

- A fuego lento Calentar un líquido a 85º C, o cocer verduras en este líquido.
 - A la parrilla Cocer con calor indirecto en una superficie sólida.
 - A punto Cuando un alimento alcanza su grado justo de cocción o de sazonamiento.
 - Abocado Vino ni seco ni dulce, pero agradable por su suavidad.
 - Abrelatas Hay modelos manuales, para fijar a la pared y eléctricos.Los de mariposa son los más eficaces, además son más baratos y caben en cualquier cajón.Los abrelatas montados en la pared sostienen el borde del bote mientras la cuchilla gira.Los abrelatas eléctricos son los más rápidos y más fáciles de usar, pero conviene tener otro manual, por si hay apagón.Deben lavarse en cuanto se usan.
 - Abrillantar Dar brillo a pasteles o a otros preparados culinarios por medio de jalea, gelatina, mantequilla clarificada o yema de huevo.
 - Acanalar Hacer canales o estrías en el exterior de un género crudo.
 - Acaramelar Hierva el azúcar o el almíbar hasta que tenga un color pardo dorado.El caramelo se usa para cubrir los moldes de los bûdines y flanes.Con este término se indica también otra operación:espolvoree un budín con azúcar y páselo por el grill de manera que el azúcar se funda y cubra el caramelo dulce.
 - Acebuche Procedente del árabe, significa olivo silvestre.
 - Aceite de Oliva Es una mezcla de aceite de oliva refinado y vírgen, su acidez no es superior a 1,5 g por 100 g.
 - Aceite de Oliva Refinado Aceite de oliva obtenido por el refinado de aceites de oliva vírgenes, cuya acidez no será superior de 0,5 g por 100 g.
 - Aceite de Oliva Virgen Aceite de oliva virgen cuya acidez no supera 2 g por cada 100 g. Es un aceite extraordinario, pero no tiene la misma calidad que el aceite de oliva virgen extra.
 - Aceite de Oliva Virgen Corriente Aceite de oliva virgen cuya acidez no supera 3,3 g por cada 100 g. Sólo se comercializa al por mayor.
 - Aceite de Oliva Virgen Extra Aceite de oliva virgen cuya acidez no supera 1 g por cada 100 g. Es la mejor calidad.
 - Aceite de Oliva Virgen Lampante Aceite de oliva virgen cuya acidez es superior a 3,3 g por cada 100 g. Sólo se comercializa al por mayor.
 - Aceite de Orujo de Oliva Se obtiene al mezclar el aceite de orujo refinado con aceites de oliva vírgenes, ya que el primero carece de sabor, olor y color. De los tres tipos de aceite de orujo, el único que se permite vender al público es este.
 - Aceite de Orujo de Oliva Crudo
- Aceite que se obtiene mediante el tratamiento del orujo de la oliva, que es una pasta que se obtiene durante el proceso de elaboración. Este aceite no es comestible.

– Aceite de Orujo de Oliva Refinado Se obtiene al refinar el aceite de oliva de orujo crudo. Este aceite carece de olor, sabor y color.

– Aceituna

La aceituna es el fruto del olivo, florece en primavera y va madurando hasta principios del invierno en que se recolecta. La recolecta se puede hacer a mano, a este procedimiento se le denomina "ordeño", o también se puede recoletar golpeando el árbol con varas, lo que recibe el nombre de "vareo". Después de la recolecta la aceituna se transporta a la "almazara".

– Acerbo Vino áspero por uvas inmaduras.

– Aderezar Sazonar una comida para darle mejor sabor.

– Aderezar Sazonar

– Adobar Preparar en crudo carnes y pescados, dejándolos cubiertos en aceite, sal, ajos, limón o vinagre, cebollas, zanahorias, perejil y especias.

– Adobo Líquido aromático y acídulo, cocido o crudo, con el que se impregnan las comidas (carnes o pescados) para conservarlas, ablandarlas o darles sabor antes de la cocción. El adobo se puede usar como base para salsas.

– Adornar Decorar el plato principal con pequeños elementos comestibles contrastantes y agradables a la vista.

– Afrutado Vino con agradable olor a uva.

– Agarrarse Que se pega al fondo del recipiente una preparación culinaria, dándole mal sabor, olor y color.

– Age tofu Tofu frito.

– Agedashi Dofu Queso de soja frito. Se sirve con una salsa especial.

– Agridulce Salsa en la que el vinagre, el azúcar y diversos frutos sabrosos, hacen innecesarias la sal y las grasas.

– Aguardiente Bebida alcohólica muy fuerte, que se obtiene de la destilación del vino, de frutos, granos de cereales ricos en almidón y también de la caña de azúcar y la remolacha. En cocina se emplea en pequeñas dosis como condimento de salsas y maceraciones y también para aromatizar tartas y sorbetes.

– Aguja Pedazo de carne de buey o ternera, que se encuentra en la parte delantera del animal, encima de la espalda. Se emplea para estofar, troceada, y para asar, entera o a la plancha. Es una pieza de segunda categoría.

– Ahumado Procedimiento según el cual se conservan los alimentos, especialmente carnes y pescados. Consiste en el secado de los alimentos mediante el humo de leña. Puede ahumarse carne de cerdo, de ternera (cecina) y pescados como anguilas, arenques, truchas, esturión, salmones. También se emplea este procedimiento para ahumar algunos quesos y embutidos.

– Baena A parte de ser una provincia de Córdoba, es también la denominación de origen que protege aceitunas como es Picudo, Carrasqueña de Córdoba, Lechín, Chorrío o Jardúo, Hojiblanca y Picual.

- Bañar Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.
- Baño María Juego de dos cazos, uno de los cuales ajusta perfectamente dentro del otro, con una sola tapa.Se llena el cazo mayor inferior hasta las 3/4 partes de agua y las verduras se ponen en el cazo de encima para cocerlas por el método cerrado.Se emplea para repostería o para hacer salsas de huevo y mantequilla.
- Baño María Método que consiste en poner el alimento a cocer en un recipiente que se introduce en otro más grande con agua caliente sin dejar que ésta llegue a hervir.
- Bardar Albardar, envolver carnes en una lámina de tocino.
- Basmatí Es un tipo de arroz iindio, muy ultilizado para acompañar los platos.
- Batata También conocido como boniato. A pesar del nombre no se parece a la patata, es más dulce, aunque se prepara como ésta y requiere casi el mismo tiempo de cocción.
- Batidoras de globo Tienen varios alambres curvados con un mango de madera o de metal.Recomendamos que se tengan dos: uno pequeño para batir una clara de huevo y otro mayor para grandes cantidades.
- Batidoras eléctricas Aligeran el trabajo de montar huevos, nata...Hay que tener cuidado con ellas para no pasarse de punto de lo que se está batiendo.Cuando las aspas no se están usando se guardan en un recipiente.
- Batidoras en espiral Tiene una espiral de alambre puesta alrededor de un ojo de alambre más grueso.Este tipo de batidor sirve para aligerar y abrillantar las salsas.
- Batidoras giratorias Son dos aspas unidad a un mango y movidas por una rueda que gira con una manivela.Sirve para montar claras de huevo, nata y batir otras cosas.
- Batidoras manuales Se emplean con un movimiento circular o de vaivén de la mano, según el ritmo del que bate y la velocidad con que se montan los ingredientes.Es un trabajo pesado, pero los perfeccionistas dicen que las batidoras manuales producen los mejores resultados ya que da más cuerpo a los merengues, suflés.
- Batir Mezclar enérgicamente, en un movimiento circular hacia arriba, usando un tenedor o un batidor.
- Bavarois Postre cremoso a base de huevos, que adquiere una consistencia particular debido a la adición de gelatina y nata montada.
- Besuguera Sirve para preparar pescados enteros.
- Beurre manié (mantequilla manoseada) Término francés usado para indicar un compuesto homogéneo obtenido trabajando la mantequilla y harina a partes iguales.Se usa para dar consistencia a las salsas.
- Bhaji Es un tipo de rebozado, que hace que los alimentos fritos sean crujientes y sabrosos.
- Bicarbonato de soda Se utiliza para hacer crecer pasteles, etc. Debe ser metido en el horno de inmediato.
- Biscuit Helado hecho a base de unas natillas, a las que se incorporan claras de huevo montadas a punto de nieve, batidas con almíbar antes de congelar.
- Blanquear Sumergir durante unos minutos y en agua hirviendo, las carnes, verduras, pescados, etc.A fin de que se reblandezca un poco y también para que se pierdan, si es necesario, partes acres o colorantes.También

se da este nombre al acto de rociar con limón los pescados azules en crudo.

