



AYUDA MEMORIA PARA LA COCINA BÁSICA

Indice

Puede hacer click en cualquiera de estos temas para ir a ese tema, o puede usar el menú a su izquierda.

[Cómo Usar un Afilón](#)

[Cómo Usar una Piedra de Afilar](#)

[Tamaños de Latas y Rendimientos Aproximados](#)

[Abreviaturas, y Pesos y Medidas](#)

[Abreviaturas Métricas y Factores de Conversión](#)

[Cómo Agarrar un Cuchillo de Chef](#)

[Posición de la Mano Guía y Técnica General para
Rebanar](#)

[Practique los Cortes Básicos](#)

[Proporciones para el Roux](#)

[Cortes de Carne Básicos Fabricados/Métodos de Cocción
Populares](#)

[Tiempo y Temperaturas Internas de Cocción](#)

[Hierbas y Especies Comunes](#)



CÓMO USAR UN AFILÓN

Hay varios métodos para usar un afilón.

Método #1

Este es el método que demostró nuestro chef.

 <p>Comience con el cuchillo en posición vertical. El talón de la hoja debe tocar levemente la punta del afilón a un ángulo de 20°. Mantenga el afilón a una distancia de un brazo apartado de su cuerpo.</p>	 <p>Comience a pasar el cuchillo a lo largo del afilón, manteniendo una leve presión a un ángulo constante de 20°.</p>	 <p>Continúe con una moción pareja, usando todo el largo del afilón.</p>	 <p>Complete el pase pasando la punta del cuchillo a lo largo del afilón.</p>
 <p>Cambie al otro lado de la hoja del cuchillo, y nuevamente ponga el cuchillo en contacto con el afilón a un ángulo de 20°.</p>	 <p>Continúe con el mismo movimiento, pasando el cuchillo a lo largo de todo el afilón.</p>	 <p>Haga pases alternando, primero un lado de la hoja; luego el otro.</p>	 <p>Mantenga la misma presión y el mismo ángulo en ambos lados del cuchillo, haciendo pases livianos como una pluma y parejos.</p>

CÓMO USAR UN AFILÓN

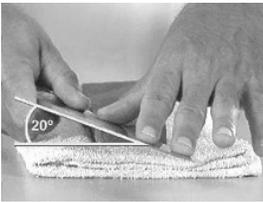
Método #2

Los principiantes suelen usar este método pues lo encuentran más fácil:

 <p>Mantenga el afilón en una posición casi vertical, con la punta descansando en la tabla de cortar.</p>	 <p>Coloque el cuchillo apuntando levemente hacia arriba, para que toque el afilón levemente y descansa a un ángulo de 20° del mismo. Sostenga el talón de la hoja en la protección del afilón.</p>	 <p>Pase el cuchillo a lo largo del afilón, manteniendo una presión leve, y un ángulo constante de 20°. Continúe con una moción pareja usando todo el largo del afilón.</p>
 <p>Complete el pase pasando la punta del cuchillo a lo a través de la punta del afilón.</p>	 <p>Cambie al otro lado de la hoja del cuchillo. Nuevamente coloque el talón de la hoja en la protección del afilón a un ángulo de 20°.</p>	 <p>Haga pases alternados, manteniéndolos livianos como una pluma y parejos. Mantenga la misma presión y el mismo ángulo a ambos lados del cuchillo.</p>

Use el método para afilar que le sea más cómodo. Y recuerde—sólo haga cinco a seis pases de cada lado de la hoja del cuchillo. Si no recupera el filo, entonces debe usar una piedra de afilar.

CÓMO USAR UNA PIEDRA DE AFILAR

 <p>Comience con el talón del cuchillo contra la piedra.</p>	 <p>Sostenga la hoja contra la piedra a un ángulo constante de 20°.</p>	 <p>Comience a hacer pases del cuchillo sobre la piedra, ejerciendo una leve presión sobre la hoja.</p>	 <p>Haga un pase del cuchillo contra la piedra hasta la punta de la hoja.</p>
 <p>Déle la vuelta al cuchillo, de manera que el lado de la hoja que acaba de afilar esté mirando hacia arriba.</p>	 <p>Repita el mismo movimiento de este lado de la hoja. Haga la misma cantidad de pases parejos y leves de cada lado, y ejerza la misma presión. Asegúrese de afilar sólo en una dirección para obtener un filo uniforme y sin irregularidades.</p>	 <p>Lo normal es cinco a seis pases de cada lado. Termine con algunos pases por el afilón.</p>	 <p>Luego limpie la hoja, usando la espalda de la hoja.</p>



