

Obsah

1 Úvod	5	Luštěniny	26
Význam technologie přípravy pokrmů jako vyučovacího předmětu	5	Brambory	26
Dějiny kuchařského umění	6	Ovoce	26
2 Zásady hygieny a bezpečnosti při práci	9	Předběžná příprava drobných zvířat, drůbeže a pernaté zvěřiny	27
Osobní hygiena	9	Zajíci	27
Hygienické požadavky při přípravě pokrmů	11	Jehňata a kůzlata	29
Základní ustanovení platných norem o bezpečnosti práce a o ochraně zdraví při práci	12	Pernatá zvěřina	29
Možnosti ohrožení při práci a způsoby ochrany pracovníka	12	Drůbež	30
Cvičná kuchyně a organizace práce v ní	15	Předběžná příprava ryb	33
Příruční sklady a požadavky na jejich vybavení	16	Čerstvé ryby	33
3 Základní technologické úpravy	17	Zmrazené a solené ryby	35
Účel a charakter změn při zpracování potravin na pokrmy – fyzikální, chemické a biologické změny	17	Předběžná příprava masa	36
Rozdělení kuchařské úpravy pokrmů z časového a tepelného hlediska	18	Dělení masa na porce	39
4 Předběžná příprava základních potravin	21	Naklepávání masa	40
Čištění surovin rostlinného původu	21	Mletí masa	40
Čištění suchým způsobem	22	Protýkání masa	41
Čištění mokrym způsobem – vodou	23	Plnění masa	41
Zpracování zeleniny, luštěnin, brambor a ovoce	24	Kořenění potravin	42
Zelenina	24	Mletí potravin	44
		Šlehání	44
		5 Hlavní tepelné úpravy při zpracování potravin	45
		Vaření	45
		Zásady při vaření živočišných potravin	49
		Vaření masa jatečných zvířat	49
		Vaření drůbeže	50
		Vaření zvěřiny	50
		Vaření ryb	50
		Zásady při vaření rostlinných potravin	51
		Vaření brambor	51
		Vaření zeleniny	52
		Vaření luštěnin	53
		Vaření těstovin	54
		Zadělávání	54
		Dušení	55
		Dušení masa	57
		Dušení drůbeže	61
		Dušení ryb	61

Dušení zeleniny	62	9 Charakteristika pokrmů cizích kuchyní		92	
Dušení těstovin	62		Francouzská kuchyně	92	
Opékání	63		Italská kuchyně	95	
Pečení	63		Balkánská kuchyně	97	
Výše teploty a doba pečení	64		Maďarská kuchyně	98	
Pečení v troubě	64		Ruská a ukrajinská kuchyně	100	
Pečení v mikrovlnných troubách	66		Polská kuchyně	101	
Pečení na roštu a na rožni	67		Anglická kuchyně	102	
Pečení na pánvi	70		Kuchyně národů jihovýchodní Asie	105	
Zapékání – gratinování	72		Arabská kuchyně	107	
Smažení	72	10 Pokrmy dietní Základy dietetiky		109	
Smažení masa	75		Přehled diet a požadavky na přípravu dietních pokrmů		
Smažení drůbeže	76		Příprava pokrmů pro jednotlivé diety a odlišnosti od obvyklé přípravy pokrmů	110	
Smažení ryb	76		Dieta žaludeční šetřící	110	
Smažení zeleniny	76		Dieta žaludeční rehabilitační (dráždící)	113	
Smažení brambor	77		Dieta protisklerotická	114	
6 Odborná literatura	78		Dieta žlučnicková s omezením tuku	115	
	Význam norem		78	Dieta jaterní	117
	Vlastní receptury		80	Dieta s omezením proteinů	119
7 Příprava pokrmů z opracovaných surovin a jejich tepelná úprava	81		Dieta odlehčovací	120	
	Polotovary	81	Dieta redukční	121	
	Příprava pokrmů z konzerv	83	Dieta diabetická	122	
Příprava zmrazených pokrmů	84	Dieta neslaná šetřící	124		
8 Progresivní metody výroby pokrmů	87	Dieta výživná	125		
	Centralizace výroby pokrmů	87			
	Průmyslové zpracování pokrmů	89			
	Konzervování pokrmů, jejich skladování, rozvoz a odbyt	89			