



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 sazonomiento.
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 budin con azúcar y páselo por el grill de manera que el azúcar se funda y cubra el caramelo dulce.
Acebuche	Prcedente 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.
Aderezar	Acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc., a ensaladas u otras preparaciones frías.Dar su justo sabor a una comida, con la adición de sal u otras especias.
Adobar	Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado "adobo" con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.
Afrutado	Vino que tiene un sabor o aroma que recuerda a la fruta. Es un adjetivo que denota una buena uva.
Agridulce	Que combina matices en el paladar tanto agrios como dulces.
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.

Albardar	Cubrir envolviendo, una pieza de carne (generalmente de vaca, ternera, ave, etc.) con unas láminas delgadas de tocino para evitar que quede seca cuando la cocinemos.
Aliñar	Aderezar, sazonar. Condimentar.
Almíbar	Sirope o jarabe. Azúcar disuelto en agua que se pone a cocer hasta que queda consistente.
Amasar	Trabajar una masa con las manos.
Aplastar	Reducir el espesor de un artículo, por medio de un utensilio o simplemente la mano.
Aprovechar	Utilizar restos de comida para otros preparados. Recoger totalmente restos de pastas, cremas, etc.
Aromatizar	Añadir a un preparado elementos con fuerte olor y sabor.
Arropar	Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación.
Asar	Cocinar un género en el horno, parrilla o asador con grasa solamente de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.
Aspic	Género cocinado, colocado dentro de una gelatina dorada.
Ataviar	Formar pequeños ramos de berros de tallo corto
Bañar	Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.
Baño María	Recipiente de bastante mas altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsas, etc. Recipiente con agua caliente que sirve para contener los "baños" anteriormente citados y conservar su temperatura. Forma de cocción.
Bardar, Albardar	envolver carnes en una lámina de tocino.
Basmati	Es un tipo de arroz iindio, muy utilizado para acompañar los platos.
Batir	Sacudir enérgicamente con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.
Batir a punto de nieve	Montar las claras de velocidad baja a alta en forma gradual hasta tener un producto firme
Biscocho	Masa esponjosa compuesta de harina, huevos y azúcar que se cuece en el horno.
Biscuit	Preparación fría y espumosa.
Blanquear	Cocer un alimento, siempre en agua hirviendo, como proceso previo a u cocinado, durante un tiempo variable.
Boeuf Stroganoff	Lomo de buey en tiras con salsa y champiñón.
Boeuf Voronoff	Medallones de solomillo de buey en salsa.
Boquilla	Pequeño embudo de plástico o metal que se acopla a las mangas pasteleras.
Borshch	Sopa tradicional rusa, carnes, verduras, nata agria y piroski.
Bouquet	Conjunto de sensaciones que se perciben de catar vinos u otras bebidas. Pequeño montón de determinadas viandas u hortalizas.
Bouquet Garni	(ramillete de hierbas aromáticas) Un ramillete de hierbas aromáticas surtidas.Las más clásicas son el perejil, el tomillo, el apio, porro 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.
Bowl	Vasija grande, sin asas.

Brasear	Cocer los alimentos brevemente después de haberlos soasado en un mínimo líquido y con el recipiente tapado.
Brick	Obleas de pasta muy fina.
Bridar	Fijar con ayuda de una aguja y bramante los miembros de un ave.
Brocheta	Aguja metálica que sirve para ensartar distintos alimentos.
Buñuelo	Pasta preparada para rebozar cualquier tipo de alimento. De diferente elaboración según sea el tipo de buñuelos, se frien en abundante aceite caliente.
Cacerola	Vasija cilíndrica con asas o mango y tapadera. Sirve para guisados.
Caldo	Líquido que resulta de la cocción de alimentos.
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.
Canal	Cuerpo de bóvidos (ternera, vaca, etc.) u ovinos (cordero, cabrito, etc.) desprovistos de vísceras torácicas, abdominales y pelvianas, excepto los riñones, con o sin piel, patas y cabeza.
Cantar Comanda	Leer a viva voz en la cocina o ayudado de un micrófono la lista de pedidos de los platos solicitados por los clientes en el comedor.