TAMAÑOS DE LATAS Y RENDIMIENTOS APROXIMANDOS

TAMAÑOS DE LATAS APROXIMADO

RENDIMIENTO

6 onzas	$\frac{3}{4}$ de taza
8 onzas	1 taza
No. 1 picnic	1 $\frac{1}{4}$ de taza
No. 300 (para artículos especiales)	1 $\frac{3}{4}$ de taza
No. 303 venta al por menor	2 tazas
No. 2 venta al por menor	2 $\frac{1}{2}$ tazas
No. 2 $\frac{1}{2}$ venta al por menor	3 $\frac{1}{2}$ tazas
No. 5 tamaño institucional	5 $\frac{3}{4}$ tazas
No. 10 tamaño institucional	12 tazas





ABBREVIATIONS

Tsp./ cuch.	Teaspoon/Cucharita
Tbs./Cuch.	Tablespoon/Cucharada
C/T	Cup/Taza
Oz/oz	Ounce/Onza
G/gr	Gram/Gramo
fl. Oz/oz liq.	Fluid ounces/Onza Líquida
Pt/pt	Pint/Pinta (1/8 de galón)
Qt/ct	Quart/Cuarto (de galón)
Gal/gal	Gallon/Galón
Pk/pca	Peck/Una motita
Bu/bu	Bushel/35.23 litros

PESOS Y MEDIDAS

16 Cuch. = 1T	1 taza (T) = 8 fl. oz
12 Cuch. = 3/4 T	1 T = 1/2 pt
10 Tbs. + 2 cuch. = 2/3 T	2 T = 1 pt
8 Cuch. = 1/2 T	4 T = 1 ct
6 Cuch. = 3/8 T	2 pt = 1 ct
5 Tbs. + 1 cuch. = 1/3 T	4 ct = 1 gal
4 Cuch. = 1/4 T	8 ct = 1 pca
2 Cuch. = 1/8 T	4 pk = 1 bu
2 Tbs. + 2 cuch. = 1/6 T	
1 Cuch. = 1/16 T	
48 cuch. = 1 T	1 oz = 28,35 gr
3 cuch. = 1 Cuch.	1 gr = 0,035 oz
Pizca = 1/8 cuch.	1 lb. = 16 oz





ABREVIATURAS MÉTRICAS

Volumen

ml	Millilitro	
cl	Centilitro	= 10 ml
dl	Decilitro	= 100 ml
l	Litro	= 1.000 ml
dl	Decalitro	= 10 l
hl	Hectolitro	= 100 l
kl	Kilolitro	= 1.000 l

Peso

Mg	Miligramo	
cg	Centigramo	= 10 mg
dg	Decigramo	= 100 mg
gr	Gramo	= 1.000 mg
Dcg	Decagramo	= 10 gr
Hg	Hectogramo	= 100 gr
Kg	Kilogramo	= 1.000 gr
t	Tonelada	= 1000 Kg

FACTORES DE CONVERSIÓN

Volumen

1/5 cuch.	=	1 ml	1 ml	=	0,34 oz o
1 cuch.	=	5 ml			1/5 cuch.
1 Cuch.	=	15 ml	5 ml	=	1 cuch.
1/5 T	=	50 ml	15 ml	=	1 Cuch.
1 T	=	237 ml	34 ml	=	1 oz. liq.
2 T (1 pt)	=	470 ml	100 ml	=	3,4 oz. liq.
4 T (1 ct)	=	,946 l or	240 ml	=	1 T
		95 ml	1 l	=	33.8 oz. liq. o
4 ct (1 gal)	=	3, l			4.2 T o
1 oz. liq.	=	29,7 ml			2.1 pt o
					1.06 ct o
					.26 gal

Peso

1 oz. liq.	=	28,35 gr	1 gr	=	0,035 oz
1 lb	=	454 gr	100 gr	=	3,5 oz
			500 gr	=	1,10 lbs
			1 Kg	=	2,205 lbs; 35 oz



CÓMO AGARRAR UN CUCHILLO DE CHEF

Para tener mejor control de su cuchillo de chef debe tenerlo bien agarrado, y eso aumentará su velocidad y precisión, y le ayudará a evitar cortes accidentales. Esta es la forma de asir el mango que demostró nuestro chef.

