

- 6 Předmluva a úvod
- 10 Suroviny
- 16 Probuzení smyslů *Snídane*
- 36 Nakrmte duši *Polévky*
- 52 Ulepené prsty *Chutovky*
- 72 Žijte dlouho *Nudle*
- 92 Jezte a hrajte si *Obědy a večere*
- 124 Šťastné konce *Sladkosti*
- 142 Rejstřík