- Bleu En francés significa azul, y es una forma de preparar pescados
- Bloque de paté Pasta elaborada con 100% de hígado triturado o reconstituido.
- Bloque en trozos de paté Es 100% de hígado, en parte triturado, con un mínimo del 35% de trozos de hígado entero.
- Bloque trufado de paté Pasta elaborada con 100% de hígado triturado o reconstituido, pero al que se le ha añadido un 3% de trufa.
- Boeuf stroganoff Lomo de buey en tiras con salsa y champiñón.
- Boeuf voronoff Medallones de solomillo de buey en salsa.
- Bolsas de plástico Se venden en paquetes de varias unidades, con las cintas para atar.
- Borshch Sopa tradicional rusa, carnes, verduras, nata agria y piroski.
- Bouquet garní (ramillete de hierbas aromáticas) Un ramillete de hierbas aromáticas surtidas. Las más clásicas son el perejil, el tomillo y las hojas de laurel. Se atan juntas o se envuelven en un trozo de gasa para poderlas retirar con facilidad en el momento de servir el plato.
- Brasear Cocer a fuego muy lento en cazuela herméticamente cerrada. Para este menester hay un recipiente especial llamado "Brasera".
- Brocheta Aguja metálica que sirve para ensartar distintos alimentos.
- Bridar Fijar con ayuda de una aguja y bramante los miembros de un ave.
- Brotadura Es la segunda fase por la que pasa el olivo en su ciclo anual. Se caracteriza este estadio por el engrosamiento de las yemas, el alargamiento del pedúnculo y la iniciación del racimo floral.
- Brownies Pastel hecho a base de nueces y chocolate. La consistencia es dura por fuera y blanda y esponjosa por dentro.
- Brunch Esta palabra es una síntesis de dos términos ingleses: breakfast (desayuno) y lunch (almuerzo). Es desayunar y comer al mismo tiempo, es decir, un dos en uno, un invento anglosajón en el que se desayuna fuerte bien avanzada la mañana y te olvidas de comer, y se hace sin prisas.
- Brunoise (Cortar en brunoise) Sistema de cortar verduras y hortalizas. Primero se laminan en tiras finas y a continuación y en sentido contrario a daditos muy pequeños
- Bubango Así se conoce en Canarias a el calabacín.
- Bulgur Es una sémola originaria de Turquía y la región de Asia Menor. Resulta de la cocción al vapor, secado y triturado del grano de trigo, así se recorta el tiempo de hervor y facilita, además, una rápida digestión.

El bulgur cocido tiene un agradable sabor a nueces y puede ser una guarnición válida para carnes en salsa, aunque la forma más habitual de presentarlo es como una base de Tabbouleh, una típica ensalada de Oriente

Próximo.

- Caer Cocción con mantequilla muy lenta hasta conseguir ablandar el género o artículo empleado.
- Calçotada Plato típico catalán en el que como ingrediente principal se encuentran los calçots (cebollas blancas tiernas y dulces) que una vez asados con fuego de sarmientos y carbonizados en su exterior hay que despellejar con las manos tiznadas de hollín. Se comen acompañados de salsa salvitxada (pariente cercana a la salsa romesco).
- Calçots Cebollas blancas, tiernas y dulces, que se utilizan para preparar la famosa calçotada.
- Caldo Líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas o salsas.
- Caldo corto Modo de preparar el pescado consistente en cocerlo en una mezcla de vinagre, vino, leche, verduras, etc. Disponer en una olla, una o dos hojas de laurel, un tronco de apio, una zanahoria, un poco de puerro, tomillo, pimienta en grano, sal y un chorrito de vinagre. Dejarlo hervir durante veinticinco minutos. Colar y utilizar para cocer el marisco o pescado el tiempo requerido en cada receta.
- Calor seco Cocer sin líquido
- Caloría Unidad de medida que indica el calor o energía que generan en el cuerpo los alimentos.
- Camisar Aplicar en las paredes interiores de un molde o recipiente una capa fina de pasta, gelatina, farsa, tocino, etc.
- Cañadilla Molusco gasterópodo marino comestible, con la concha provista de numerosas espinas y prolongada en un tubo largo y estrecho. De él extraían los antiguos el tinte púrpura. Son muy típicos en Cádiz.
- Canal Cuerpo de bóvidos (ternera, vaca...) o óvidos (cordero, cabrito...) desprovisto de vísceras torácicas, abdominales y pelvianas, excepto los riñones con o sin piel, patas y cabeza.
- Canapé Tentempié–Entremés. Preparado siempre en una base de pan, tostada o galleta untada en mantequilla u otra base cremosa, paté, etc.
- Cantar Decir en voz alta o por medio de micrófono las peticiones culinarias de los clientes.
- Caramelizar Bañar en caramelo.
- Caramelo Azúcar tostado al fuego al que se añaden unas gotas de agua.
- Cardamomo Especie muy aromática perteneciente a la familia del jengibre, se utiliza en la cocina del Norte de la India y de Medio Oriente, se añade a platos dulces, salados y al café para aromatizar el café a la turca. En la cocina salada se usa para acompañar el arroz, los curris, encurtidos y escabeches. En la cocina dulce combina muy bien con las frutas. Con las bebidas, se aromatiza el café, té y vinos, así como otras muchas infusiones.
- Carpaccio Filetes finos crudos de carne, pescado o verduras.
- Carré Costillar de la vaca, buey o ternera.
- Cartucho Hoja de papel de horno o aluminio untados de aceite en los que se encierran pescados o aves para

cocerlos en el horno.

- Catering Anglicismo por servicio de comidas con destino a aviones, colegios, hospitales, empresas...
- Caviar Huevos de pescado, el negro es de esturión y el rojo de salmón.
- Cazo para vapor Tiene los costados cerrados, el fondo perforado y la tapa.Esta construido para que pueda apoyarse sobre otra cacerola llena de agua, y el fondo dispone de salientes escalonados para que ajuste perfectamente sobre una cacerola de cualquier tamaño.Algunos modelos están divididos en compartimentos para cocer dos o tres verduras al mismo tiempo sin que se mezclen.
- Cazuela de barro Se utiliza para preparar platos de acento más popular: callos a la madrileña, chipirones en su tinta, almejas o mejillones a la marinera, angulas...
- Cazuelas Para guisar y asar, pueden ser de aluminio, acero inoxidable, esmalte, hierro, sobre o materiales refractarios.En cuanto a las formas, las puedes encontrar ovaladas o redondas. Las segundas son las más comunes, sin embargo te vendrá muy bien contar con una cazuela ovalada ideal para piezas de carne.Lo mejor es utilizar cazuelas de fondo grueso y con una tapa que cierre perfectamente.
- Cebada Su cultivo lo prácticaban las antiguas civilizaciones griegas, egipcia y china.Es rica en almidón, grasa, proteínas, vitamina E, calcio y hierro.Cereal muy energético aunque es muy ligero, su consumo está recomendado para los trastornos digestivos e intestinal.
- Cebollino Hierba aromática. Es la brizna verde con que la "nueva cocina" adorna sus platos.
- Cecina Fiambre más seco y salado que el jamón.
- Cernir Tamizar, pasar ingredientes por un tamiz o colador.
- Chalotas Es una hortaliza bulbosa de pequeño tamaño y sabor apreciado que se usa en ensaladas y en la preparación de salsas.No siempre es fácil de encontrar y se puede sustituir por un picadillo de ajo y cebolla.
- Daal Son un tipo de lentejas.
- Daikon Nabo gigante.
- Daikon Rábano muy grande, blanco y de sabor suave.
- Daikon oroshi Nabo blanco rallado.
- Darne Trancha gruesa de tres a cuatro cm. de espesor, obtenida del lomo de un pescado, generalmente salmón. Parte comprendida entre la cabeza y el inicio de la cola.
- Dashi Condimento de pescado que viene en polvo y se utiliza en la cocina japonesa.
- Dashi Caldo base que se utiliza en la preparación de la mayoría de los platos.
- Dashi Caldo base que se utiliza en la preparación de la mayoría de los platos.
- Decantar Separar los posos de un líquido, trasegando muy lentamente a otra vasija.
- Decocción Cocer en el agua hirviendo hierbas o plantas aromáticas para obtener su extracto.