Método #1

 <p>Con el cuchillo en la palma de su mano, coloque su dedo índice en el talón de la hoja, y sus tres dedos juntos, a ángulo recto con respecto al cuchillo.</p>	 <p>Mantenga su pulgar relajado y paralelo al cuchillo. Luego, agarre el mango con sus tres dedos. Su dedo índice debe estar tocando la espalda del tope y descansar plano contra la hoja.</p>	 <p>Coloque su pulgar en el frente de la hoja. La punta de su pulgar debe estar en el lado opuesto de la hoja a partir de la articulación de su dedo índice.</p>	 <p>Gire el cuchillo para que esté a un ángulo recto con respecto a la tabla de cortar. Mantenga firme el cuchillo en su mano para que no tenga juego.</p>
---	---	--	---

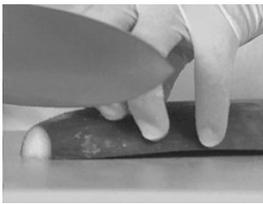
Método #2

Otro método popular para agarrar un cuchillo de chef es el siguiente:

 <p>Coloque el cuchillo en su palma abierta, y mantenga sus cuatro dedos perpendiculares al cuchillo. Su pulgar debe estar relajado y paralelo al cuchillo.</p>	 <p>Cierre sus dedos y al mismo tiempo, apriete el puño de su palma. Mantenga su pulgar relajado.</p>	 <p>Gire el cuchillo para que esté a un ángulo recto con respecto a la tabla de cortar. Sostenga el cuchillo firmemente para que no tenga juego en su mano mientras trabaja.</p>	 <p>Ahora, coloque su pulgar sobre el mango del cuchillo al lado de su dedo índice.</p>
--	--	--	--

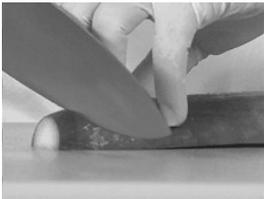
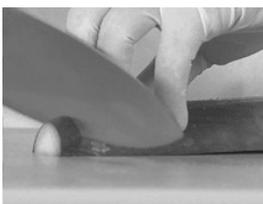
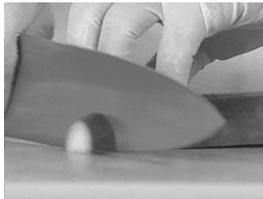
POSICIÓN CORRECTA DE SU MANO GUÍA

Al mantener su mano guía en la posición correcta, se asegura que el producto que esta cortando no se resbale, puede controlar el tamaño del corte, y evita cortarse los dedos.

		
<p>Coloque su pulgar y su dedo meñique paralelos sobre el producto.</p>	<p>Doble sus otros tres dedos y colóquelos sobre el producto, con su dedo mayor en la parte de arriba del producto.</p>	<p>Ahora, deslice la hoja del cuchillo contra sus nudillos para guiarla.</p>

