

Sous Vide Times and Temperatures

수비드 조리 시간 및 온도 가이드

Contents

기본요리	1
소고기	2
돼지고기	3
닭고기	4
생선	5
채소	6
과일	6

Key

요리명 원하는 조리 정도

Steak Rare

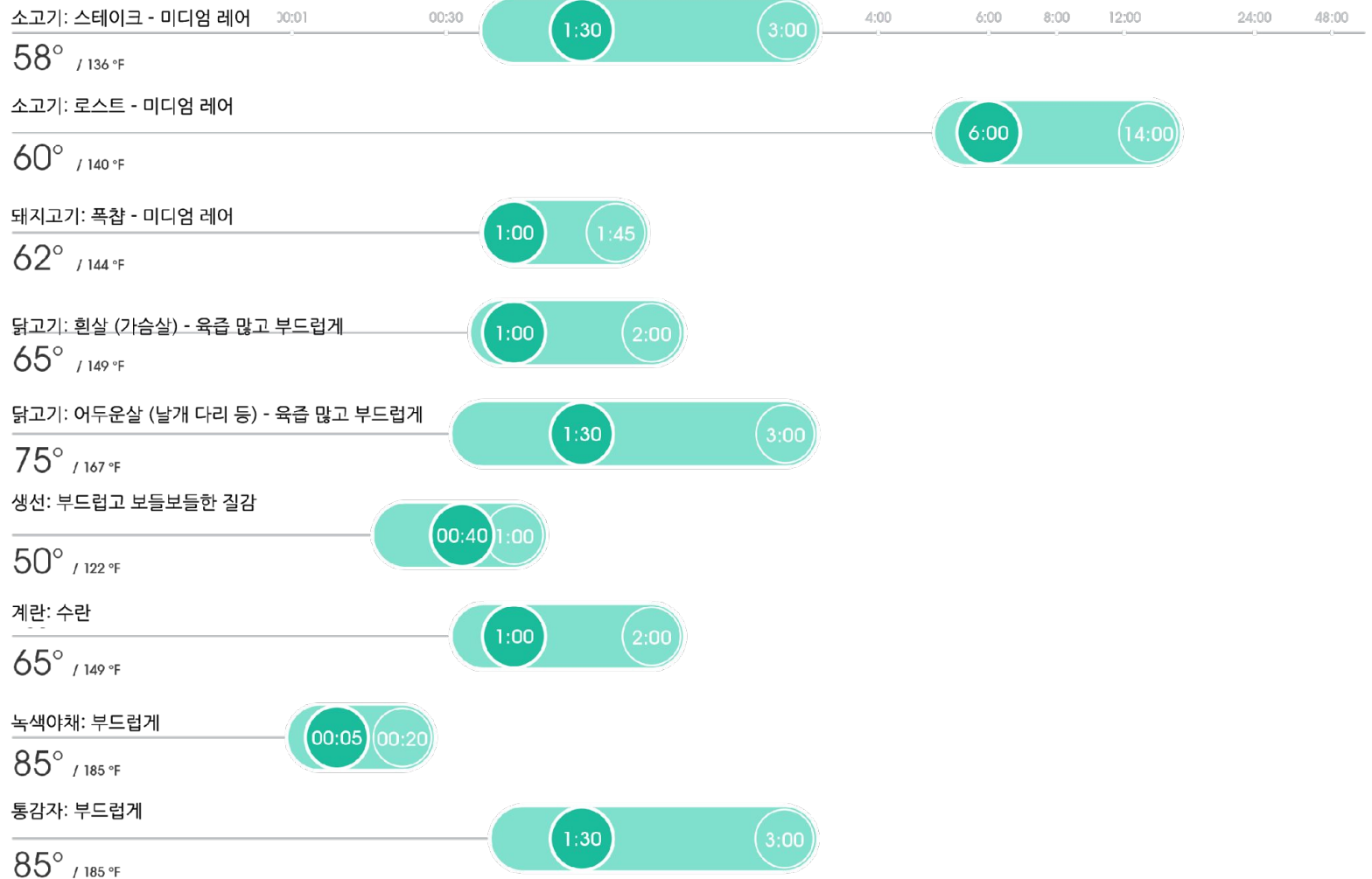
54° / 129 °F

물온도



The Basics

기본 요리



Beef

스테이크에는 안심, 립아이 등의 부드럽고 지방이 많은 고기가 포함된다

통갈비 같은 큰 덩어리를 로스트 하는 경우 약간 더 높은 온도로 조리하여 고기의 질감을 부드럽게 조리한다

Pork

갈비살, 등심 등을 요리할때 위의 시간과 온도로 조리하면 육즙이 많고 부드러운 연한 핑크색의 고기를 얻을 수 있다

Chicken

섭씨 65도에서 조리한 닭가슴살은 육즙이 많고 부드럽다. 단 주의할 점은 2시간을 넘길 경우 육질이 너무 부드러워져 닭고기의 느낌이 나지 않을 수도 있다

