

1. MÍSTO ÚVODU / 7
 - Z historie kuchařského umění a stolování / 9
 - Slovenská kuchyně v minulosti / 13
 - Několik receptů z doby, kdy se jedlo lžicemi ze společné mísy/ 15
 - Česká kuchyně v minulosti / 16
 - Ukázka několika receptů M. D. Rettigové / 19
2. NAŠE SOUČASNOST A VÝŽIVA / 21
 - Umění a věda v gastronomii / 23
 - Co by měl vědět každý / 25
 - Biologická a energetická hodnota potravin / 29
3. RACIONÁLNÍ STRAVOVÁNÍ A CO S NÍM SOUVISÍ / 37
 - Stravujeme se správně? / 39
 - Režim výživy / 39
 - Kdy jíme? / 39
 - Zásady racionálního stravování / 39
 - Gastronomická pravidla / 41
 - Vzor jídelního lístku na období léto – podzim / 41
 - Vzor jídelního lístku na období zima – jaro / 43
 - Sestavování menu / 43
 - Diferencované stravování / 44
 - Výživa kojenců / 44
 - Výživa batolat / 45
 - Výživa dětí předškolního věku / 45
 - Výživa školních dětí / 46
 - Výživa dospívající mládeže (15–18 let) / 46
 - Výživa pracujících / 46
 - Výživa sportovců / 47
 - Výživa těhotných a kojících žen / 47
 - Výživa v pokročilém věku / 47
 - Nedostatky v naší výživě / 49
 - Jak jsme na tom s linií... / 49
 - Redukční dieta pro zdraví a krásu / 51
 - Vzor jídelního lístku k redukční dietě v letním období / 52
 - Vzor jídelního lístku k redukční dietě v zimním období / 53
 - Radikální, tzv. hollywoodská redukční dieta / 54
 - Dieta jako první pomoc / 56
 - Alergie na potraviny / 56
 - Výživa při horečce / 56
 - Nechutenství / 57
 - Zvracení / 57
 - Průjemy / 57
 - Zácpa / 57
 - Otravy / 57
 - Výživa a zubní kazy / 59
4. ÚČELNĚ V MODERNÍ DOMÁCNOSTI / 61
 - Zařizujeme si kuchyni / 63
 - Jak čistíme a udržujeme kuchyňský inventář / 79
 - Jak čistíme z textilií skvrny potravinového původu / 81
 - Organizování práce v domácnosti / 83
 - Nákup potravin / 85
 - Změny potravin / 85
 - Skladování potravin / 86
 - Skladování potravin v chladničce / 88
5. POTRAVINY A JEJICH POUŽITÍ / 91
 - Živočišné a rostlinné potraviny / 93
 - Mléko a mléčné výrobky / 93
 - Vejce / 95

Tepelná úprava vajec / 97	120
Maso / 99	121
Příprava masa před tepelnou úpravou / 99	122
Vykostování / 100	123
Odblaňování / 100	124
Krájení / 100	125
Naklepávání / 100	126
Solení / 100	127
Mletí / 100	128
Špikování / 100	129
Nakládání / 100	130
Plnění (nadívání) / 101	131
Hovězí maso / 101	132
Ostatní části / 101	133
Tepelná úprava hovězího masa / 102	134
Úprava ostatních částí / 105	135
Vepřové maso / 105	136
Vepřové vnitřnosti / 106	137
Ostatní části / 106	138
Tepelná úprava vepřového masa / 106	139
Telecí maso / 110	140
Telecí vnitřnosti / 110	141
Ostatní části / 111	142
Tepelná úprava telecího masa / 111	143
Skopové maso / 113	144
Skopové vnitřnosti / 114	145
Tepelná úprava skopového masa / 114	146
Jehněčí a kůzlečí maso / 115	147
Domácí králík / 115	148
Drůbež / 116	149
Droby z drůbeže / 116	150
Příprava drůbeže před tepelnou úpravou / 116	151
Nadívání drůbeže / 117	152
Tepelná úprava drůbeže / 117	153
Zvěřina / 119	154
Tepelná úprava zvěřiny / 120	155
Ryby / 121	156
Zabití a čištění kapra / 121	157
Tepelná úprava ryb / 121	158
Včelí med / 123	159
Umělý med / 124	160
Ovoce / 125	161
Jádroviny / 125	162
Peckoviny / 125	163
Bobuloviny / 126	164
Dužnaté ovoce / 127	165
Skořápkoviny / 128	166
Jižní ovoce / 128	167
Úprava ovoce / 130	168
Zelenina / 132	169
Úprava zeleniny / 137	170
Čerstvá zelenina v zimním období / 138	171
Konzervování ovoce a zeleniny / 139	172
Sušení / 139	173
Konzervování zahuštěním / 139	174
Konzervování chladem / 144	175
Konzervování sterilizací / 144	176
Konzervování solí / 149	177
Konzervování octem / 149	178
Konzervování mléčným kvašením / 149	179
Konzervování konzervačními přípravky / 149	180