- Decorar Embellecer con adornos un género para su presentación.
- Dégorgier Técnica que consiste en salar ligeramente y dejar reposar una hora, algunos alimentos como la berenjena y el pepino, para que pierdan el líquido amargo.
- Delantal, paños cocina, guantes de horno El delantal para no mancharte, los paños por si manchas algo, y los guantes para sacar algo del horno sin quemarte.
- Delicatessen En alemán, alimentos delicados. Tiendas especializadas en alimentos exóticos, exquisitos y carísimos.
- Demí–glace Concentrado de caldo de ternera con Madeira o Jerez que se cocina lentamente hasta que se reduce a la mitad y forma un esmalte grueso, este sabor intenso se utiliza como base de otras muchas salsas. Se utiliza en todos los grandes restaurantes para hacer salsas marrones lisas y sedosas.
- Desalar Sumergir un género salado en agua fría generalmente para que pierda la sal.
- Desangrar Sumergir una carne o un pescado en agua fria para que pierda la sangre.
- Descamar Despojar un pescado de sus escamas.
- Desecar Secar por evaporación un preparado al fuego.
- Desembarazar Desocupar el lugar donde se ha trabajado, colocando cada cosa en su lugar habitual.
- Desengrasar Retirar la capa de aceite y grasa que queda encima de una salsa con la ayuda de una cuchara. Debe hacerse antes de ligarla.
- Desescamar Quitar las escamas de un pescado.
- Desglasar Diluir el jugo concentrado que queda en la cazuela después de la cocción de las comidas con vino o caldo.
- Deshuesar Separar todos los huesos de un ave, carne, jamón, etc.
- Desleír Mezclar una sustancia espesante como la maicena, con un poco de líquido (agua, leche o caldo) para obtener un compuesto homogéneo que se añade a un líquido caliente para espesarlo.
- Desmoldar Sacar un preparado del molde, del que se conservará la forma.
- Desollar Despojar de piel a un conejo, cordero o cualquier pieza de caza de pelo.
- Desplumar Despojar de las plumas.
- Destripar Quitar las tripas a un pescado, ave, etc.
- Donabe Cazuela de barro que se usa en la cocina de Japón.
- Dorar Freír un alimento hasta que tome color dorado, también se dora al horno y puede significar extender una yema de huevo, por medio de un pincel, antes de asar un alimento.
- Dulce Sabor suave y agradable de un aceite que tiende a ser azucarado.

- Duxelle Un compuesto de champiñón y chalota (y a veces jamón) picados finos, que se cubre de mantequilla, sal y pimienta. Se usa para dar sabor a las sopas y salsas, o bien como relleno de carnes y masas.
- Emborrachar Empapar con almibar o licor o vino un postre.
- Embridar o bridar Sujetar con bramante o cuerda los miembros de un ave o un trozo de carne, a fin de que conserve una forma determinada durante la cocción.
- Empanar Envolver un alimento en huevo y pan rallado antes de freír.
- Emplatar Poner un preparado terminado en la fuente de servir.
- Emulsión Líquido de aspecto lácteo que tiene en suspensión pequeñísimas partículas de sustancias insolubles en el agua, como grasas, resinas, bálsamos, etc.
- Encamisar Cubrir las paredes interiores de un molde con un género dejando un hueco central para llenar con otro preparado distinto.
- Encolar Adicionar gelatina a un preparado líquido para que al enfriarse, tome cuerpo y brillo.
- Endurecimiento del hueso Mientras que el fruto todavía está tierno, empieza a lignificarse el hueso de la oliva, Cuando alcanza su tamaño normal, cambia de color del verde al morado. En el momento en que la aceituna alcanza un color oscuro, en la que es casi negra, se procede a su desprendimiento.
- Eneldo De la familia del comino, hierba con la que condimentamos algunos pescados y mariscos marinados con sal.
- Engrasar Untar con mantequilla el interior de un molde o recipiente.
- Enharinar Envolver un alimento en harina antes de freír y rehogar.
- Ensalada de papas Cuando vayas a preparar una ensalada con papas cocidas hay que enfriarlas antes de cortarlas, porque sino se te harán y te quedarán como si fueran puré. Si les vas a añadir mayonesa, lo mejor será que antes de acerlo aderezes primero las patatas con aceite, vinagre y sal, pasada una hora ya podrás añadir la mayonesa.
- Entrada Plato que se servía después de la sopa o consomé. Hoy en día es el primer plato de la comida.
- Envejecer Dar tiempo a una carne para que logre cierto punto de pasada.
- Escabechar Conservar la carne o el pescado en un caldo frío, compuesto fundamentalmente de aceite, vinagre, sal, hierbas y especias.
- Escabeche es-keh-BEHSH de origen español. El escabeche es un tipo de adobo que se hace con ajo, laurel, pimienta en grano, sal, aceite y vinagre. El escabeche hay que dejarlo refrigerar al menos 24 horas, y tiene un ligero sabor picante.
- Escabeche Adobo que se hace con aceite, vinagre, laurel, cebollas y ajos, sirve para guisar y conservar carnes y pescados.
- Escaldar Cocer brevemente los alimentos a fin de ablandarlos o poder mondarlos más fácilmente.

- Escaldón No es más que gofio que se revuelve con un caldo caliente hasta lograr la consistencia de una masa algo espesa. Suele acompañar a los caldos y cazuelas de pescado, y a veces, al puchero.
- Escalfar Cuajar un alimento en agua caliente.
- Escalope Filete de ternera muy fino cortado al través.
- Escurridor Se utiliza para escurrir verduras, pasta cocida, arroz... Los tienes metálicos y de plástico.
- Espalmar Adelgazar un género mediante golpes suaves.
- Espolvorear Repartir un ingrediente pulverizado o picado muy menudo sobre un alimento.
- Espolvorear Repartir en forma de lluvia un género en polvo.
- Espumadera Te sirve para sacar de la sartén al plato un alimento frito (croquetas, huevo frito...), sin llevarte la mitad del aceite por el camino.
- Espumar Retirar espuma e impurezas, que se forman en la superficie de un caldo o salsa con la ayuda de un cucharón plano y con agujeros llamado espumadera.
- Espumar Retirar las impurezas de un preparado que flotan en forma de espuma.
- Esquinar Cortar una res en dos siguiendo la espina dorsal.
- Estado Fenológicos Esta terminología hace referencia a las diferentes fases por las que pasa el olivo en su ciclo anual. El olivo pasa por 12 fases antes de la maduración de su fruto, pero la evolución no se realiza de forma simultánea en toda la plantación, ni siquiera en el mismo árbol se produce a la vez, por lo que, para saber por qué fase se halla se tomará como referencia aquella que más abunde en ese momento.
- Estirar Trabajar una masa con rodillo para adelgazarlo.
- Estofado Guiso en el que todos sus componentes se ponen crudos y a la vez.
- Estufar Colocar una pasta de levadura en una estufa o local atemperado para su fermentación y desarrollo.
- Evet Forma de guisar la caza en cuya salsa se utiliza la sangre del animal.
- Exprimidor de cítricos Se parece mucho a un exprimidor común de mano, pero saca el zumo con mayor rapidez y con menos desperdicio.
- Extracción del aceite Aunque existen diversas formas, en todas ellas es esencial que no se supere los 35º C.Por Presión: Es la manera más tradicional, se coloca la pasta entre capachos y se somete a presión para expulsar el mosto oleoso, que es la mezcla de aceite y agua, y posteriormente se decanta para obtener el aceite que por diferencia de densidad flota en el agua.El Sistema Continuo: En lo que consiste es en centrifugar la pasta varias veces hasta que el aceite se separa del agua. Este sistema permite una alta capacidad de producción, y de calidad del aceite.
- Fabada Potaje de judías, típico de la cocina asturiana.
- Fabes Judías blancas asturianas.

- Fagot Pasteles hechos con despojos de cerdo, cebolla y pan rallado.
- Faisán Sección: Aves Pieza de caza de pluma muy apreciada.Su carne es muy fina, sabrosa y de gran calidad.Asado con un limón en su interior.
- Faisande Operación que consiste en dejar las piezas de caza varios días colgadas con el fin de ablandarlas y obtener un sabor de mejor calidad a la hora de cocinarlas.
- Falda Parte de la carne de buey o ternera que está entre la babilla y el costillar.
- Farce (Relleno) Compuesto de una o varias materias para llenar.
- Farcir Rellenar
- Farra Pez de los lagos alpinos apreciado por su carne.
- Farsa Rellenos que se emplea en diversos manjares.
- Fécula Sustancia pulverulenta, compuesta por granos de almidón, abundante en determinados tubérculos, como la patata, el maíz, etc.
- Fiambre Comida a base de carne cocida y preparada para que pueda conservarse y comerse fría, como el jamón y los embutidos.
- Filete Bistec, solomillo lonja de pescado cortada paralelamente a la espina dorsal y con espinas.
- Filetear Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.
- Filetes Parte carnosa que tienen los animales debajo de las costillas.Es muy tierna.También se llama filete a la carne que se saca a tiras de las aves, así como de los pescados.
- Filtrar Pasar un líquido a través de un tamiz, papel especial o estameña.
- Filtro Cuerpo poroso o aparato a través del que se hace pasar un fluido para limpiarlos de las materias que contiene en suspensión, o para separarlo de las materias sólidas o semi sólidas con el que esté mezclado.
- Finas hierbas Ramito atado o hierbas picadas que pueden ser perejil, perifollo, estragón, apio, etc.
- Flambear–Flamear Significa prender fuego a un licor seco, como el brandy, vertido caliente sobre una comida.Primero calentarlo al fuego suavemente en un cazo o cucharón, encender y verter despacio encima de la comida.El alcohol se evapora y permanece el sabor del licor empleado.
- Flan Dulce que yemas de huevo o huevos enteros, leche y azúcar cuajados al baño María.Se puede hacer de muy diversos sabores, fresa, vainilla, chocolate, etc.
- Flanera Molde para hacer flanes, generalmente en forma de cono truncado y un poco más pequeño que un vaso de vino.
- Fletán Pez parecido al lenguado, algo más carnos.
- Foie–gras entero Es 100% de hígado: lóbulo, varios lóbulos o porción de lóbulo, según la cantidad ofrecida.

