桃番茄 - 脱水储存	100
米饭谷物 - 蒸煮储存	110
蘑菇烘干 - 脱水储存	100
覆屑食品 - 烤箱烹饪	118
带馅面食与千层面 - 烤箱烹饪	118
裹面屑食品 - 煎炸储存	102
裹面糊食品 - 煎炸储存	102
烤箱烤鱼 - 烤箱烹饪	118
海鲜食品 - 煎炸储存	102
海鲜 - 烧烤储存	104/120
海鲜 - 真空储存	108
红肉 - 烘烤储存	116
橘子柠檬脱水- 脱水储存	100
酱料- 烧炖储存	112
水果蔬菜 - 真空储存	108
蔬菜- 蒸煮储存	110
蔬菜- 烧烤储存	104/120
肉块- 烧炖储存	112
肉片 - 烧炖储存	112
肉类 - 蒸煮储存	110
肉类-烧烤储存	104/120
肉类 - 真空储存	108
鱼肉- 烘烤储存	116



MEAL ME 模式

您的客户是否希望无需等待就可以享用美味菜肴？

Meal me为您实现：使用智能手机在Marketplace online*直接订购包装就绪的即用菜肴。所有食品供应商都须遵循Exever的指示和检控，以确保您所期望的菜肴质量。

食物将在4°C的运输条件下交付，您仅需将食物储存在Evereo®的服务温度状态。

随时随地，您都可以随心提供服务。

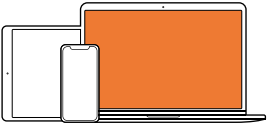
*仅适用于部分国家。
更多信息，请登录网站 www.mealmefood.com。



登录食品电子网站
mealmefood.com。



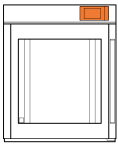
选择菜单，发现Exever专家为您设计匹配的**可选美味菜肴**。



使用智能手机
在线订购您的必仪菜肴。



订购菜肴将直接真空包装后，
通过**冷链运输**交付。



接收您的即食菜肴，将其储存在Evereo®的**服务温度状态**。

EVEREO

关注Unox