Fish

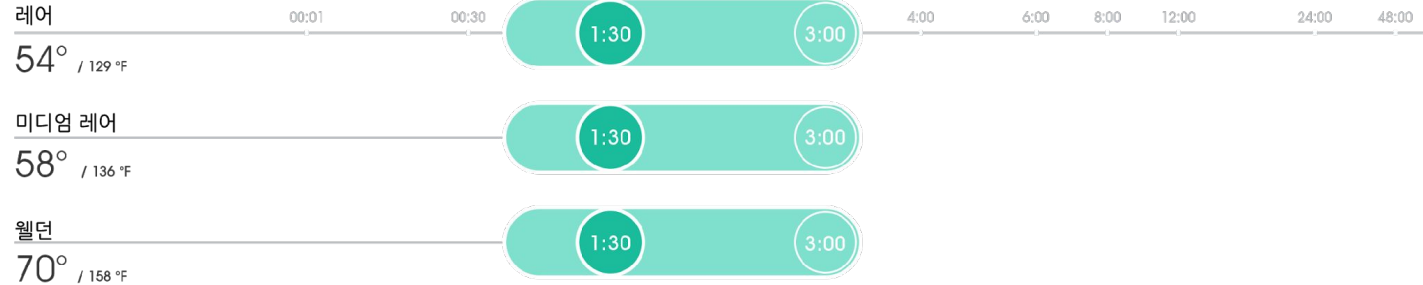
대부분의 생선살은 섭씨 50도에서 조리 가능하다. 골고루 익히기 편하게 1인분씩으로 비슷한 크기로 나눠 포장하면 좋다

Vegetables

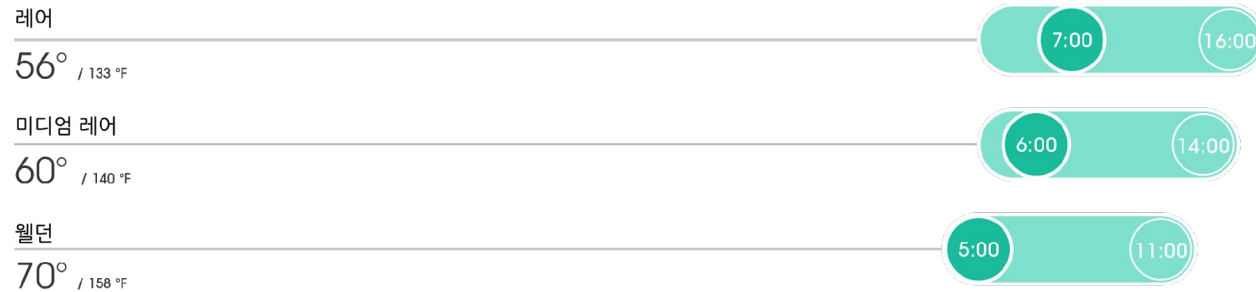
녹색 채소는 5분 정도 익히면 아삭한 식감을 유지하며 살짝 더 연해진다
단 20분을 넘길 경우 색이 바래기 시작한다

소고기

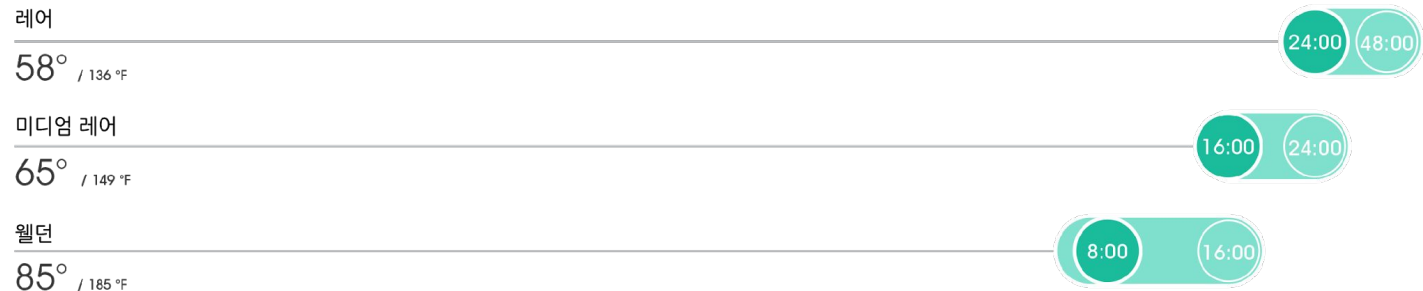
STEAK 스테이크



ROAST 로스트



TOUGH CUTS 질긴 부위



Steak

꽃등심, 안심, 허리끝살 등 부드러운 부위의 스테이크가 포함된다. 위의 시간과 온도는 2cm 기준이지만, 더 얇은 고기를 사용하더라도 더 익지는 않는다. 다만 얇은 고기의 경우 마지막 절면을 구울때 속이 너무 익어버리는 것을 주의해야 한다