- Foie-gras entero trufado Contiene al menos el 3% de su peso en trufa.
- Foie-gras fresco, entero o en filetes Se utiliza generalmente tarrinas después de desnervado o para hacer a la plancha.
- Fondant Chocolate preparado para cobertura. Crema pastelera hecha con agua, limón y azúcar glasé, que se utiliza para bañar tartas y pasteles.
- Fondear Significa sofreír, pero sin que llegue a dorarse, es decir, coger un poco de grasa de animal o vegetal, calentarla y poner en ella algunas elementos para que se frían.Fondear viene de fondo y lo que normalmente fondeamos son los ingredientes que sirven de fondo para algunas cosas.
- Fondo Caldo de cocción de un alimento, carne o pescado, que se utiliza para mejorar las salsas.El fondo oscuro se hace con carne de buey y ave.El fondo claro es una mezcla de harina y mantequilla, trabajadas a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.
- Fondue Plato compuesto de queso fundido en vino blanco, en el que se sumergen pequeños trozos de pan.
- Fondue Bourguignonne Pequeños trozos de carne que sumergimos en aceite hirviendo en el momento de consumirse y se acompaña de salsas picantes.
- Galantina Preparación a base de carne deshuesada, rellena y enrollada.Se hierve envuelta en una tela de muselina y se sirve fría.
- Garbanza Garbanzo mayor, más blanco y de mejor calidad que el corriente.
- Gari Láminas de jengibre maceradas en vinagre de color rosa o amarillo.
- Gari Son finísimas láminas rosadas de jengibre macerado que adornan las bandejas de sushi, tiene un sabor fuerte y peculiar.
- Garrapiñado Operación que consiste en bañar frutos secos en azúcar cocida a punto de caramelo.
- Ginseng El Ginseng es una raíz de origen oriental, que tiene una forma curiosa de hombre caminando a paso largo, se caracteriza por que sus efectos son acumulativos, es decir, cuánto más tiempo se toma más efecto produce.Existen varios tipos de Ginseng, está el Ginseg-Siberiano, que entre sus efectos destacamos la mejora de la circulación sanguínea, ayuda en las depresiones, y es un controlador natural de la tensión arterial. Otro tipo de Ginseng es el Panax, del cual hay diversos tipos, pero tienen efectos muy similares, como es el estimulamiento del apetito, la mejora de la circulación de la sangre, y la ayuda a la recuperación física en casos de agotamiento. Otro tipo de Ginseng es el Tienchi, que actúa al igual que los dos anteriores, pero este es especial para deportistas menores de 40 años.Todos los ginseng producen los mismos efectos, pero se recomienda uno u otro dependiendo de cual sea nuestra necesidad, ya que cada uno actúa de forma diferente.
- Glace de viande o de poisson Caldo de carne o de pescado reducido hasta que tenga la consistencia de un almíbar.
- Glasear Cubrir un preparado con mermelada, azúcar, gelatina, etc., para que adquiera un aspecto brillante.Cocer un alimento en el horno con una serie de alimentos como gelatina, salsa etc., para que quede brillante.
- Glotón Persona que come sin medida y a mucha velocidad.

- Godiveau Picadillo de ternera, de cerdo o de ave bien condimentado y hecho bolas o albondiguillas.Los godiveau o godivós españolizando el término, se usan para llenar o guarnecer pasteles para los aderezos a la financiére.
- Golosina Alimento que suministra gran placer al paladar.
- Golpear Pegar golpes a la carne para ablandarla rompiendo sus fibras.
- Gomashio Sésamo tostado con sal marina, se usa como condimento.
- Goujons Lomo de pescado cortado en tiras de cinco a seis cm., de largo empanado a la inglesa.
- Grado de acidez Se refiere a la cantidad de ácidos grasos libres expresados en ácido oleico.
- Gran cassé Punto de cocción en que el almíbar alcanza una temperatura de 141° C.Si se deja caer en agua fría, se vuelve frágil como el cristal. En este punto el almíbar se acaramela rápidamente.
- Gratín Manera de preparar la costra de ciertos alimentos con pan rallado.
- Gratinar Tostar en el horno la parte superior de un alimento preparado, cubierto previamente con pan rallado o queso rallado y mantequilla.
- Grumos Bolas que se forman en las harinas, sopas u otras sustancias cuando no se revuelven lo suficiente, o se cuecen mal.
- Guarnecer Acompañar a un género principal de otros géneros menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.
- Guarnición Se le denomina así a lo que sirve para guarnecer o adornar los platos, las hortalizas, trufas, setas, patatas, etc.
- Guisar Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego.Prepararlos después de rehogados, en una salsa compuesta de grasa.
- Hangiri Barreño de madera para sushi.
- Hasu giri Es un tipo de corte que se utiliza en la cocina japonesa, es un corte diagonal.
- Helar Congelar por medio de temperaturas de menos cero grados una mezcla.
- Hervir Cocer un alimento en un líquido a temperatura de ebullición.
- Hierba Cuando el olor y sabor del aceite recuerda a la hierba recién cortada.
- Hijiki Es un alga de color negro con forma de hilos que se emplea en la cocina japonesa.
- Hocho Cuchillos japoneses.
- Hojas Verdes Se denomina así al aceite obtenido de aceitunas excesivamente verdes, o que se han triturado con hojas verdes.
- Hornear Cocinar por calor seco indirecto, normalmente en un horno.

- Hornear ciego Hornear una corteza de masa vacía.Doblar los bordes de la masa.Pinchar con un tenedor.Introducir en el horno precalentado a 220° C., unos 10–12 minutos, o hasta que se dore. Dejar enfriar antes de poner el relleno.
- Incorporar Agregar un compuesto espumoso y suave, como las claras a punto de nieve, a otro más denso y pesado, revolviendo con suavidad para no privarlo de su ligereza característica.
- Infusión Bebida o preparado que se consigue con la inmersión de ciertos vegetales que contienen principios activos en agua hirviendo.Por ejemplo, té, café, etc.
- Jamón El Jamón es carne de cerdo curada, concretamente la pata del cerdo, que comenzó siendo una forma obliga para el mantenimiento de la carne en la antiguedad.Existen distintos tipos de jamón, que se diferencian por su calidad.El jamón curado es un alimento excepcional por su elevado contenido de proteínas, y las vitaminas del complejo B, además el jamón ibérico no contiene hidratos de carbono.Para conservar bien un jamón, lo deber cortar a lonchas finas, empezando por la parte menos magra. Mantendremos la pezuña hacia arriba hasta llegar al hueso, y cubriremos la zona del corte con un trozo de tocino de la misma pieza.Para degustarlo lo mejor posible, se debe cortar en lonchas finas y se tomará a temperatura ambiente.La fase de curación del jamón se compone de cuatro operaciones:
 - Salazón: se realiza con sal en contacto con las piezas; depende del peso del jamón, siendo como máximo de 14 días.
 - Lavado: se lavan con agua templada para eliminar la sal adherida.
 - Asentamiento o postsalado: se reparte la sal homogéneamente en todas las piezas cárnicas, eliminándose lenta y paulatinamente el agua. El proceso se realiza en cámaras con temperaturas de entre tres y seis grados y una humedad relativa del 80–90%. El tiempo de permanencia en las cámaras depende del peso de las piezas, oscilando entre 45 y 90 días.
 - Secado: esta operación se lleva a cabo en secaderos naturales, controlando la ventilación, que permitan las condiciones óptimas de humedad relativa y temperatura. La fase de maduración se efectúa en ambiente natural, las piezas se trasladan a naves de maduración y/o bodegas, donde se almacenan colgadas en condiciones de humedad y temperatura propias de la zona, normalmente seca y fría, con una altitud media superior a los 800 metros sobre el nivel del mar.Para saber si escogemos un buen jamón, deberemos tener en cuenta el tiempo de curación (el mínimo de curación es de 6 meses) la cantidad de sal, y el veteado.
- Juegos de café Te aconsejamos que tengas dos juegos: uno de ellos funcional y apto para ser lavado en lavavajillas.El segundo podrá resultar más delicado.
- Juliana Técnica de cortar las verduras en tiritas finitas.
- Kakiage Revuelto de verduras y mariscos.
- Kakiage Revuelto de verduras y marisco.
- Kampyo Cáscara de calabacín japonés secada y cocida.
- Kéfir Leche fermentada artificialmente que contiene ácido láctico, alcohol y ácido carbónico.
- Keta Huevas de salmón.
- Kilo Viene del griego y significa "mil ", se emplea en palabras propias de los sistemas de medida y peso.

