

OBSAH

Zásady pro racionální sestavu stravy	5
Předpoklady úspěšného vaření	15
1. Pracoviště a jeho organizace	15
2. Nádobí, náčiní a přístroje	17
3. Nákup potravin	19
4. Uskladnění potravin	20
5. Hygiena v kuchyni	23
Příprava pokrmů a nápojů	29
Polévky	29
Předkrmy	51
Omáčky	66
Vejce	73
Ryby	83
Maso	93
Zelenina, houby a zeleninové saláty	130
Přílohy a bezmasé pokrmy	154
Moučníky	167
Tvaroh a sýry	193
Ovoce	197
Nápoje	203
Co ještě patří k umění dobrého hospodaření v domácnosti	
1. Nové formy domácího hospodaření	209
2. Jídelníčky	217
3. Podávání pokrmů a nápojů	223
Je vaše strava dostatečná a vhodná?	228
Zásady výživy dětí	252
Několik slov o léčebné výživě	257
Zásady diety při kornatění cév	270
Rejstřík	273