Caparazón	Esqueleto de las aves que se utiliza para la obtención de caldos.
Caramelizar	Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.
Caramelo	Azúcar tostado, de color dorado y sabor amargo y dulce; se utiliza para colorear en la pastelería y cocina. Su aplicación en un plato típico pasa por los flanes.
carpaccio	Filetes finos crudos de carne, pescado o verduras.
Carré	Costillar de la vaca, cordero, buey o ternera.
Cazo	Vasija metálica semiesférica con mango para servir alimentos más o menos líquidos.
Chalote	Ajo chalote, utilizado como condimento.
Cincelar	Efectuar pequeños cortes sobre los lomos de un pescado para facilitar su cocción.
Clarificar	Aportar limpieza o transparencia a un caldo o salsa.
Clavetear	Introducir "clavos", especia muy olorosa, en cebolla y otro género similar al objeto de que el preparado culinario adquiera su aroma característico.
Cobertura de Chocolate	Chocolate con manteca de cacao que se utiliza en pastelería en su estado puro o combinado siempre diluido.
Cocer	Hacer entrar en ebullición un líquido. Transformar por la acción del calor, el gusto, y propiedades de un género. Ablandar y hacer digeribles los artículos. Cocinar o guisar.
Cocer al Vapor	Cocer o cocinar un preparado en recipiente puesto dentro de otro y con vapor de agua.

Cocer en baño María	Cocer lentamente un preparado poniéndolo en el interior de un recipiente que, a su vez, debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose el todo en el horno o fogón.
Cococha	La parte carnosa que se encuentra en la parte baja de la cabeza de algunos pescados. Las más cotizadas son las de merluza y bacalao. Se suelen preparar rebozadas, al pil-pil y en salsa verde.
Comanda	Platos o especialidades culinarias que desea el cliente y que el "maître" o camarero refleja por triplicado dando una copia a cocina.
Concassée	Guarnición de tomate picado en forma gruesa, sin piel ni pepitas y rehogado con cebolla de igual forma.
Condimentar	Añadir especias a un género para darle sabor.
Corregir	Modificar un sabor dominante en una preparación por adición de otra sustancia
Corte Bastón	Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Ejemplo: Papas fritas.
Corte Brunoise	Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos. Comúnmente se le conoce como "a la jardinera". Cuando es para aderezos se indicará "Brunoise fino". Ejemplo: Aderezo de cebolla.
Corte Château	Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. que una vez torneados se cuecen al dente. El método francés prescribe siete cortes. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.
Corte Chiffonade	Corte muy fino aplicado por lo general a vegetales. Es más delgado que el Corte Juliana.
Corte Chips	Tajadas redondas muy finas. Generalmente se usa en papas, camotes, plátanos. El corte es más parejo y preciso si se utiliza mandolina. Ejemplo: Chifles.
Corte Cuartos	Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Ejemplo: Cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.
Corte Eminc	Tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 de largo aproximadamente.
Corte Giratorio	Corte de verduras alargadas que procede de la cocina asiática. Se cortan las verduras en sentido diagonal al longitudinal (sesgado). Tras el primer corte se le da a la verdura un giro de $\frac{1}{4}$ y se efectúa el siguiente corte.
Corte Juliana	Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio, vainitas cortar sesgado y bien finito.
Corte Noisette	Son pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharita especial llamada "sacabocado" o "boleador". Se utiliza para frutas y verduras. Ejemplo: Noisette de melón, sandía, papaya, etc.

Corte paja	Primero se cortan rebanadas y luego tiras finitas. Ejemplo: Papas al hilo.
Corte Parisien	Son bolitas más grandes que las noisette y se utiliza un boleador más grande. Se aplica en frutas y verduras. Cuando las noisettes o parisienes se hacen con papas éstas toman el nombre de "pommes rissolete".
Corte Parmentier	Cubos de aproximadamente 2 cm. Generalmente se aplica a papas, aunque algunas veces se hace referencia a este corte en verduras y carnes.
Corte Pluma	Es el Corte Juliana aplicado en la cebolla.