TÉCNICAS GENERALES PARA REBANAR

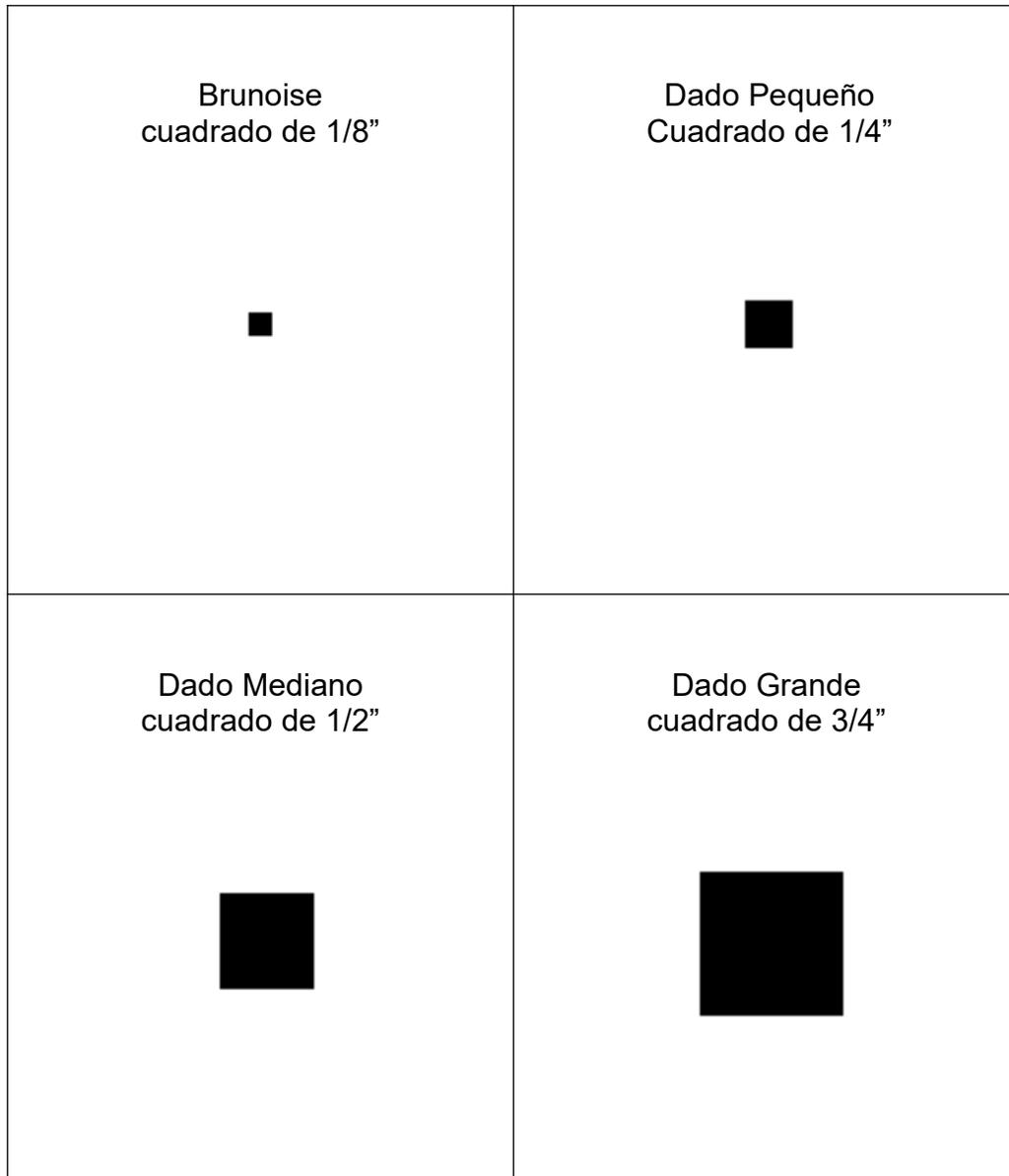
Para rebanar en general, siga la técnica que se muestra a continuación.

		
<p>Comience con la hoja a 45° de la tabla de cortar, con la punta en el producto.</p>	<p>Rebane hacia abajo y hacia delante, con un movimiento parejo.</p>	<p>La rebanada termina con la hoja perpendicular a la tabla de cortar.</p>



PRACTIQUE LOS CORTES BÁSICOS

Puede practicar los cortes básicos con fotocopias de las páginas siguientes en papel plástico transparente. Luego coloque cada transparencia sobre su tabla de cortar, coloque el producto sobre la transparencia, y practique cortando el producto en los tamaños y formas exactas que aparecen en la transparencia.



A la Juliana
1/8" x 1/8" x 2 1/2"



Batonnet
1/4" x 1/4" x 3"



Fritas a la Francesa
1/3" x 1/3" x 3"



Fritas a la Francesa
1/2" x 1/2" x 3"





PROPORCIONES DEL ROUX PARA ESPESAR UN GALÓN DE LÍQUIDO

Espesor Deseado	Cantidad de Líquido	Cantidad de Roux	Cantidad de Mantequilla	Cantidad de Harina
Liviano	1 gal (4L)	12 oz. (375gr)	6 oz. (190gr)	6 oz. (190gr)
Medio	1 gal (4L)	1 lb. (500gr)	8 oz. (250gr)	8 oz. (250gr)
Denso	1 gal (4L)	1½ lb. (750gr)	12 oz. (375gr)	12 oz. (375gr)





CORTES DE CARNE BÁSICOS FABRICADOS Y MÉTODOS DE COCCION POPULARES

Los cortes con más tejido conectivo tienden a ser duros y se deben cocinar lentamente con calor húmedo. Los cortes tiernos provienen de secciones del animal en las que se produce la menor cantidad de movimiento y de estrés.