- Kiwi Arbusto trepador originario de China y su fruto.
- Kombu Es un alga que se utiliza mucho en la cocina japonesa, hay hasta 12 especies diferentes, es imprescindible para realizar el daeshi.Se considera la legumbre del mar.
- Kona karashi Mostaza amarilla japonesa picante en polvo.
- Korma Carne cortada en trocitos acompañada de jengibre, ajo y chilles. Los kormas verdaderos son picantes, no calientes, y una creación de Moghul. Su característica especial es una salsa cremosa con la tuerca y el safrán. Pueden ser hechos con el pollo, el pato, el cordero o la carne de vaca y deben ser servidos con arroz del llano o del pullao.
- Kulebiaka Empanada de salmón y hojaldre.
- Kushi Plato de cocina japonesa.Brocheta de bambú.
- La picadora Viene con discos para picar fino y grueso. Es útil para picar o moler carne cruda o cocida, cebollas, verduras, frutos secos y pescado.
- Lamas Cortar en rodajas la fruta.
- Láminas Rodajas muy finas en las que solemos cortar el pepino, patata, ajo, calabacín, etc.
- Lardear Envolver en lonjas de tocino una carne, ave, etc.
- Lardones Panceta cortada en trocitos.También se emplea esta definición para verduras, carnes...
- Laurel Arbol cuyas hojas usamos como condimento.
- Lavado Cuando se recolecta la aceituna, se limpia de las hojas que puedan llevar consigo por corriente de aire, llevándose éste las hojas, posteriormente y una vez que se han seleccionado por calidad se lavan con agua corriente.
- Leche de soja Muy dulce, se extrae de la soja triturada y puede venderse en polvo. Favorece el sistema digestivo, previene la anemia y no contiene ni colesterol ni lactosa. Se utiliza en la elaboración de salsas, postres, helados y yogures.
- Lechín Esta variedad es típica de las provincias de Sevilla, Córdoba, Cádiz, Málaga y Huelva. Su nombre corresponde al color blanquecino de su pulpa y de su mosto oleoso. La aceituna es de tamaño mediano y forma de elipse abombada y asimétrica. Su color es negro, y su maduración temprana. El aceite es relativamente inestable frente a la oxidación, pero de sabor a almendra verde y aroma herboso. El destino final de esta variedad de oliva es el aceite.
- Legumbres Semillas de plantas de la familia de las leguminosas, como guisantes, judías, alubias y lentejas.
- Les Garrigues Esta denominación protege las variedades Arbequina y Verdiell.
- Levadura, Levar Efecto que produce la levadura en una masa al fermentar, aumentando notablemente su volumen.Nombre genérico dado a un grupo de hongos ascomicetes.Cualquier masa constituida principalmente por estos microorganismos y capaz de hacer fermentar el cuerpo con que se mezcla.
- Levantar Poner de nuevo una preparación en ebullición.

- Licuadora Extrae el jugo de las frutas no cítricas y de algunas verduras.
- Licuar Convertir en líquido un alimento por fusión con calor o por trituración.
- Ligar Preparar una base en frío de agua y fécula y añadirla poco a poco en una cantidad determinada de salsa para espesarla hasta que esté adquiera un aspecto cremoso y fino.
- Ligazón Sustancia espesante, como el beurre manié, la yema de huevo o la nata. Se usa para sopas y salsas.
- Lollo rosa Especie de lechuga con hojas rizadas y de color rosa.
- Lulo o naranjilla Es una de las bayas más exóticas que crecen en los Andes, su fragancia y sabor son únicos. Su sabor se asemeja a una mezcla de piña y fresas.
- Macaorá Piezas de pasta de almendras y azúcar en forma de frutas envueltas en un pañuelo. Son dulces tradicionales en la Comunidad Valenciana, que se regalan el día de San Valentín y el día 9 de octubre, día en el que se celebra la fiesta de ésta Comunidad Autónoma.
- Macedonia Mezcla o reunión de muchas especies de carnes, hortalizas o frutas, cortadas a trocitos.
- Macerar Ablandar un alimento durante un determinado tiempo en un líquido o un adobo con el fin de que esté más tierno y se impregne del sabor del líquido de la maceración. El líquido de la maceración se utiliza después en la elaboración de la salsa.
- Machacar Golpear la carne con un mazo para ablandarla. Se hace sobre todo para ablandar el pulpo.
- Madejas Tripas de cordero, plato típico de la cocina aragonesa.
- Maganos Son los calamares pequeños o comúnmente llamados chipirones
- Majado Condimento compuesto por diferentes alimentos, ajo, perejil, especias, jamón, zanahorias, machacados en el mortero.
- Majar Machacar y aplastar en el mortero cualquier manjar hasta hacerlo una pasta fina.
- Mamón Fruto del árbol de la América tropical del mismo nombre, cuya pulpa es acídula y comestible, como también la almendra del hueso. En México, también se llama así a una especie de bizcocho muy blando y esponjoso hecho con almidón y huevo.
- Mandolina Aparato que sirve para cortar las verduras de diferentes maneras, se utiliza principalmente para laminar patatas.
- Manzana Cuando las características del aceite recuerdan a la manzana.
- Marcar Preparar las operaciones básicas para iniciar la confección de un plato, a falta de su cocción.
- Marchar Empezar la cocción de un plato previamente preparado o marcado.
- Marinada Líquido acídico aromático, usado para remojar alimentos para que absorban el sabor del líquido.
- Marinar Aromatizar con hierbas, especias, jugo de limón los pescados o carnes para su cocción y conservación.

- Marmitako Plato popular marinero basado en el bonito.
- Marrasquino Del italiano, maraschino, es el licor hecho con zumo de cierta variedad de cerezas amargas y gran cantidad de azúcar.
- Maslenicov Lomo de buey, salsa de enebro.
- Mechar Introducir en una pieza de carne o ave tiras de tocino, jamón u otros ingredientes para dar mayor sabor y jugosidad a la preparación.
- Medallón Trozo de carne o pescado que se caracteriza por su forma redondeada y su buena presentación.
- Media glasa Salsa oscura preparada a partir de una salsa española reducida a la que se añade vino de Oporto o de Jerez.Se usa para acompañar platos de caza y también carnes emparrilladas.
- Menestra Guiso de verduras que reúne diversas clases de hortalizas y tiras pequeñas de carne y jamón.La menestra puede prepararse de diferentes maneras, aunque la más completa consiste en cocer las verduras por separado, rebozarlas con harina y huevo, freírlas y ponerlas en una cazuela de barro cubiertas con salsa española.Se sirve adornada con espárragos y huevo duro.
- Menudillo Término aplicado al conjunto de los interiores de las aves, higaditos, mollejas, corazón..., al que se añaden las patas, cabeza, cuello y alas.
- Meuniere Término francés aplicado a los platos que se preparan rebozando los ingredientes con harina y friéndolos con mantequilla.
- Mi-cuit Son medallones de foie-gras semi-cocidos.
- Mi-cuit Producto en conserva a medio cocer que ya está desnervado y se vende en molde, tarrina o rollo al vacío.
- Mijin-giri Es el picado fino de raíces.
- Mijo Originario de África, tiene un alto contenido en proteínas, hierro, ácido silícico y magnesio, lo que le convierte en un buen nutriente para el cerebro, el sistema nervioso, la piel, el cabello, las uñas y los dientes.Posee un sabor dulce y es de fácil asimilación.
- Mijotear Término francés, que indica cocción muy lenta.
- Mikan-shu Licor de mandarinas.
- Napar Cubrir una preparación con una salsa, crema, etc.
- Nari Encurtidos de jengibre de color rosa pálido que se sirven con el sushi o el sashimi para refrescar el paladar entre bocados.
- Natto Con un sabor y un olor muy parecidos a los del queso, se obtiene de las semillas de soja fermentadas. Este condimento milenario y delicado se utiliza para sazonar sopas, arroces, fideos o verduras.
- Negi Cebolletas japonesas, son tallos más largos y gruesos de color azul verdoso.
- Nigiri Sushi Piezas de pescado que se colocan en un bol de arroz.