Coulis	Puré (tomate, cangrejo, etc.) que se somete a una evaporación completa de su jugo.
Crepe	Oblea, torta fina elaborada con harina, huevos, leche y mantequilla.
Crocante	Dícese de alimento o preparación resistente al diente (crujiente).
Crouton	Cortar pan en rebanadas finas y horneadas a 150°C hasta tener un dorado ligero
Cuajar	Por acción de calor o frío sería la operación de coagular o aportar una forma más o menos compacta a elaboraciones culinarias o reposteras.
Dados	Corte referente a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados.
Decantar	Suprimir normalmente por trasvase, las impurezas o cuerpos extraños de un jugo, salsa, aceite, preparación líquida, etc.
Dente, al	Expresión italiana referente al grado de cocción de la pasta, arroz y hortalizas al retirarla del fuego, estando aún algo dura.
Derretir	Fundir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa.
Desalar	Sumergir un género salado en agua, fría por lo general, para que pierda la sal.
Desangrar	Sumergir en agua fría una carne o pescado para que pierda la sangre. También se dice de la operación de despojar a una langosta, o similar, de la materia que en crudo tiene en la cabeza, preparándola así para su posterior empleo.
Desbarbar	Eliminar las aletas pectorales, caudales y de contorno aplicando a pescados, mariscos y moluscos
Desglasar	Añadir un líquido (agua, vino, aguardiente, etc.) al utensilio donde previamente se haya cocinado un ave, un pescado o una carne, para recuperar la grasa o jugo depositado y caramelizado que contenga.
Desgrasar	Quitar la grasa de un preparado.
Deshuesar	Separar los huesos de una carne.
Desleir	Disolver.
Desmoldar	Sacar un preparado del molde, del que se conservará la forma.
Desollar	Quitar la piel a un animal.
Desplumar	Despojar de las plumas.
Destripar	Quitar las tripas a un pescado, ave, etc.
Dorar	Dar con huevo batido sobre una pasta para que se dore durante su cocción. Caramelizar la superficie de un pescado, carne o ave. Freír un alimento hasta que adopte un color dorado. Dorar al horno. Dar bonito color dorado a un frito, asado o cocido al horno.
dulce	Sabor suave y agradable de un aceite que tiende a ser azucarado.

Emborrachar	Empapar con almíbar, licor o vino un postre.
Empanar	Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un género.
Emplatar	Poner un preparado terminado en la fuente de servir.
Encamisar	Cubrir las paredes interiores de un molde con una capa de pasta, gelatina, etc., dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.
Enfondar	Forrar el fondo de un molde o tartera.
Engrasar	Untar con mantequilla u otra grasa el interior de un molde o recipiente.
Enharinar	Cubrir de harina las superficies de un género.
Entrada	Plato que se servía después de la sopa o consomé. Hoy en día es el primer plato de la comida.
Entrecot	Palabra francesa que significa trozo de carne entre costillas
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	Preparación de pescado hervido o frito, carnes o ave posteriormente marinadas con una mezcla se especias.
Escabeche	Preparación de algunos géneros (ya cocinados) en un líquido aromatizado con especias y vinagre para conservarlos y que adquieran un sabor característico. Adobo y conservante a base de aceite, vinagre, hierbas y hortalizas.
Escabeche	– Escabeche Adobo que se hace con aceite, vinagre, laurel, cebollas y ajos, sirve para guisar y conservar carnes y pescados.
Escabeche	– Escabeche es-keh-BEHS 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.
Escaldar	Calentar verduras o carne sumergiéndolas en agua hirviendo. Refrescar inmediatamente bajo el agua fría. Se escaldan verduras o carnes para limpiarlas, disminuir el sabor amargo o reducir el volumen.
Escaldar	Sumergir en agua hirviendo un género, manteniéndolo poco tiempo.
Escaldar	– Escaldar Cocer brevemente los alimentos a fin de ablandarlos o poder mondarlos más fácilmente.
Escalfar	Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un género sumergido en él. Cocción de pocos minutos. Cocer en líquido graso y corto un género.
