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