

Předmluva (Charles Monselet) . . . . .	5
Profesorovy aforismy . . . . .	12
Rozmluva mezi autorem a jeho přítelem . . . . .	14
Životy lékařů . . . . .	19
Předmluva autorova . . . . .	23

I. ÚVAHA  
O SMYSLECH

1. Počet smyslů . . . . .	28
2. Činnost smyslů . . . . .	29
3. Zdokonalení smyslů . . . . .	30
4. Moc chuti . . . . .	32
5. Účel činnosti smyslů . . . . .	32

II. ÚVAHA  
O CHUTI

6. Definice chuti . . . . .	34
7. Mechanika chuti . . . . .	35
8. Pocit chuti . . . . .	36
9. Druhy chuti . . . . .	37
10. Vliv čichu na chuť . . . . .	38
11. Rozbor pocitu chuti . . . . .	39
12. Pořadí rozličných dojmů chuti . . . . .	40
13. Chuť příčinou požitku . . . . .	41
14. Převaha člověka . . . . .	42
15. Metoda autorem použitá . . . . .	44

III. ÚVAHA  
O LABUŽNICTVÍ

16. Původ věd . . . . .	46
17. Původ labužnictví . . . . .	46
18. Definice labužnictví . . . . .	47
19. Různé předměty, jimiž se labužnictví zabývá . . . . .	48
20. Užitek plynoucí ze znalosti labužnictví . . . . .	49
21. Vliv labužnictví na vyjednávání . . . . .	50
22. Akademie labužníků . . . . .	51

IV. ÚVAHA  
O CHUTI K JÍDLU

23. Definice chuti k jídlu . . . . .	52
24. Skutečná událost . . . . .	52
25. Velké chuti k jídlu . . . . .	54

V. ÚVAHA  
O POKRMECH VŮBEC – PRVNÍ ČÁST

26. Definice . . . . .	57
27. Analytické práce . . . . .	57
28. Masová trest' (osmazom) . . . . .	58
Základní části poživatin . . . . .	59
29. Rostlinná říše . . . . .	60
Rozdíl mezi jídlem masitým a postním . . . . .	61
30. Vlastní pozorování . . . . .	62

VI. ÚVAHA  
O POKRMECH VŮBEC – DRUHÁ ČÁST

31. Zvláštnosti . . . . .	64
32. Vařené hovězí maso, polévka atd. . . . .	64
33. O vařeném hovězím mase . . . . .	65
34. O drůbeži . . . . .	66
35. O krocenu . . . . .	67
36. O milovnících krocenů . . . . .	68
37. Finanční význam krocana . . . . .	68
38. Můj hrdinský čin . . . . .	69
39. O zvěřině . . . . .	73
40. O rybách . . . . .	76
Vypravování . . . . .	78
41. Muria – Garum . . . . .	78
42. Filosofická úvaha . . . . .	81
43. O lanýžích . . . . .	81
44. O erotické síle lanýžů . . . . .	82
Jsou lanýže nestravitelné? . . . . .	85
45. O cukru . . . . .	87
O cukru řepném . . . . .	88
Rozličné zužitkování cukru . . . . .	89
46. O kávě. . . . .	91
Rozličné způsoby přípravy kávy . . . . .	92
Účinky kávy . . . . .	93
47. O čokoládě . . . . .	95
Vlastnosti čokolády . . . . .	97
Obtíže při přípravě dobré čokolády . . . . .	99
Obvyklý způsob přípravy čokolády . . . . .	102

VII. ÚVAHA  
O SMAŽENÍ

48. O smažení . . . . .	103
Promluva . . . . .	103
O chemii . . . . .	104
Upotřebení . . . . .	105

VIII. ÚVAHA  
O ŽÍZNI

49. O žízni . . . . .	108
Různé druhy žízně . . . . .	108
50. O příčinách žízně . . . . .	110
51. Příklad . . . . .	111

IX. ÚVAHA  
O NÁPOJÍCH

52. O nápojích . . . . .	114
Voda . . . . .	114
Rychlý účinek nápojů . . . . .	114
53. Silné nápoje . . . . .	115

X. ÚVAHA  
O KONCI SVĚTA

54. O konci světa . . . . .	117
-----------------------------	-----

XI. ÚVAHA  
O LABUŽNICTVÍ

55. O labužnictví . . . . .	119
Definice . . . . .	119
Přednosti labužnictví . . . . .	120
56. Pokračování . . . . .	121
57. Moc labužnictví . . . . .	121
58. Portrét hezké labužnice . . . . .	123
Vzpomínka . . . . .	123
Ženy jsou labužnicemi . . . . .	124
59. Účinky labužnosti na společenský pud . . . . .	124
60. Vliv labužnictví na manželské štěstí . . . . .	125