Escalopar	Cortar en láminas gruesas y sesgadas un género.
Escamar	Quitar las escamas de un pescado.
Escarchar	Operación consistente en sumergir en un almíbar a punto de hebra floja generalmente frutas, que una vez secadas presentan dicho aspecto "escarchado" al cristalizarse el azúcar.
Especia	Sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, etc: cuyo fin es dar sabor. Condimento culinario.
Espolvorear	Repartir en forma de lluvia un género en polvo.
Espumar	Quitar con la espumadera las impurezas que en forma de espuma floten en un preparado durante la cocción. También significa formar espuma.
Esquintar	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 que fase se halla se tomará como referencia aquella que más abunde en ese momento.
Estirar	Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.
Estirar	Trabajar una masa con rodillo para adelgazarlo.
Estofado	Guiso en el que todos sus componentes se ponen crudos y a la vez.
Estofar	Hacer un guisado muy tapado, en el que todos los componentes son crudos y se cocinan 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.
Fagot	Pasteles hechos con despojos de cerdo, cebolla y pan rallado.
Faisán	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	Compuesto de una o varias materias para rellenar.
Farcir	Rellenar
Farra	Pez de los lagos alpinos apreciado por su carne.
Farsa	Compuesto de una o varias materias que sirve para rellenar manjares.
Farsa	Rellenos que se emplea en diversos manjares.
Filete	Bistec, solomillo lonja de pescado cortada paralelamente a la espina dorsal y con espinas.
Filetear	Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.
Finas hierbas	Ramito atado o hierbas picadas que pueden ser perejil, perifollo, estragón, apio, etc.
Flambear	Rociar un plato o postre con licor y prenderle fuego. Los platos flambeados deben de servirse en llamas.
Flambear	Significa prender fuego a un licor seco, como el brandy, vertido caliente sobre una comida.Primeramente 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.
Flamear	Algunos aplican a este término, quizás por su similitud lingüística, el mismo significado de la palabra anterior. Aunque hace referencia a la acción de pasar aves o partes de carnes sobre una llama para suprimir restos de pluma o pelo.
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 carnoso.
Foie gras entero	Es 100% de hígado: lóbulo, varios lóbulos o porción de lóbulo, según la cantidad ofrecida
Foie gras trufado	– 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	Cubrir con legumbres, tocino, el fondo de un preparado o recipiente, donde se va a cocinar el género.
Fondo	Caldo sustancioso resultante de cocer una vianda y que puede servir de base a caldos, sopas, salsas, cremas
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.
Forrar	Cubrir las paredes interiores de un molde con pasta, bacon, gelatina, para cocinar o presentar diferentes productos.
Freír	Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.
Fumet	Extracto muy concentrado de carnes, aves o pescado. Se consigue dejándolos en ebullición para reducir al máximo el caldo y machacando en él las carnes y huesos, pasándolo luego por el tamiz.
Fusión	Combinaciones-fusiones de recetas e ingredientes de Europa Occidental y del Este.
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.
Gelatina	Sustancia sólida, incolora y transparente que se obtiene de las partes blandas y huesos y espinas de los animales.
Glace de viande	Caldo de carne o de pescado reducido hasta que tenga la consistencia de un almíbar.
Glasa	Especie de jarabe salado o dulce (glasa de azúcar).
Glasear	Extender huevo batido para que la masa quede dorada al hornearla.
Glasear	Obtener una capa lisa y brillante en la superficie del alimento.
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.
Gourmet	Expresión francesa referente al gastrónomo.
Gratinar	Hornear un preparado en el horno o en un grill para que se dore la parte superior. Normalmente con queso o pan rallado o vertiendo mantequilla derretida.
Guarnecer	Acompañar a un género principal de otros géneros menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.
Guarnición	Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética del plato.

Guisar	Cocinar alimentos sometiéndolos a la acción del fuego mediante grasa, agua o caldo, sí como otros condimentos.
Hangiri	Barreño de madera para sushi.
Harisa	Hierba del Norte de Africa picante similar a los pimientos picantes.
Hasu giri	Es un tipo de corte que se utiliza en la cocina japonesa, es un corte diagonal.