- Noisette Mollita de cordero cortada de las chuletas previamente deshuesadas, enrolladas y atadas.
- Nopales Es el corazón tierno del cactus, se utiliza en la cocina mejicana.
- Ñoras Pimientos secos, redondeados, especialmente utilizados en la región levantina como condimento en la paella y en la salsa romesco.
- Nori Crece en aguas tranquilas, por su forma es muy útil para crear fantasías.
- Okara Es la pulpa obtenida de la soja y se puede encontrar húmeda o seca. De blanda o fina textura sirve para combatir el estreñimiento. Sirve para enriquecer sopas, pastas, hamburguesas, panes, cereales, dulces o crepes.
- Olivo El olivo es un árbol típico del mediterráneo, suele dar fruto al cabo de 5–10 años desde que se planta, siendo su época de plena producción cuando el olivo tiene entre 35 y 100 años.
- Ollas o pucheros Sirven para preparar purés, sopas, cocidos y platos de legumbres. La tapa debe ajustar a la perfección. No pueden olvidar el hervidor de leche (uno pequeño y otro mediano) que te serán de gran utilidad cuando quieras preparar salsas o cremas.
- Orejón Melocotón o albaricoque deshuesado y secado al sol.
- Oroshigane En japonés significa rallador de acero.
- Oroshiki En japonés es un rallador de porcelana.
- Oscietre Huevas de estrurión.
- Oshizushi no kata En japonés es un molde de madera para sushi.
- Paellera y fuente refractaria Que sirvan para meter en el horno y luego se puedan llevar a la mesa.
- Pakoras Las Pakoras son unas verduras especiadas muy populares, que se suelen hacer rebozadas. Son un Snack perfecto.
- Panaché Término francés que se aplica a diversas hortalizas o verduras previamente cocidas.
- Pantxineta Pastel relleno de crema, con trocitos de almendra por encima que se sirve caliente.
- Papel de aluminio Se fabrica en dos grosores: El tipo más grueso está concebido para la congelación. Tiene una resistencia superior y por ésta razón es más difícil perforarlo y protege mejor los alimentos. Es excelente para conservar frescos los alimentos se puede cerrar con seguridad para proteger herméticamente y evitar que los sabores y olores pasen de un alimento a otro. También se utiliza para cubrir asados, se utiliza un poco como si fuera una tapa. Cuando cocine para congelar, revista la cacerola con papel de aluminio y congele el recipiente por completo.
- Papel de plástico adherente Este papel es transparente y auto adherente, resulta un poco difícil de manejar, por lo que debe sacarse de una caja con el borde cortante. Muy útil para cerrar recipientes sin tapa. También es excelente para congelar, pero debe usarse doble porque se perfora fácilmente.
- Papel encerado Tiene una superficie encerada por ambos lados, pero porosa. Es el mejor para envolver alimentos que necesitan transpirar, tales como queso, carne cocida y bocadillos.

- Papel para forrar moldes Este papel vegetal, fino, y un poco transparente es muy resistente. Con el los bizcochos se desmoldan mejor y los moldes duran más. No hace falta engrasarlos. Se compra en papelería o tiendas de dibujo.
- Papel y bolsas de asar Conservan limpio el horno, ya que evitan cualquier salpicadura producida por el alimento. Resisten temperaturas de hasta 200° C. Para reducir al mínimo el riesgo de que la bolsa reviente durante la cocción, verter harina dentro de ella y hacer unos cortecitos en la parte superior antes de usarlas.
- Papillote Asado de carne o pescado con manteca y aceite y envuelto en un papel.
- Paprika Variedad de pimiento muy extendida en Hungría. Se utiliza seco y pulverizado, como el pimentón. Imprescindible en el goulash y sirve como condimento a pollos y salsas.
- Parfait Helado hecho con crema de vainilla y nata batida.
- Parfait de hígado de pato Producto con un 75% de foie-gras más un 25% de hígado magro de ave o grasa de pato.
- Pasado Excesivamente cocido.
- Pasapurés Hace cualquier tipo de purés, como una batidora normal. El chino se coloca dentro del recipiente de la batidora y las aspas batén la fruta y la empujan por los agujeros del chino.
- Pasar Colar, tamizar.
- Patorrillo Plato aragonés que se compone de tripas y manos de cerdo.
- Pela papas Sirve para pelar otras hortalizas de raíz o frutas y también para quitar el corazón a las manzanas. Además sirve para pelar limones y naranjas sólo quitando la parte de fuera, sin lo blanco. Algunos tienen mangos de madera sencillo y otros tienen una cuerda enrollada y se sujetan mejor. Unos tienen hojas rectas y fijas y las hojas de otros giran, para zurdos y diestros.
- Pelar Quitar completamente la piel de los alimentos. Se puede hacer con cuchillo o con un pelador.
- Pella Manteca del puerco tal como se quita de él.
- Perejil Planta herbácea cuyas verdes hojas contienen gran cantidad de vitamina C. Junto con la cebolla, el ajo, y la sal forma el trío de nuestros condimentos.
- Perfumar Sinónimo de aromatizar.
- Pica-pica Menú especial especial compuesto por cañaillas, mejillones y gambas saladas.
- Picadillo Carne o cualquier otro ingrediente triturado, que se utiliza para rellenar.
- Picanha Corte del buey típicamente brasileño.
- Picar Cortar finamente un género.
- Picar Dar repetidos golpes con el machete, piedra o cuchillo hasta reducir el alimento a un picadillo.
- Picual Es la más representativa de España, se produce en la zona de Andalucía concretamente en Jaén,

Córdoba y Granada. Recibe este nombre por la forma característica de la oliva, como un pezón terminado en pico. La aceituna es de tamaño medio y su maduración transcurre desde mediados de noviembre hasta casi finales de diciembre. Este aceite es uno de los más estables que existen siendo idóneo su uso en la cocina, además de tener propiedades que reducen el riesgo en enfermedades cardiovasculares.

- Picudo Esta variedad se encuentra las provincias de Córdoba, Granada, Málaga y Jaén, con mayor densidad en la zona de Baena, al sudeste de Córdoba. La oliva es de color negro en la maduración, es muy utilizada como aceituna de mesa tanto verde como negra. Su aceite es muy parecido a la variedad Lechín, con una dulzura inmejorable, hasta el punto que también se le denomina a esta variedad pajarero, por los picoteos de los pájaros cuando está madura. Su aroma recuerda a la manzana y almendra. Esta oliva es utilizada para la producción de aceite.
- Pinzas Se usan para dar la vuelta a piezas de carne (salchichas, bacón...) en la sartén.
- Quandong Es el melocotón nativo de Australia, tiene un sabor dulce aunque un poco ácido.
- Quesada Postre típico cantabro.
- Queso Derivado de la cuajada de la leche. Racionar Dividir un género en porciones o fracciones para su distribución.
- Ragú/ragout Guiso de carnes o aves, que se trocean y saltean a fuego vivo para dorarlos y concentrar sus jugos antes de cocerlas en las salsas correspondientes.
- Rallador cilíndrico de queso Es un cilindro rallador puesto entre dos manillas articuladas con un gozne (bisagra). Se pone el queso en su sitio, asegurándolo con una de las manillas y así se puede rallar hasta la última partícula. Con estos ralladores no te rallas los nudillos.
- Rallador cortador Suele venir con discos finos y medianos y otros para rebanar. Es excelente para preparar verduras duras para ensaladas. Rebana el pepino en lonchas finas, corta patatas paja y a la inglesa y prepara rápidamente la cáscara de naranja para hacer mermelada, pica nueces y avellanas y ralla chocolate.
- Ralladores para todo uso Sirven para rallar queso, zanahorias, manzanas, patatas..., pero no sirven para piezas tan pequeñas como las nueces. El tipo básico para todo uso consiste en una plancha de metal punteada de agujeros, con los bordes afilados. Los ralladores de caja ocupan algo más de espacio, pero son más fuertes y tienen muchos más usos. El tradicional tiene forma de pirámide de cuatro caras, cada una de las cuatro tiene un rallado distinto.
- Rallar Raspar con el rallador o pasando por la máquina de rallar.
- Ran-giri Es una diagonal con cuñas irregulares.
- Raor Pez navaja barbero o lorito, llamado rao o raor, proviene de las islas Baleares, de carne blanca. El cuerpo comprimido como una navaja y una espina clara facilita su consumo.
- Rebozar Envolver un alimento con harina o pan rallado y huevo antes de freír.
- Rectificar Poner a punto el sazonamiento o color de un preparado.
- Reducir Continuar cociendo una salsa, caldo o un líquido para que vaya perdiendo agua y se espese.
- Refinación Debido a fallos en el proceso de producción del aceite, se pueden producir defectos que no

hacen apto el aceite, por lo que se refina para eliminar estos defectos.

