Vaření
– vaření je tepelná úprava :
a) ve vroucí vodě
b) v páře
c) v tekutině pod tlakem
d) ve vroucí lázni
– jedná se o technologickou úpravu při které na ponořenou potravu působí vařící se tekutina 100ºC (voda mléko)
– důležitá je správná tvrdost vody, protože příliš měkká voda způsobuje vyluhování a příliš tvrdá prodlužuje dobu vaření

Vaření jatečního masa :
– silný vývar –vkládáme maso do studené vody
– kvalitní vařené maso – vkládáme maso do vařící vody

Vaření drůbeže :
– vaříme méně jakostní drůbež (kuřata nebo starší slepice), důvodem je kvalitní vývar
– vařené maso můžeme použít na krokety, pěny, masové salámy nebo krájíme do vývaru

Vaření ryb :
– v celku nebo na porce
– vaříme v rybí várce ( voda ,ocet, sůl, divoké koření, kořenová zelenina)
– vaříme pošírováním (pozvolna)

Vaření luštěnin :
– vaříme v téže vodě ve které jsme namáčeli
– nemícháme a solíme až po uvaření

Vaření zeleniny :
– vaříme krátce, podle druhu abychom zachovali cenné látky

Vaření těstovin :
– vaříme ve velkém množství vařící osolené vody

Zadělávání
– všechny potraviny musí být uvařené
– zahušťujeme z mouky, vývaru nebo vody připravíme bílou omáčku

Dušení
– tepelná úprava při které na potravinu působí horká tekutina a horká pára,probíhá v uzavřené nádobě pod pokličkou
– během dušení podléváme nebo přeléváme
– dušené se vyznačuje třemi druhy základů – cibulový, zelenino-cibulový, cibulovo-paprikový
– průběh dušení : opékání, vložení do základu, podlévání vývarem, dušení pod pokličkou, zahuštění

Pečení
– jedná se o úpravu při které působí na potravinu horký vzduch a horký tuk
– druhy pečení :
v troubě
v horkovzdušné troubě
na pánvi
na grilu
na roštu
na rožni
na jehle

Pečení masa :
– maso opečeme a vkládáme na rozsekané kosti, podléváme vodou nebo vývarem aby se nepřepálil tuk
– tučná masa pouze vodou
– přeléváme výpekem

Příprava šťávy :
– výpek vyrestujeme na tuku, zaprášíme hl.moukou, zalijeme vodou nebo vývarem, provaříme, přecedíme, dochutíme

Pečení anglickým způsobem:
– maso zůstává růžové, né však krvavé, kratší doba 60ºC steak nebo biftek, rozbiefy použité v teplé nebo studené kuchyni

Gratinování – zapékání
– zapékáme proto abyse na povrchu vytvořila kůrka
– druhy pokrmů :
zeleniny
těstoviny
masa
moučníky
masové směsi
ryby

Smažení
– úprava v horkém tuku

Minutková úprava
– rychlá, krátkodobá tepelná úprava

– na roštu : upravují se jednotlivé porce, tepelný zdroj pouze ze zdola
– kontaktní gril : kontakt dvou rozpálených roštů (desek)
– grilování : úprava větších kusů masa na hovězí tyči, která se otáčí, tím působí teplo ze všech stran
– v grilovacích kleštích
– v alkoholu a v papiloti
– anglickým způsobem

Pošírování
– stužování (mandle, mozeček)

Blanšírování
– spaření potravin ve vroucí vodě a následném prudkém schlazení, tímto způsobem se uvolní chuť, uchová barva a zničí bakterie, některé potraviny také zbělí a změknou
– může být také v páře (zelenina)

Dranžírování
jedná se o odborné vykosťování a porcování mas, ryb a drůbeže