Obsah

Úvod 6

Nejrychlejší a nejúspornější recepty 8

BABIČČINA KUCHYNĚ 10

- Chytré vaření 12
- Hlavní kuchařské zásady 22
- Jak vařit úsporně 28
- Uchovávání ovoce a zeleniny 32

POLÉVKY A PŘEDKRMY 36

VEJCE A MLÉČNÉ VÝROBKY 70

JEHNĚČÍ, HOVĚZÍ A VEPŘOVÉ MASO 96

DRŮBEŽ A ZVĚŘINA 162

RYBY, MOŘSKÉ PLODY A KORÝŠI 190

ZELENINOVÉ POKRMY A SALÁTY 218

MOUČNÍKY 258

CHLÉB A PEČIVO, KOLÁČE, SUŠENKY A DALŠÍ DOBROTY 298

ZÁKLADY A POSTUPY 352

JAK OMEZOVAT TUKY A SŮL 374

NUTRIČNÍ HODNOTY 375

Rejstřík 379