- Reforzar Añadir a una salsa, sopa o similar un preparado que intensifique su sabor o color natural.
- Refrescar Poner en agua fría un género inmediatamente después de cocido o blanqueado para cortar la cocción rápidamente.Añadir pasta nueva a una ya trabajada.
- Regar Verter un elemento líquido sobre un artículo de una manera uniforme.
- Rehogar Dar vueltas sobre el fuego vivo en la sartén o en la cazuela a ciertos alimentos para que empiecen a tomar color antes de añadir el caldo o salsa.
- Rehogar Operación previa al guisado que consiste en sofreír ligeramente los alimentos antes de añadir el agua en la que terminarán de cocerse.
- Relevé Inventario diario de los artículos o géneros que hay en cocina.
- Remojar Poner un género desecado para que recupere la humedad, dentro de un líquido frío.
- Repas Caldo obtenido de una segunda elaboración en los mismos ingredientes sólidos.
- Repére Pasta de harina y agua o claras para fijar tapaderas sin pérdida.
- Revolver Mezclar ligeramente como cuando se prepara una salsa.
- Risclar Dorar una grasa formando una capa externa crujiente que además encerrará los jugos propios del género que resultará totalmente cocinado.
- Risotto Arroz preparado a la italiana que lleva queso u otros ingredientes y tiene una consistencia cremosa.
- Romanescu Tipo de verdura con un aspecto muy llamativo, ya que su superficie está llena de puntas que se asemejan a brillantes, tiene un color verde claro intenso. Es el resultado de la unión de coliflor y espárragos.
- Romesco Salsa catalana semejante a un refrito hecha con cebolla, tomate, pimiento seco, sal, ajo, almendra tostada, etc., se utiliza en muchos platos típicos catalanes.
- Ros boule Punto de cocción en el que, tras un hervor prolongado, el almíbar alcanza 121° C. Si se deja gotear en agua fría, forma unas bolitas duras.
- Rosbif Pieza de carne asada al horno.Se sirve dorada por fuera y poco hecha por dentro.
- Roux Mezcla de harina y mantequilla usada para espesar salsas y sopas.
- Rustir En el norte de España, sinónimo de asar.
- Rustir Asar, tostar.
- Ryoribashi Palillos de madera para cocinar.
- Sabayón Crema ligera hecha a base de yemas de huevo y vino o licor.En repostería se utiliza añadiéndole azúcar.

- Sake Vino de arroz.
- Salar Poner en salmuera un género crudo para su conservación, toma el sabor o color característico.
- Salazón Es la acción de salar la carne o el pescado para su conservación. Se introduce la pieza en sal gorda, consiguiendo así su secado.
- Salmón smitana Salmón con nata y champiñones.
- Salmuera Solución de sal y agua que se utiliza para conservar carnes, verduras, etc.
- Salpicón Picadillo de carne, jamón, ave, pescados o mariscos, se aliña con una vinagreta junto con algunas hortalizas.
- Salsa bearnesa Salsa que se hace al baño maría, mezclando la mantequilla, huevos, vino blanco, perejil, etc. Se utiliza para acompañar carnes y pescados.
- Salsa bechamel Es un salsa que se hace con harina, manteca y leche.
- Salsa blanca Es la que se hace con harina y manteca que no se han dorado al fuego.
- Salsa mayordoma La que se hace batiendo la manteca de vaca con perejil y otros condimentos.
- Salsa rosa La que se hace con mayonesa y tomate frito.
- Salsa rubia La que se hace rehogando harina en manteca o aceite hasta que toma color.
- Salsa tártara La que se hace con yemas de huevo, aceite, vinagre o limón y diversos condimentos.
- Salsa verde La hecha a base de perejil, usada especialmente para acompañar pescados.
- Salsa yakitori Mezcla de salsa de soja, azúcar y sake, es de consistencia gelatinosa.
- Salsear Es echar por encima de las carnes, pescados, etc., la salsa que le corresponde.
- Saltear Es cocer vivamente alguna cosa, sin caldo alguno, haciéndola dar saltitos por medio de movimientos impresos al mango para que no se pegue o se tueste.
- Samfaina Salsa o pisto típico de la cocina catalana, hecho con berenjena, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate y calabacín.
- Samosa Es un tipo de masa, que se utiliza para envolver con ella las verduras, troceadas. Recubiertas a las empanadillas.
- Sansho Pimienta japonesa, se vende molida.
- Sansho Es la baya del árbol sansho, molida, es cítrico pero no picante.
- Sargo Pescado de roca sabroso, con muchas espinas, similar al cabracho. Puede encontrarse en algunas costas españolas.
- Sartenes Las sartenes te interesa contar con un mínimo de tres piezas. La primera grande y honda, es

perfecta para patatas y fritos en abundante aceite, como croquetas, empanadillas, emparedados, etc...La mediana te será útil para cuajar tortillas españolas, freír filetes y piezas de pescado. En cuanto a la pequeña, es imprescindible para freír huevos, cuajar crepes y tortitas y hacer tortillas francesas. Tienen que tener fondo grueso. Las antiadherentes son mejores para cuando quieras freír con poca grasa.

- Sashimi Pescado o marisco crudo pero, a diferencia del sushi, se presenta cortado en perfectas lonchas de medio centímetro.
- Savarín Pastel de masa de levadura con forma de corona, que se empapa en almíbar y ron.
- Sazonar Condimentar un alimento para darle aroma y sabor.
- Seitán Es la proteína vegetal del gluten de trigo, se la considera la "carne vegetal" está elaborado con tamari, alga kombu y jengibre. Es fácil de digerir y muy bajo en calorías, se recomienda en deportistas, porque permite desarrollar la masa muscular. Puede tratarse igual que la carne: empanada, frita, en aceite a la parrilla, en forma de estofado, albóndigas, hamburguesas, como tiene un sabor muy suave se puede combinar con otras salsas: salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de aliño.
- Sellar Poner la carne a fuego fuerte para cerrar los poros y así evitar que pierda su jugo.
- Sémola Pasta de sopa reducida a granos menudos. También recibe este nombre el trigo machacado que se utiliza para preparar el cus-cus árabe.
- Tabla de cortar Sirven para no cargarte la encimera de la cocina. Las hay de madera y de plástico (son más higiénicas).
- Take away Comida para llevar a domicilio.
- Tamago yaki Tortilla japonesa, también se utiliza para hacer un tipo de sushi.
- Tamari Salsa de soja fermentada.
- Tamarindo Fruta típica de las zonas tropicales, tiene una cáscara seca que no se come, la parte comestible es la pulpa, la cual tiene un sabor ácido-dulce, tiene una pepita que cuando está madura es de color café.
- Tamizar Pasar una salsa o un producto por un colador.
- Tandoori La técnica Tandoori consiste en poner las especias directamente sobre le carbón para darle a las carnes y el pescado un sabor muy peculiar.
- Tanzaku Corte en rectángulos.
- Tatin Apellido de origen francés que da nombre a una deliciosa tarta de manzana caramelizada.
- Tekka Condimento salado preparado con miso y con otros ingredientes.
- Tempeh Este producto fermentado y viscoso, que se asemeja a la corteza florecida de algunos quesos, tiene – a diferencia del tofu, al que suele sustituir – un gusot muy acusado. Muy rico en vitamina B12, siempre debe comerse cocido. Sus mejores compañeros son los marinados, el ajo y, como no, el jengibre.
- Tempura Fritura japonesa. Puede ser de pescado o verduras y se sirve con salsa teriyaki.

