

OBSAH

Úvod	5
Polévky	7
Omáčky	24
Masa	32
Maso hovězí	35
Maso telecí	41
Maso vepřové	44
Maso sekané	47
Maso z králíka	50
Krev	54
Dršťky	56
Uzeniny	58
Nastavujeme — kombinujeme pokrmy	60
Ušetříme, dusíme-li pokrmy společně	62
Oběd nebo večeře, připravená v jedné nádobě	64
Ryby	67
Zelenina	78
Brambory	107
Luštěniny a obilniny	122
Mouka	136
Mouka hladká	139
Mouka ječná	143
Mouka žitná	146
Mouka bramborová	149
Sýry	151
Pomazánky	155
Várnice	160
Šetříme tukem	163
Šetříme — hospodaříme s vitaminy	165