XII. ÚVAHA  
O GURMÁNECH

61. Není každý labužníkem, kdo jím být chce . . . . .	127
Napoleon . . . . .	127
Předurčení labužníci . . . . .	127

62. Smyslové předurčení . . . . .	128
63. Labužníci v jednotlivých stavech . . . . .	131
Finančníci . . . . .	131
64. Lékaři . . . . .	132
65. Napomenutí . . . . .	133
66. Spisovatelé . . . . .	134
67. Pobožňůstkáři . . . . .	135
68. Chevaliéři a abbéové . . . . .	137
69. Labužníkům předpovídá se dlouhý věk . . . . .	137

XIII. ÚVAHA  
LABUŽNICKÁ ZKUMADLA

70. Labužnická zkumadla . . . . .	140
Všeobecná poznámka . . . . .	143

XIV. ÚVAHA  
O POŽITKU U STOLU

71. O požitku u stolu . . . . .	145
72. Původ požitku u stolu . . . . .	146
73. Rozdíl mezi rozkoší při jídle a u stolu . . . . .	146
74. Účinky . . . . .	147
75. Umělé příkrasy . . . . .	148
76. Osmnácté a devatenácté století . . . . .	148
Črta . . . . .	150

XV. ÚVAHA  
O LOVECKÝCH PŘESNÍDÁVKÁCH

77. O loveckých přesnídávkách . . . . .	156
78. Dámy . . . . .	157

XVI. ÚVAHA  
O ZAŽÍVÁNÍ

79. O zažívání . . . . .	160
80. Uvádění pokrmů do žaludku . . . . .	160
81. Výkon žaludku . . . . .	161
82. Vliv zažívání . . . . .	164

XVII. ÚVAHA  
O ODPOČINKU

83. O odpočinku . . . . .	168
84. Doba odpočinku . . . . .	170

XVIII. ÚVAHA  
O SPÁNKU

85. O spánku . . . . .	172
86. Definice . . . . .	172

XIX. ÚVAHA  
O SNECH

87. Úkol pro badatele . . . . .	175
88. Povaha snů . . . . .	175
89. Systém doktora Galla . . . . .	176
První pozorování . . . . .	176
Druhé pozorování . . . . .	177
Výsledek . . . . .	178
90. Vliv stáří . . . . .	179
91. Zjevy ve snění . . . . .	179
První pozorování . . . . .	179
92. Druhé pozorování . . . . .	180
93. Třetí pozorování . . . . .	180

XX. ÚVAHA  
O VLIVU STŘÍDMÉ STRAVY (DIETY)  
NA ODPOČINEK, SPÁNEK A SNY

94. O vlivu diety na klid, spánek a sny . . . . .	183
95. Vliv životosprávy na práci . . . . .	183
96. Vliv stravy na sny . . . . .	184
97. Pokračování . . . . .	185
98. Výsledek . . . . .	185

XXI. ÚVAHA  
O OTYLOSTI

99. O otylosti . . . . .	187
100. Příčiny otylosti . . . . .	191
101. Pokračování . . . . .	192
102. Pokračování . . . . .	192
103. Anekdota . . . . .	193
104. Nepříjemnosti otylosti . . . . .	194
105. Příklady otylosti . . . . .	195

XXII. ÚVAHA  
O OCHRANĚ PŘED OTYLOSTÍ

106. Pojednání o ochraně před otylostí a jejím léčení . . . . .	197
107. Všeobecné . . . . .	198
108. Pokračování o dietě . . . . .	201

109. Nebezpečí kyselin . . . . .	201
110. Pás proti otylosti . . . . .	203
111. O chinové kůře . . . . .	204

XXIII. ÚVAHA  
O HUBENOSTI

112. Definice . . . . .	206
Druhy hubenosti . . . . .	206
113. Účinky hubenosti . . . . .	206
114. Přírozená dispozice . . . . .	207
115. Dieta pro ztučnění . . . . .	207