Helar	Congelar por medio de temperaturas -0º una mezcla.
Hervir	Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.
Hierba	Cuando el olor y sabor del aceite recuerda a la hierba recién cortada.
Hierbas Aromáticas	Constituyen un condimento fundamental en la cocina, ya que aportan aromas y sabores naturales. Existen multitud, perejil, perifollo, cebollino, apio, romero, tomillo, laurel, estragón, menta , hinojo, etc :
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 ciego	Hornear una corteza de masa vacía. Doblar los bordes de la masa. Pinchar con un tenedor. Introducir en el horno precalentado a 220º C., unos 10-12 minutos, o hasta que se dore. Dejar enfriar antes de poner el relleno.
Infusion	Bebida o preparado que se consigue con la inmersión de ciertos vegetales que contienen principios activos en agua hirviendo. Por ejemplo, té, café, etc.
Infusión	Resultado de añadir agua hirviendo sobre una planta aromática para extraer su color, aroma y sabor.
Ingrediente	Elemento que forma parte de una receta.
Insípido	Género o elaboración culinaria que carece de sabor.
Jalea	Extracto gelatinoso de frutas que se obtiene mediante reducción al fuego.
Jarabe	Líquido que resulta de cocer azúcar en agua sin que se formen hilos. Almíbar, sirope.
Juliana	Forma de cortar en tiras (de 3 a 5 cm de largo por 1 a 3 mm de grueso).
Kakiage	Revuelto de verduras y mariscos.
Kiwi	Fruta originaria de Nueva Zelanda. Tamaño similar a un huevo con la pulpa ácida de color verde y con semillas negras. Piel de color marrón y con vello. Se puede consumir crudos o cocinados una vez pelados.
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	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 safrón. 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.
Kuleibaka	Empanada de salmón y hojaldre.

Kushi	Plato de cocina japonesa. Brocheta de bambú.
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.
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	Microorganismo fermento en polvo o prensado que hace aumentar el volumen de una masa, volviéndola esponjosa.
Levantar	Poner de nuevo una preparación en ebullición.
Ligar	Añadir a un preparado un elemento de ligazón para espesar. Mezclar diversos ingredientes de forma homogénea.
Ligar con yemas y crema	mezclar las yemas y crema, agregaral velouté hirviendo sin dejar de mover hasta tener la consistencia deseada, al final colar.
Liz	Cordel fino, bramante para atar o bordar alimentos.
Macedonia	Mezcla o reunión de muchas especies de carnes, hortalizas o frutas, cortadas a trocitos.
Macerar	Poner en remojo alimentos durante un tiempo para que adquieran aroma y sabor.
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 comunmente llamados chipirones
Maizena	Harina fina de maíz.
Majado	Alimento machacado en un mortero o almirez hasta reducirlo a una pasta.
Majado	Condimento compuesto por diferentes alimentos, ajo, perejil, especias, jamón, zanahorias, machacados en el mortero.
Majar	Quebrar de forma grosera, machacar de forma imperfecta.
Majar	Machacar y aplastar en el mortero cualquier manjar hasta hacerlo una pasta fina.
Mamón	Fruto del árbol de la America tropical del mismo nombre, cuya pulpa es ácida 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.
Manteca	Sustancia grasa de algunos productos.
Mantequilla	Clarificada, fundida y decantada. Pomada reblandecida.
Mantequilla Maitre d'hotel	Mezcla de mantequilla pomada con perejil picado, jugo de limón, sal y pimienta, usada generalmente para carnes rojas
Marcar	Preparar las operaciones básicas para iniciar la confección de un plato, a falta de su cocción.
Marchar	Poner "en marcha" la elaboración de un plato concreto en cocina, generalmente sobre pedido de la comanda del comedor.

Marinada	Adobo, maceración.
Marinar o Enmarinar	Poner géneros, generalmente carnes o pescados, en compañía de vino, hierbas aromáticas, etc., para conservarlos, aromatizados o ablandarlos. La palabra hace referencia al agua marina utilizada antiguamente para este
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.
Marsala	Vino dorado aromático de Sicilia.