Puede hacer click en cualquiera de estos temas para ir a ese tema, o usar el menú de su izquierda.

[Carne vacuna](#)

[Cerdo](#)

[Cordero](#)

[Tenera](#)



Cortes Populares de Carne Vacuna



#1 Espaldilla, Corte Cuadrado (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Espaldilla interna sin hueso
 Espaldilla tierna
 Costillas cortas de la espaldilla
 Bifes cuadrados
 Carne para guiso
 Espaldilla molida



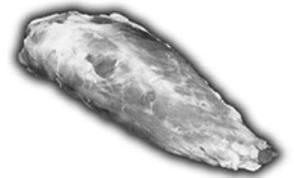
#2 Pecho vacuno (Excepto por carne vacuna molida, métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Pecho sin hueso
 Carne cecina hecha con pecho
 Carne vacuna molida



#3 Morcillo trasero (Excepto por la carne vacuna molida, métodos de cocción con calor húmedo.)

Cortes fabricados: Carne para guiso
 Carne vacuna molida



#4 Costillar (costillar de primera y bifes—métodos de cocción con calor seco; costillar corto—métodos de cocción con calor húmedo.)

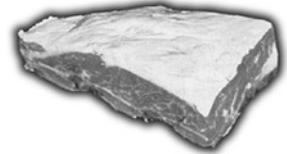
Cortes fabricados: Costillar de primera (costillas asadas)
 Bifes de costilla
 Costillas cortas



Cortes de Carne Vacuna Populares

#5 Falda Corta (Excepto por la carne vacuna molida, métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Costillas cortas Carne para guiso Carne vacuna molida



#6 Lomo Corto (Métodos de cocción con calor seco)

Cortes fabricados: Bifes en T
Bifes Porterhouse
Lomo Delgado
Lomo New York delgado
Solomillo corto



#7 Lomo Bajo (Métodos de cocción con calor seco)

Cortes fabricados: Carne magra del espaldar
Bifes de lomo bajo
Bifes de carne magra del espaldar
Bifes de Baseball



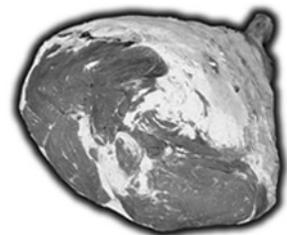
#8 Falda (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Bifes de falda
Carne vacuna molida

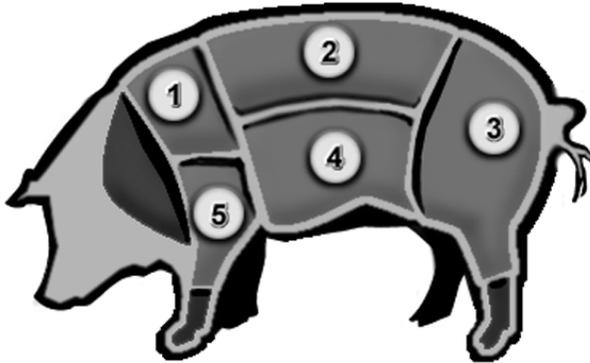


#9 Pierna (Métodos de cocción con calor seco y húmedo, carne para sándwichs)

Cortes fabricados: Tapa de la pierna
Cadera



Cortes Populares de Cerdo



#1 Carne magra del espaldar Boston (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Bifes de carne magra del espaldar
 Carne para asar del espaldar
 Carne de cerdo molida
 Carne para embutidos



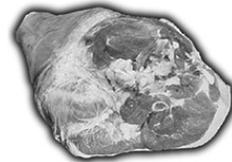
#2 Lomo (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Lomo para asar
 Chuletas de lomo y de costilla
 Costillas estilo country
 Tocino canadiense



#3 Jamón (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Jamón fresco
 Jamón ahumado
 Bifes de jamón