- Teppan Yaki Planchas en las que cada comensal se hace la carne, el pescado o los mariscos a su gusto.
- Teriyaki Ternera o pollo braseados con salsa especial. Si se trata de pescado se llama Sakana Yaki.
- Teriyaki Salsa especial de sabor agridulce que se elabora con mirim (vinagre japonés) y sake. Muy habitual es el "maguro teriyaki", atún preparado de este modo.
- Terrina Preparación salada hecha con un compuesto de carne, pescado o verduras picadas, aromatizado y cocinado en el horno en un molde tapado.
- Tetsunabe Olla de hierro en japonés.
- Textura El grano o la estructura de un producto, la sensación de una sustancia al tacto.
- Tijeras de cocina Se utilizan para dar cortes delicados como picar perejil, hasta quitar la corteza del bacon, la grasa de la carne, cortar un pollo o arreglar el pescado. Los filos de la tijera pueden ser rectos o dentados o combinados, y los ojos pueden ser derechos o doblados hacia arriba. Las de corte dentado sirven para cortar huesos, y otras tienen una abertura circular en la base del mango para abrir tapas de rosca y destapar botellas. Las tijeras deben de estar siempre bien afiladas. No utilizarlas fuera de la cocina para cortar papel u otras cosas porque desgasta el filo. Se afilan igual que los cuchillos de cocina.
- Tikka Es una especie de adobo que lleva yogur, gingerroot, ajo, polvo de Chile, coriandro, sal y aceite. Se vierte sobre el pollo para que cubra y se deja en que lo absorba varias horas, una vez pasado este tiempo el pollo está listo para hacerlo a la parrilla
- Timbal Masa de harina y manteca, por lo general en forma de cubilete, templados en tonos diferentes.
- Tirabeque Guisante tierno mollar. Del francés tira, bec (pico de pato), por la forma de comer la vaina. En Aragón se conoce como "mira-cielo".
- Tobiko Huevas de pez volador de color naranja y tamaño pequeño.
- Tofu Es el requesón de soja. En Oriente se la denomina " carne sin hueso ". Hay dos tipos de tofu: El suave: de consistencia sedosa, es más adecuado para aderezos, salsas, ensaladas y productos libres de lácteos. Firme: es más espeso y se puede marinar para darle algo de sabor, es más indicado para freir, preparar a la parrilla, servir revuelto, con salmuera o ahumado, horneado o al carbón.
- Tomillo Planta cuyas hojas se utilizan como condimento de carnes.
- Tornear Dar con un cuchillo forma a hortalizas y frutas destinadas a formar guarniciones o adornos.
- Toro Es la ijada del atún, la parte más apreciada por su suavidad y untuosidad.
- Tostar Dorar la superficie de una comida al aplicar calor directo.
- Totopos Son tortillas de maíz tostado, ideales para mojar en salsa. Se utiliza mucho en la cocina mejicana.
- Trabajar Remover durante cierto tiempo las salsas o masas y pastas con una cuchara para hacerlas lisas o trabadas.
- Trabar Ligar, engordar una salsa, añadiendo yema de huevo, harina, nata batida o mantequilla.

- Trigo Es el rey de las gramíneas, es el cereal más importante en Europa, Oriente Próximo, América del Norte y Oceanía.Su cultivo se remonta a más de 7.000 años, contiene una gran variedad de nutrientes proteínicos y minerales, aporta calcio, fósforo, vitaminas del grupo B y oligoelementos.
- Trinchar Cortar las aves por su coyunturas y dividirlas en trozos, bien para servirlas así o como preparación para guisarlas.
- Tripería Puesto donde se venden las tripas y las partes de los mamíferos que algunos consideran innobles: callos, hígado, sesos, mollejas, criadillas.
- Tripero En Aragón se llama así a una persona que experimenta mucho placer con la comida.
- Triturador de hierbas Util para quién utiliza frecuentemente hierbas aromáticas como la hierbabuena y el perejil.Funcione igual que el rallador cilíndrico de queso y de un molido fino.
- Trujal Prensa donde se estrujan las uvas o se exprime la aceituna, también significa molino de aceite.
- Tsukemono mixto Verduras maceradas.
- Udon Tallarines blancos frescos o secos.
- Umeboshi Ciruelitas en conserva de sabor agridulce.
- Un "Blanco" Conjunto de harina, vinagre y agua.Cuando rompe el hervor se sumergen en él ciertas carnes como la cabeza de ternera, las manitas de cordero, etc., y algunas hortalizas como las alcachofas, los cardos, etc. Cociéndolos en un blanco no oscurecen.
- Unadon Anguila braseada sobre arroz.
- Untar Humedecer la superficie exterior de las comidas durante su cocción, para evitar que se sequen, mejorar su sabor y su apariencia.
- Unto Grasa de cerdo rancia que se utiliza para hacer algunos platos como el caldo gallego.
- Vacherín Postre a base de planchas de merengue con nata o crema.Queso franco-suizo de pasta blanda.
- Vaciador de manzanas No es esencial, porque se puede obtener el mismo resultado con un pelapatatas.Es un pequeño cilindro de bordes afilados unido a un mango de madera mediante un vástago de acero que debe ser fuerte.El vaciador se clava en la manzana por el lado del tallo, atravesándolo y llevándose consigo el corazón.
- Vajilla de diario Tiene que ser resistente y bonita de precio asequible.Te interesa comprar un modelo a la venta por piezas y adquirir el número que consideres adecuado, según las posibilidades que tengas de almacenamiento. Pueden ser doce, catorce o dieciséis platos llanos, otros tantos hondos e igual número de platos de postre.Una sopera a juego y tres fuentes hondas y dos llanas, de diferente tamaño, ensaladera.
- Vajilla de fiesta Para doce personas, algo más fina que la anterior.
- Vareo Técnica de recolección de la aceituna. Consiste en golpear las ramas del olivo con varas largas y flexibles, para que las aceitunas caigan sobre la lona.
- Veloute Salsa hecha con un caldo al que se agrega un fondo rubio para espesarlo.Tiene un aspecto aterciopelado de ahí su nombre.

- Ventrisca Parte de los pescados que alberga las vísceras del animal.
- Verdial de Badajoz Aceituna típica de Badajoz. Es de tamaño grande, y apreciada por servir como aceite y como aceituna de mesa. Su periodo de maduración va desde finales del mes de Noviembre hasta prácticamente finales de Diciembre. Esta oliva es utilizada para la producción de aceite.
- Verdial de Velez–Málaga Es una variedad típica del Suroeste de la provincia de Málaga. Los aceites son afrutados con sabor dulce. Su composición hace que se sea necesario protegerlos del calor, luz y aire para su mejor conservación. Aunque el aceite de esta variedad se procesa por separado, también puede mezclarse con los de variedad hojiblanca. Esta oliva tienen una utilidad doble ya que se utiliza para aceite y para aceituna de mesa.
- Villagodio Gran chuleta de la parte del entrecot de una res.
- Volouván Pastel de hojaldre, en forma de cuenco con tapa, que se rellena con mariscos, carnes, aves, etc.
- Volovanes " Vol–au–vent" en francés y también en italiano, son recipientes redondos de pasta para ser llenados con alguna preparación caliente en salsa, pero hechos con pasta de hojaldre y cocinados al horno. Pueden tener diferentes tamaños.
- Wakame Es un alga de color verde oscuro, tiene una textura suave y delicada.
- Wasabi Mostaza verde de rábano picante.
- Wasabi Pasta de color verde y sabor punzante que se elabora apartir de una raíz parecida al rábano que se pone en el sushi, o se diluye en la salsa de soja.
- Whisky Bebida alcoholica obtenida de la destilación de un compuesto en fermentación extraido del grano de determinada planta.
- Wine Vino en inglés
- Wok Sartén china que se emplea para saltear pescados, carnes y mariscos.
- Würst Salchicha en alemán.
- Xargo Pescado de roca, sabroso con muchas espinas , similar al cabracho. Puede encontrarse en algunas costas españolas.
- Xató Ensalada de invierno a base de escarola que se acompaña de filetes de anchoa, bacalao, atún desalado, y desmigado y olivas aberquinas. Un manjar típico de la época de Cuaresma.
- Yakitori Brochetas de pollo y verduras.
- Yakitori Plato japonés: brocheta de pollo.
- Yakitori Brochetas, generalmente de pollo, que se acompañan de una salsa especial.
- Yema Parte central del huevo, es de color anaranjado, amarillento, rodeado de la clara y la cáscara.
- Yema de Invierno Es la primera fase por la que pasa el olivo en su ciclo anual. Las yemas en este periodo se caracterizan por tener un pedúnculo corto, estar cerradas y ser agudas.

- Yogur Producto lácteo.Es una variedad de leche fermentada.
- Yuba No es otra cosa que la tela de la nata que se forma en la leche de soja cuando se calienta. tan delgado como un folio este producto es de origen japonés, se utiliza en sashimis, verduras, tortillas, como una crepe o un rollito.
- Yuca Planta tropical de raiz gruesa de la que se obtiene harina.En la cocina centroamericana se prepera hervida como la papa.
- Yuri Solomillo a la plancha con foie-gras.
- Zakouski Comida rusa.Son una gran variedad de entremeses variados, se suelen acompañar de bebidas tipicas rusas como el wodka.
- Zakuskis Entremeses rusos.
- Zarajo Trenzado de tripas de cordero, asado al horno.
- Zarangollo Plato murciano basado en vegetales recién cogidos (calabacines y cebollas).
- Zespri Gold Una nueva fruta de Nueva Zelanda, parecida al kiwi, cada pieza contiene más del doble de vitamina C de la que el organismo necesita diariamente. La temporada de este exótico alimento es de junio a agosto y su madurez es rapidísima, por lo que se recomienda consumirlo no más de cinco días después de haberlo comprado, se suele tomar solo, sacando su jugosa carne con una cucharilla, en zumo o incluso en ensalada.
- Zeste Palabra francesa que designa la piel externa del limón o naranja obtenida con ayuda de una puntilla o económico.
- Zurru kutuna Plato típico vasco consistente en una sopa hecha a base de bacalao deshilachado, pan y patatas rehogados con pimentón.