

Úvod: str. 5 Zelenina: str. 45-47

Polévky, omáčky a zálivky: str. 6-11 Jídla z vajec a kari: str. 48-51

Předkrmy: str. 12-14 Rýže a nudle: str. 52-58

Pokrmý z masa: str. 15-29 Sladká jídla a moučníky: str. 59-61

Drůbež: str. 30-39 Přehled surovin: str. 62-63

Ryby a mořské ovoce: str. 40-44 Rejstřík: str. 64