XXIV. ÚVAHA  
O POSTU

116. Definice . . . . .	210
Původ postu . . . . .	210
117. Jak se lidé postívali . . . . .	211
118. Příčiny ochabnutí postní horlivosti . . . . .	212

XXV. ÚVAHA  
O VYSÍLENÍ

119. O vysílení . . . . .	215
120. Léčení . . . . .	215
121. Profesorova léčba . . . . .	215

XXVI. ÚVAHA  
O SMRTI

122. O smrti . . . . .	218
------------------------	-----

XXVII. ÚVAHA  
FILOZOFICKÉ DĚJINY KUCHARSKÉHO UMĚNÍ

123. Filozofické dějiny kuchařského umění . . . . .	221
124. Druhy výživy . . . . .	221
125. Objev ohně . . . . .	223
126. Vaření . . . . .	223
127. Hostiny Orientálců a Řeků . . . . .	226
128. Hostiny Římanů . . . . .	227
129. Vzkříšení Lukullovo . . . . .	230
130. Lectisternium et incubitatum . . . . .	232
131. Básnictví . . . . .	233
132. Vpád barbarů . . . . .	234
133. Století Ludvíka XIV. a XV. . . . .	237
134. Ludvík XVI. . . . .	240

135. Zlepšení v oboru umění . . . . .	241
136. Poslední zdokonalení . . . . .	242

XXVIII. ÚVAHA  
O HOSTINSKÝCH

137. O hostinských . . . . .	244
138. Zřízení hostinců . . . . .	244
139. Přednosti hostinců . . . . .	245
140. Pozorování jídelny . . . . .	246
141. Stinné stránky . . . . .	247
142. Závodění . . . . .	247
143. Hostince s pevnými cenami . . . . .	248
144. Beauvilliers . . . . .	249
145. Labužník v restaurantu . . . . .	250

XXIX. ÚVAHA  
KLASICKÉ LABUŽNICTVÍ V PRAXI

146. Historie pana de Borose . . . . .	252
147. Průvod mladé dědičky . . . . .	261

XXX. ÚVAHA  
KLASOBRANÍ

148. Labužnická mytologie . . . . .	262
Přechod . . . . .	267

SMĚS

I. Farářova omeleta . . . . .	269
Příprava omelety z tuňáka . . . . .	271
Teoretické poznámky pro přípravu . . . . .	272
II. Vejce se štavou z pečeně . . . . .	272
III. Národní vítězství . . . . .	273
IV. Čištění úst . . . . .	277
V. Klam profesorův a porážka generálova . . . . .	279
VI. Pokrm připravený z úhoře . . . . .	282
VII. Chřest . . . . .	283
VIII. Léčka . . . . .	285
IX. Kambala . . . . .	288
X. Různé silící prostředky sestavené profesorem pro případ uvedený ve XXV. úvaze . . . . .	292
XI. Bresský kapoun . . . . .	295
XII. Bažant . . . . .	296
XIII. Labužnická činnost vystěhovalců . . . . .	299
XIV. Další vzpomínky z vyhnanství . . . . .	302

Tkadlec . . . . .	302
Hladovec . . . . .	304
„U stříbrného lva“ . . . . .	304
Pobyt v Americe . . . . .	305
Bitva . . . . .	305
XV. Svazek chřestu . . . . .	308
XVI. O „fondue“ . . . . .	309
Předpis pro fondue . . . . .	310
XVII. Zklamání . . . . .	311
XVIII. Obdivuhodné účinky klasického oběda . . . . .	312
XIX. Nebezpečí silných lihovin . . . . .	313
XX. Rytíři a abbéové . . . . .	314
XXI. Rozmanitosti . . . . .	316
XXII. Den prožitý mezi mnichy sv. Bernarda . . . . .	317
XXIII. Šťastná příhoda na cestách . . . . .	322
XXIV. Básnictví . . . . .	327
XXV. Pan Henrion de Pansey . . . . .	332
XXVI. Pokyny . . . . .	333
XXVII. Nedostatky . . . . .	335
 VĚNOVÁNÍ LABUŽNÍKŮM OBOU SVĚTŮ . . . . .	 337
 Ediční poznámka . . . . .	 339