

Slovo úvodem	1
Zelenina v některých národních kuchyních	3
Způsob dávkování	4
Zeleninové, ovocné a masové saláty	5
Fazolový salát (Mexiko)	
Topopo (Mexiko)	
Zelený salát s arašídý (Japonsko)	
Zelný japonský salát (Japonsko)	
Zelný salát se žampiony (Československo)	
Salát z pampelišek (Francie)	
Salát z pampelišek a vaječ (Francie)	
Francouzský zeleninový salát (Francie)	
Letní salát s křenem (Československo)	
Paprikový salát (Československo)	
Pórkový salát (Československo)	
Kavkazský salát (SSSR)	
Michaný salát (Arabské země)	
Čínský salát (Čína)	
Salát z pomerančů (Mexiko)	
Zimní ovocný salát (Francie)	
Jahodový salát (Československo)	
Ananasový salát (Švýcarsko)	
Žampionový salát s pórkem (Československo)	
Michaný zeleninový salát (Jižozápadní Evropa)	
Salát z kuřete 1 (Japonsko)	
Salát z kuřete 2 (Japonsko)	
Salát z jazyků (Československo)	
Salpikón (Mexiko)	
Niceský salát (Francie)	
Maso, drůbež a ryby	8
Masový závin (Maďarsko)	
Plněné vepřové řízky (Francie)	
Japonské šumai (Japonsko)	
Hovězí v alobalu s čerstvou zeleninou (Japonsko)	
Masové závitky s černým kořenem (Japonsko)	
Maso nakyselo (Mexiko)	
Steak z divokého západu (Severní Amerika)	
Balkánský špiz (Balkán)	
Čevapčiči (Jugoslávie)	
Fondue a vhodné omáčky k nim	
Burgundské fondue (Francie)	
Španělská omáčka	
Bylinková majonéza	
Omáčka kari	
Fondue z masových kuliček (Jugoslávie)	
Cikánská omáčka	
Pepřová omáčka	
Hořčicová majonéza	
Námoňnické fondue (Francie)	
Sváteční fondue (Nizozemsko)	
Pomerančová omáčka s křenem	
Pikantní kečupová omáčka	
Zelená omáčka	
Krůti pochoutka (Anglie)	
Flambované kuře (Francie)	
Francouzské kuře (Francie)	
Naložené Eskabeče (Mexiko)	
Rybi filé s křenem (Československo)	
Pstruh podle mlynářky (NDR)	
Smažená treska (Francie)	
Královský kapr (Československo)	
Kapr pro labužníky (Československo)	
Uhoř po provensálsku (Francie)	
Halibut se sýrem (Anglie)	
Bezmasé pokrmy	14
Studentské špagety (Československo)	
Opékané špagety (Japonsko)	
Špagetový salát (Japonsko)	
Zapékané těstoviny (Západní Evropa)	
Houby s česnekovou omáčkou (Japonsko)	
Houbové rizoto (Československo)	
Palačinky se slanými náplněmi (Československo)	
Žampionová náplň	
Masová náplň	
Uzenářská náplň	
Pizza se žampiony a salámem (Itálie)	
Omáčky a přísady	16
Omáčky Tare (Japonsko)	
Sladkokyselá omáčka	
Česneková omáčka (Mexiko)	
Citronová omáčka	
Kořeněná omáčka k masu (Anglie)	
Ostrá omáčka k masu (Anglie)	
Červená omáčka (Balkán)	
Rajčatová omáčka (Mexiko)	
Omáčka Kruda (Mexiko)	
Omáčka z červených paprik (Mexiko)	
Česnekové máslo (Československo)	
Bylinkové máslo (Francie)	

Přílohy k masům a rybám — — — — — 18

Dušená cibule (Československo)
Cibulová příloha (Jihozápadní Evropa)
Dýňové „zeli“ (Československo)
Brambory zapečené s pórkem (Jihozápadní Evropa)
Rychlá příloha ke kuřeti (Jihozápadní Evropa)
Lilek z Acapulca (Mexiko)
Koláče (Mexiko)
Kjopolo (Balkán)
Mrkev v mléce (Mexiko)
Jidáš s citrónem (Mexiko)
Suchá rýžová polévka (Mexiko)
Kakahuetes (Mexiko)
Orientální salát (Čína)
Čušky (Balkán)
Bramborové krokety (Francie)
Pečené brambory s česnekem (Československo)

Sýry — — — — — 21

Naložený hermelín (Československo)
Španělský naložený sýr (Španělsko)
Francouzský sýr Boursain (Francie)
Sýrové smaženky (Československo)
Smažené jogurtové placky (Balkán)
Pikantní sýrový salát (Československo)
Jemné sýrové kuličky (Švýcarsko)
Sýrové fondue (Švýcarsko)

Dezerty — — — — — 22

Zapékané banány (Severní Amerika)
Berlínské plněné kuličky (NDR)

Pomazánky na toasty a na chlebičky — — — — 23

Tatarské toasty (Československo)
Domácí toasty (Československo)
Česneková pomazánka (Československo)
Křenová pomazánka (Československo)
Pomazánka ze sýra a vaječ (Československo)
Moravský salát (Československo)
Pomazánka z ředkviček, sýra a vajíček (Československo)
Havajský toast (Havaj)
Jemné toasty s krevetami (Jugoslávie)
Jemný toast pro labužníky (Rakousko)
Pruhané chlebičky (Československo)

Domácí nakládaná zelenina a kečupy — — — 25

Domácí nakládaná zelenina (Japonsko)
Kečup I (Československo)
Kečup II (Československo)
Kečup III (Československo)
Sterilované okurky I (Československo)
Sterilované okurky II (Československo)
Sterilované okurky III (Československo)
Nakládaný česnek I (Československo)
Nakládaný česnek II (Československo)
Zeleninová hořčice (Československo)
Harisa (Československo)
Zelný salát (Československo)
Zelný salát s křenem I (Československo)
Zelný salát s křenem II (Československo)
Papriky plněné zelím (Rakousko)
Nakládané kukuřičky (Československo)
Sterilovaný celerový salát (Československo)
Sterilovaný salát z červené řepy (Československo)
Zeleninové čatni (Indie)
Rajčatové čatni (Indie)
Paprikové čatni (Indie)
Nakládané zelené fazolky (Jihozápadní Evropa)
Ajvar (Jugoslávie)