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.
Medallon	Trozo de carne o pescado que se caracteriza por su forma redondeada y su buena presentación.
Menuiere	Término francés aplicado a los platos que se preparan rebozando los ingredientes con harina y friéndolos con mantequilla.
Merengue Suizo	Poner a baño maría las claras con todo el azúcar batiendo hasta lograr disolver el azúcar y hasta conseguir punto de nieve, tiene que llegar a una temperatura de 40°C. tibio. Luego sacar del fuego y batir hasta que se hagan puntas este merengue es menos consistente que el merengue francés.
Mijin-giri	Es el picado fino de raíces.
Mijotear	Término francés, que indica cocción muy lenta.
Mire Poix	Término francés utilizado para designar la preparación básica en comida consistente en hortalizas troceadas y rehogadas.
Mise En Place	También es un vocablo de origen francés que viene a significar " puesta a punto" en relación a la preparación previa en la cocina y otras áreas de la hostelería.
Mojar	Añadir a un preparado el líquido necesario para su cocción.
Montar	Colocar los géneros, después de guisados, sobre un plato. Sinónimo de batir.
Mousse	Preparado culinario o de pastelería en el que los ingredientes, aún siendo diversos componen una masa fina y homogénea. Pueden ser fríos o calientes.
Macedonia	Mezcla de legumbres o frutas cortadas en dados.
Napar	Sinónimo de cubrir un preparado con un líquido espeso que permanezca.
Napar	Cubrir una preparación con una salsa, crema, etc.
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 mexicana.
Nori	Crece en aguas tranquilas, por su forma es muy util para crear fantasias.
Oblea	Masa muy fina estirada generalmente redonda. Crepe.

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.
Oliva	Sinónimo de aceituna.
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.
Olla	Recipiente redondo alto, con boca ancha y con asas que se suele realizar de barro. Nombre de algunos cocidos en España.
Orejon	Melocotón o albaricoque deshuesado y secado al sol.
Oreo	Exposición de carnes sacrificadas en cámaras frigoríficas para que resulten tiernas al sufrirse transformaciones químicas en su interior que mejoran su olor y sabor.
Orly	Pasta elaborada con harina, agua, sal, levadura y cerveza generalmente que se utiliza para rebozar posteriormente géneros que se vayan a freír.
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.
Ossobucco	Porción de jarrete de ternera cortado horizontalmente con hueso que se utiliza para la elaboración del plato del mismo nombre. De origen italiano.
Ostra	Molusco bivalvo de aspecto pardo verdoso por fuera y nacarado por dentro. Se suelen consumir crudas con un poco de limón.
Pakorás	Las Pakoras son unas verduras especiadas muy populares, que se suelen hacer rebozadas. Son un
Panaché	Término que se aplica a diversas hortalizas o verduras previamente cocidas, que se presentan juntas como plato o guarnición.
Pantxineta	Pastel relleno de crema, con trocitos de almendra por encima que se sirve caliente.
Papillote	Alimento cocinado y servido en una envoltura de papel vegetal o aluminio bien cerrada.
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.
Pasado	Punto de los géneros crudos que no están frescos y bordean el punto de descomposición, sin acabar de llegar a él. Excesivamente cocido, colado.
Pasta	Mezcla, masa.
Pasta brisé	Pasta quebrada.
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.
Perfumar	Sinónimo de aromatizar.
Persillade	Mezcla de hierbas picadas con pan rallado

Physalis	La uchuva, uvilla, aguaymanto, tomate silvestre o alquequenje peruano (Physalis peruviana) pertenece a la familia de las solanáceas, por lo tanto posee características similares a la familia de la papa, el tomate y el tabaco, aun cuando su crecimiento es arbustivo. Es una fruta redonda, amarilla, dulce y pequeña (entre 1,25 y 2 cm de diámetro). Se puede consumir sola, en almíbar, postres y con otras frutas dulces. Su estructura interna es similar a un tomate en miniatura
Picadillo	Carne o cualquier otro ingrediente triturado, que se utiliza para rellenar.
Picanha	Corte del buey típicamente brasileño.
