

## Obsah

Medailonek . . . . .	5
Recenze . . . . .	7
Předmluva . . . . .	8
1. Úvod . . . . .	9
2. Kuchyňská (kulinární) úprava potravin . . . . .	11
2.1. Předběžná úprava . . . . .	12
2.1.1. Předběžná úprava mechanická . . . . .	12
2.1.2. Předběžná úprava biochemická . . . . .	15
2.1.3. Změny během předběžné úpravy (přípravných prací) . . . . .	16
2.2. Přednosti a rizika konzumace syrových potravin . . . . .	18
2.3. Tepelná úprava potravin . . . . .	23
2.3.1. Vaření . . . . .	23
2.3.2. Dušení . . . . .	25
2.3.3. Pečení . . . . .	26
2.3.4. Opékání . . . . .	28
2.3.5. Smažení . . . . .	28
2.3.6. Pražení . . . . .	30
2.3.7. Uzení . . . . .	30
2.3.8. Pufování . . . . .	31
2.3.9. Mikrovlnný ohřev . . . . .	31
2.3.10. Změny probíhající v potravinách během tepelné úpravy . . . . .	32
2.4. Použití nízkých teplot . . . . .	39
2.4.1. Chlazení . . . . .	39
2.4.2. Mrazení . . . . .	41
2.5. Dohotovování pokrmů . . . . .	42
3. Závěr . . . . .	46
4. Slovníček pojmů . . . . .	47
5. Rejstřík . . . . .	52