#4 Aguja de Cerdo y Falda (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Aguja de Cerdo
 Tocino

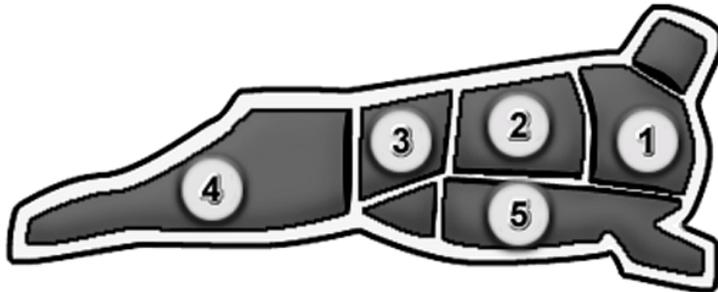


#5 Espaldar (Métodos de cocción con calor seco)

Cortes fabricados: Fresca y ahumada estilo picnic
 Jarrete del espaldar
 Carne de cerdo molida
 Carne para embutidos



Cortes Populares de Cordero



#1 Espaldar (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Espaldar para asar
Chuletas de espaldar
Carne para guiso
Carne de cordero molida



#2 Costillar Hotel (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Costillar de cordero (costillar para asar)
Carne para asar
Chuletas de costilla



#3 Lomo (Métodos de cocción con calor seco)

Cortes fabricados: Carne para asar de lomo
Chuletas de lomo



#4 Pierna (Métodos de cocción con calor seco)

Cortes fabricados: Carne para asar de pierna
Chuletas de lomo bajo

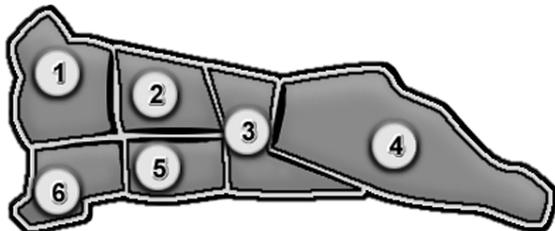


#5 Pecho y Morcillo Trasero (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Carne para guiso
Carne de cordero molida

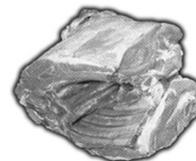


Ternera



#1 Espaldar, Cortes Cuadrados (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados Carne para asar
Chuletas de espaldar
Carne para guiso
Carne de ternera molida



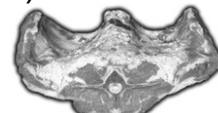
#2 Costillar Hotel (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Costillas para asar
Chuletas de costilla



#3 Lomo (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Lomo para asar
Chuletas de lomo



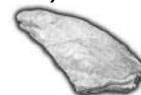
#4 Pierna (Métodos de cocción con calor seco para carne para asar, escalopes o chuletas; métodos de cocción con calor húmedo para osso buco)

Cortes fabricados: Pierna para asar
Escalopes o chuletas
Morcillo trasero corte transversal (ossobuco)



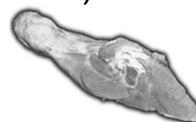
#5 Pecho (Métodos de cocción con calor seco y húmedo)

Cortes fabricados: Pecho sin hueso
Carne de ternera molida



#6 Morcillo Trasero (Métodos de cocción con calor húmedo)

Cortes fabricados: Cortes de morcillo trasero (ossobuco)





REQUISITOS DE TEMPERATURA INTERNA Y TIEMPOS DE COCCIÓN SALUBRES PARA COCINAR ALIMENTOS (CÓDIGO ALIMENTICIO DE LA FDA 2014)