Pica-pica	Menú especial especial compuesto por cañailas, mejillones y gambas saladas.
Picar	Cortar finamente un género. Mechar superficialmente un preparado.
Pil-Pil	Salsa procedente de la gelatina del pescado obtenida al "vaivén" en una cazuela.
Pochar	Cocinar carne o pescado en un líquido sin que éste llegue a hervir.
Pochar	Véase rehogar.
Potaje	Guisado más o menos caldoso.
Prensar	Poner unos pesos apropiados encima del preparado para comprimirlo. También se le puede poner dentro de un molde-prensa.
Provenzal	Miga de pan o pan rallado, ajo y perejil, mezclado, que se añade en algunas preparaciones.
Puchero	Olla, cocido.
Pudín o Budín	Especie de pastel dulce o asado.
Puré	Preparación más o menos espesa a base de legumbres u hortalizas cocidas u otros alimentos triturados y colados.
Quenefa	Son los géneros picados y posteriormente moldeados en forma de bolas que se suelen utilizar como guarnición.
Quenelle	Recipiente ovalado, tradicionalmente para mousseline de pescado más algún otro ingrediente.
Quenelle	presentación de un helado o sorbete realizada con una cuchara, con la cual le damos la forma.
Quesada	Elaboración típica de Cantabria, de forma rectangular o redonda y de unos dos o tres centímetros de grosor elaborado a base de requesón, huevos, azúcar, ralladura de limón, mantequilla, harina y, en algunos casos, canela.
Queso	Es el producto resultante de la coagulación de la leche y posterior separación del suero. Las leches que se utilizan son principalmente la de vaca y la de oveja. Es un producto que se suele presentar en fresco o madurado, sólido o semisólido. Las fases principales de su elaboración son la coagulación, desairada, moldeado y prensado, salazón y posterior curado o maduración.
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.
Ralladura	Capa aromática exterior de los cítricos
Rallar	Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o el rallador manual.

Ran-giri	Es una diagonal con cuñas irregulares.
Rebozar	Cubrir un género con una ligera capa de harina y otra posterior de huevo batido, antes de freírlo.
Receta	Fórmula culinaria de un plato o postre.
Rectificar	Poner a punto el sazónamiento o color de un preparado.
Reducir	Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.
Refrescar	Poner en agua fría un género, inmediatamente después de cocido o blanqueado, para cortar la cocción rápidamente.
Rehogar	Freír los alimentos en una sartén o cacerola a fuego lento hasta obtener el punto deseado de ternura y sabor.
Relevé	Inventario diario de los artículos o géneros que hay en cocina.
Relleno	Farsa.
Remojar	Poner un género desecado, para que recupere la humedad, dentro de un líquido frío.
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.
Risotto	Arroz preparado a la italiana que lleva queso u otros ingredientes y tiene una consistencia cremosa.
Roast beef	Pieza de carne asada al horno. Se sirve dorada por fuera y poco hecha por dentro.
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 121º C. Si se deja gotear en agua fría, forma unas bolitas duras.
Roux	Harina y grasa (por lo general, mantequilla) a partes iguales, en más o menos cantidad por litro, según su empleo. Constituye la base de muchas salsas, como por ejemplo la bechamel.
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.
Salar	Poner en salmuera un género crudo para su conservación, toma de sabor o color característico. También añadir, generalmente al ser servido.
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.
Salpimentar	Sazonar de sal y pimienta.
Salsa	Líquido más o menos denso y sustancioso que acompaña a los alimentos aportándole sabor.
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	Cubrir de salsa o jugo un género, generalmente al ser servido.
Salsear	Es echar por encima de las carnes, pescados, etc., la salsa que le corresponde.
Saltear	Es cocer vivamente alguna cosa con grasa, sin caldo alguno, haciéndola dar saltitos por medio de movimientos impresos al mango para que no se pegue o se tueste.
Saltear Champiñones	Agregar mantequilla a un sartén para después incorporar los champiñones y saltear hasta tener un color dorado ligero.
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. Recuerdan a las empanadillas.
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.
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.