Houby / 150	
Jak a kdy houby sbíráme / 150	
Sušení hub / 152	
Nakládání hub / 152	
Brambory / 153	
Luštěníny / 156	
Vaření luštěnin / 156	
Obilí a obilné výrobky / 157	
Kukuřice / 158	
Rýže / 159	
Těstoviny / 160	
Mák / 160	
Cukr / 162	
Umělá sladidla / 163	
Tuky / 163	
Živočišné tuky / 164	
Rostlinné tuky / 165	
Pochutiny / 166	
Káva / 166	
Čaj / 169	
Kakao / 172	
Koření / 173	
Kořeninové směsi / 177	
Ostatní dochucovací přísady a přípravky / 179	
Potravinářská barviva / 180	

6. VAŘÍME MODERNĚ / 181

Jak se vaří moderně / 183	
Nebojte se vařečky! / 183	
Správná technologie – předpoklad úspěchu / 186	
Předběžná příprava / 186	
Kdy solíme / 189	
Úprava potravin za studena / 189	
Tepelná úprava potravin / 189	
Kolik času je zapotřebí na změknutí / 190	
Dokončování jídel / 191	
Zahušťování / 191	
Dochucování / 192	
Zdobení / 193	
Ohřívání a udržování hotových jídel / 198	
Jak co ohříváme / 199	
Jak co udržujeme / 199	
Použití mražených potravin / 199	
Polotovary a hotová jídla šetří čas / 201	
Když se něco nepodaří... / 202	
Zapamatujme si: / 203	
o dochucovacích přísadách / 203	
o majonézách, omáčkách a štávách / 203	
o masu a masných výrobcích / 203	
o drůbeži a o rybách / 204	
o zvěřině / 204	
o mléku a mléčných výrobcích / 204	
o těstovinách, těstech a moučnicích / 205	
o ovoci / 206	
o zelenině a o bramborách / 206	
o tučích / 207	
o vejcích / 207	
Rychlá a moderní příprava jídel / 207	
Jídla připravovaná v tlakovém hrnci / 209	
Grilování / 210	
Pečení na rožni / 214	

V ohnivzdorných nádobách / 214

Na pánvích / 215

V alobalu / 215

I muž to dokáže / 218

Pro začátečníky / 219

Pro zkušenější / 221

7. PŘÍPRAVA JÍDEL / 227

Předkrmy / 229

Studené předkrmy / 229

Teplé předkrmy / 231

Polévky / 233

Vývary / 233

Zahuštěné polévky / 234

Zavářky a vločky do polévek / 238

Hlavní jídla z masa / 239

Speciality z masa / 243

Hlavní bezmasá jídla / 246

Příkrmy, přílohy a doplňky k hlavním jídlům / 251

Zeleninové saláty / 255

Omáčky / 257

Nákypy / 259

Teplé pudinky / 260

Studené pudinky / 261

Pomazánky / 261

Obložené chlebičky / 262

Topinky (toasty) / 263

Chuťovky, miňonky, jednohubky nebo koktajlové chlebičky / 264

Moučníky / 266

Zpracování těst / 267

Základní těsta na přípravu moučníků / 268

Náplně a krémy k plnění moučníků / 278

Polevy / 279

Třené polevy / 279

Dezerty / 280

Pěny / 281

Zmrzliny a mražené krémy / 282

Jemné krémy / 282

Ovocné dezerty / 283

Nápoje / 283

8. PRO VŠEDNÍ I SLAVNOSTNÍ DNY / 291

Stolování a prostírání / 293

Umíme kulturně stolovat? / 293

Co patří na jídelní stůl / 294

Jak aranžujeme květiny / 296

Prostírání na snídani, na přesnídávku, na svačinu, na oběd a na večeři / 298

Podávání jídel / 298

Čekáme hosty / 300

Několik rad pro hostitele / 301

Několik rad pro hosty / 301

Příležitostné návštěvy / 302

Rychlé pohoštění / 302

Rodinné slavnosti a tradiční svátky / 302

Zvláštní způsoby pohoštění / 314

Rejstřík jídel, lahůdek a nápojů / 322