Producto	Temperatura
La mayoría de los alimentos crudos, tales como huevos, pescado y carnes	145°F (63°C) por 15 segundos
Trozos enteros de carne asada y carne cecina	130°F (54°C) por 112 minutos
Cerdo, productos de cerdo y Animales de caza criados comercialmente	145°F (68°C) por 15 segundos
Carne molida, carne aguja-ablandados, huevos no cocinados para el uso inmediato	155°F (68°C) por 15 segundos, o 157°F (69°C)
Ratites y pescado picado, molido, o cortado	155°F (68°C) por 15 segundos
Las aves caseras enteras o picadas, animales silvestres, carnes rellenas, y pastas rellenas	145°F (63°C) por 4 minutos
Frutas y vegetales para la tenencia caliente	135°F (57°C)
Los animales crudos cocinaron en una microonda	165°F (74°C) en todas las piezas; permitir al soporte cubierto por 2 minutos
Alimentos comercialmente procesados, listos para el consumo	Por lo menos 135°F (57°C)
El té sumergido	El agua debe estar a un mínimo de 175°F (80°C) por un mínimo de 5 minutos
El equipo automático de té helado y la cafetera	El agua debe estar 195°F (91°C)
Productos lácteos crudos	Servirlos en 41°F (5°C) o menos
Deshielo	
TCS en refrigerador	41°F (5°C) o menos
Sumergido debajo de la agua corriente	70°F (21°C) o menos
El refrescarse	
Alimentos cocinados	El proceso que se refresca de dos etapas: 135°F (57°C) a 70°F (21°C) en dos horas, y 70°F (21°C) a 41°F (5°C) o menos en quatro horas
Recalentamiento	
Sobras	165°F (74°C) en dos horas
Mantener caliente	
Huevos	155°F (68°C) o más por 15 segundos y sostenido en 135°F (57°C) o más
Alimentos calientes	135°F (57°C) o más
Mantenerel frío	





Alimentos fríos

41°F (5°C) o menos



HIERBAS Y ESPECIAS COMUNES

	En qué platillos se usan comúnmente
Allspice/Pimienta inglesa	Carnes doradas, pescado escalfado, y embutidos.
Basil/Albahaca	Pesto, pollo, salsa de tomate y platillos con tomate, ternera, gazpacho, berenjena, platillos con huevo, chuletas de cordero.
Bay leaves/Hojas de Laurel	Una hierba esencial para caldos, salsas, guisos, y carnes doradas.
Chili powder/Polvo de Aji	Se usa en el chili, platillos étnicos picantes, platillos con huevo, y carnes molidas.
Chives/Cebollino	Platillos de huevo y queso, ensaladas, papas al horno, pescado, sopas.
Cilantro (Coriander) /Cilantro-Coriandro	Salsa, platillos con huevo, carne vacuna, cerdo, pollo, embutidos, platillos con curry, vinagre, sopas, espárragos.
Curry powder/Polvo de Pimienta de la India	Platillos con curry, huevos, pescado, sopa, arroz, vegetales.
Dill/Eneldo	Crema agria, mantequillas de hierbas, pickles, platillos de queso y huevo, pescado, pollo, sopas, platillos de vegetales, ensaladas.
Garlic/Ajo	Se usa en una amplia cantidad de platillos.
Marjoram/Mejorara	Mantequillas de hierba, platillos de queso, pollo, hígado, carnes molidas, carnes doradas, cordero, sopas, una cantidad de platillos con vegetales, salsas.
Nutmeg/Nuez Moscada	Sopas y salsas, pollo, ternera, y una cantidad de platillos con vegetales.
Oregano/Orégano	Platillos con queso, platillos italianos y mejicanos, salsas, especialmente salsa de tomate, carnes molidas, ensaladas, una cantidad de platillos con vegetales--- especialmente platillos con tomate.
Parsley/Perejil	Se puede usar en casi todos los platillos.
Pepper (Black and white)/Pimienta (Negra y blanca)	Una de las hierbas de más uso. La pimienta blanca se usa en salsas en las que es preferible no ver las motitas negras.
Rosemary/Romero	Relleno, platillos con huevo, cordero, cerdo, pollo, ternera, guisos, sopas, salsas con carne, una cantidad de platillos con vegetales.
Sage/Salvia	Salsas, embutidos, pavo, cerdo, relleno para aves, frijoles y tomates.
Savory/Ajedrea	Muchas carnes, aves, pescado, huevo, y platillos con vegetales.
Tarragon/Estragón	Mantequillas con hierbas, platillos con huevo, cordero dorado, pescado, pollo, sopas, una cantidad de vegetales, salsa Béarnaise sauce, vinagre, ensaladas, y aderezos.
Thyme/Tomillo	Una hierba muy versátil, que se usa en platillos con huevo, carne vacuna, aves, pescados, ternera, salsas y una cantidad de platillos con vegetales.