Sellar	Poner la carne a fuego fuerte para cerrar los poros y así evitar que pierda su jugo.
Snack	Snack perfecto.
Soasar	Medio asar o asar ligeramente un alimento.
Sofreír	Véase rehogar.
Sudar	Cocción lenta de ciertos géneros en recipiente cubierto con un elemento graso sin adición de líquido. En piezas de carne, hasta que aparezcan las primeras gotas de jugo.
Tamago yaki	Tortilla japonesa, también se utiliza para hacer un tipo de sushi.

Tamari	Salsa de soja fermentada.
Tamarindo	– 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	Separar con el tamiz o cebazo las partes gruesas. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.
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 coon otros ingredientes.
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	Recipiente de loza especial para pastelería. El nombre se usa también para el plato mismo y suele ser frío con tostadas.
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.
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 absorva 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.
Tobiko	Huevas de pez volador de color naranja y tamaño pequeño.
tomillo	Planta cuyas hojas se utilizan como condimento de carnes.
Tornear	Dar forma regular a una hortaliza o fruta para embellecerla.
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 mexicana.
Trabajar	Remover, amasar, etc., una masa o género para conseguir homogeneidad.
Trabar	Ligar, engordar una salsa, añadiendo yema de huevo, harina, nata batida o mantequilla.
Trinchar	Cortar limpiamente un género.

Trocear	Partir en trozos.
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 agri dulce.
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.
Uva	Es el fruto de la vid. Nace en racimos y tiene una forma ovoide. Originaria de Asia es uno de los cultivos más antiguos que se conocen.
Vacherin	Postre a base de planchas de merengue con nata o crema. Queso franco-suizo de pasta blanda.
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.
Villagodio	Gran chuleta de la parte del entrecot de una res.
Vino verde	El vino más importante del Norte de Portugal; ligero y algo espumoso.
Volovanes	" Vol-au-vent" en francés y también en italiano, son recipientes redondos de pasta para ser rellenos 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	Pasta de color verde y sabor punzante que se elabora a partir de una raíz parecida al rábano que se pone en el sushi, o se diluye en la salsa de soja.
Whisky	Aguardiente de elevado contenido alcohólico que se obtiene por destilación de mosto de ciertos cereales como la cebada, maíz, centeno,: Existen muchas variedades como el irlandés, escocés, bourbon, canadiense, americano.
Wok	Sartén china que se emplea para saltear pescados, carnes y mariscos.
Worcestershire Sauce	Salsa de origen británico elaborada con vinagre, escalonias, sal, melazas, tamarindo, especias y sustancias aromáticas. Es más conocida por el nombre de Perrin's por ser la firma que la comercializa.
Wurst	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
Xouba	Vocablo gallego referido a las sardinas de pequeño tamaño.
Yakitori	Brochetas, generalmente de pollo, que se acompañan de una salsa especial.
Yema	La parte central y redonda del huevo de los animales ovíparos y de un color amarillento.
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	Es un producto lácteo elaborado a base de leche coagulada por acción de un fermento láctico y puede llevar otros ingredientes como frutas, frutos secos,: Es de origen asiático.
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	También conocida como mandioca es la raíz comestible del árbol del mismo nombre y originaria de América.
Yuri	Solomillo a la plancha con foie-gras.
Zakouski	Comida rusa.Son una gran variedad de entremeses variados, se suelen acompañar de bebidas típicas rusas.
Zancarrón	Sinónimo de jarrete y morcillo.
Zarajo	Ovillo o madeja elaborada con tripa de cordero lechal aderezada típico de Aragón y Cuenca.
Zarajo	Trenzado de tripas de cordero, asado al horno.
Zarangollo	Especie de pisto ligado con huevo en el cual la cantidad de verduras es muy abundante. Típico de Murcia.
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.
Zumo	Son los jugos extraídos mecánicamente a partir de frutas y vegetales limpios y maduros.
Zurrukutuna	Ancestral sopa de origen vasco elaborada con bacalao, aceite, ajos, pulpa de chorriceros, agua y rebanadas de pan frito. Se suele servir guarnecida de huevos escalfados en su interior.