Roast

소갈비 - 프라이밍 립 - 등의 부드러운 부위는 스테이크보다 살짝 더 높은 온도로 조리하여 더 부드러이는 (바베큐같은) 질감을 얻을 수 있다

Tough Cuts

수비드 조리법의 장점은 질긴 부위를 요리 시 가장 잘 드러난다. 양지머리나 목심 등의 저렴한 부위를 16시간 이상 조리하면 아주 맛있는 요리가 된다

돼지고기

CHOP
푹찜

레어

58° / 136 °F

미디엄 레어

62° / 144 °F

웰던

70° / 158 °F

ROAST
로스트

레어

58° / 136 °F

미디엄 레어

62° / 144 °F

웰던

70° / 158 °F

TOUGH CUTS
질긴 부위

레어

62° / 144 °F

미디엄 레어

68° / 154 °F

웰던

85° / 185 °F

Chop

갈비살, 등심 등의 요리는
지방량이나 뼈의 유무에 상관 없이
위의 시간과 온도로 조리하면 된다

Roast

돼지고기 로스트는 푹찜류 요리와
같은 온도에서 더 오랜 시간
조리한다. 미리 고기를 염지하면 더
맛이 좋다

Tough Cuts

삼겹살이나 전지 등 저렴한 부위는
수비드로 조리하는데 오랜 시간이
걸리지만 매우 부드럽고 맛이 좋은
요리가 된다

닭고기

LIGHT MEAT
밝은 살
예: 가슴살 등

매우 연하게

00:01

2:00

3:30

6:00

8:00

12:00

24:00

48:00

60° / 140 °F

연하고 육즙이 많게

1:00

2:00

65° / 149 °F

웰던

1:00

1:30

75° / 167 °F

연하게

1:30

4:30

DARK MEAT
어두운 살
예: 날개, 다리

65° / 149 °F

살이 쉽게 뼈에서 분리됨

1:30

3:00

75° / 167 °F

Chicken

섭씨 65도에서 조리된 닭가슴살이
가장 무난하고 많은 사람들이
좋아하는 질감을 얻을 수 있지만
섭씨 60도로 조리했을 때에
독특하고 훌륭한 질감을 맛볼 수
있으며 특히 차가운 치킨 샐러드
등에 사용하기 아주 좋다

생선

연하계

00:01

00:40 1:00

2:00

3:00

4:00

6:00

8:00

12:00

24:00

48:00

40° / 104 °F

연하고 보들보들하게

50° / 122 °F

웰던

60° / 140 °F

00:40 1:00

대부분의 생선의 경우 섭씨 50도에서 조리하면 부드러움과 함께 보들보들 결이 살아있는 질감을 얻을 수 있다
봉지 하나에 여러 조각을 조리해도 괜찮지만 생선을 통으로 넣을 경우 균일하게 조리 되지 않기 때문에 일인분씩 나눠서 넣어 두어야 한다

참고사항: 위의 조리시간은 약 3센치 정도의 생선살을 기준으로 한다. 더 얇은 조각들 (예를 들어 꼬리쪽 부위)의 경우 약 10분 정도 미리 꺼내는 것이 좋으며, 지방이 많은 부위의 경우 10분 정도 더 조리해야 할 경우도 있다.
확인한 후 다시 넣어도 무방하기 때문에 조리가 끝나갈 쯤 꺼내서 조리도를 확인해 보는 것이 좋다

채소

녹색채소

85° / 185 °F

00:05 00:20

00:30 1:00 2:00 3:00 4:00 6:00 8:00 12:00 24:00 48:00

단호박류

85° / 185 °F

1:00

3:00

감자 및 다른 뿌리채소

85° / 185 °F

1:00

3:00

Root Vegetables

위의 온도와 시간은 대부분의 뿌리채소에 사용 가능하지만 야채가 얼마나 단단한지 따라 조리시간이 달라질 수 있다

Green Vegetables

섭씨 85도에서 녹색채소를 조리하면 아삭거리는 질감을 가지게된다. 하지만 20분이 지나면 색이 변하며 빠르게 건져낼수록 더 이쁜 녹색을 얻을 수 있다

과일

따뜻하고 잘 익은 느낌

68° / 154 °F

00:01

00:30

1:45

2:30

3:00 4:00 6:00 8:00 12:00 24:00 48:00

부드럽게 익히기 - 퓨레 등

85° / 185 °F

00:30

1:30

Fruit

익은 베리류, 복숭아, 자두 등의 과일을 섭씨 68도에서 조리하면 디저트, 파이 등의 요리 위에 올리기에 좋다. 완전히 익혀 퓨레로 만드려면 85도에서 조리하면 된다