

Obsah

Předmluva (dr. Marie Hrubá)	5
O výživě zemědělců (prof. MUDr. Josef Mašek, dr.Sc.)	7
Jak sestavovat správný jídelní lístek (dr. Marie Hrubá)	18
Polévky (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	27
Zavářky (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	44
Omáčky (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	49
Význam masa ve výživě (dr. Marie Hrubá)	55
Hovězí maso (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	59
Vepřové maso (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	69
Telecí maso (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová, Miloš Rys)	76
Skopové maso (dr. Marie Hrubá, Vlasta Kurzová, Marta Vávrová, Bohuslava Štorová)	83
Guľaše (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	92
Mletá masa (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	96
Vnitřnosti a z nich připravené paštiky (Dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	105
Domácí porážka (Miloš Rys, Olga Sobotková)	114
Drůbež (Marie Havelková, dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	143
Zvěřina (Marie Havelková, Jarmila Rakušanová)	157
Ryby (dr. Marie Hrubá, dr. Milan Pohunek, dr. Hana Pohunková, Anna Straková, Marta Vávrová)	175
Tučky (dr. Marie Hrubá, Anna Straková)	190
Mléko a mléčné výrobky (dr. Marie Hrubá, Vlasta Kurzová, Anna Straková, Marta Vávrová)	195
Vejce (dr. Marie Hrubá, Anna Straková)	210
Zelenina (Marie Havelková, inž. dr. Anna Horynová, dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	220
Houby (Marie Havelková, Anna Straková, Bohuslava Štorová, Marta Vávrová)	284
Koření (inž. dr. Anna Horynová a kol.)	292
Ovoce (Marie Havelková, inž. dr. Anna Horynová, dr. Marie Hrubá)	299
Brambory (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	348
Luštěniny (dr. Marie Hrubá, Anna Straková)	358
Obilniny (dr. Marie Hrubá, Marta Vávrová)	361
Knedlíky, taštičky a noky (Marta Vávrová)	370
Moučníky (dr. Marie Hrubá, Marie Mazalová, Marie Vávrová)	376
Rozmanitosti (kolektiv)	408
Minutky	408
Polotovary	415
Chlebičky a pomazánky	420
Saláty	433
Majonézy	445
Z našich krajů	447
Jak se vaří ve světě	452
Kuchyně našich přátel	460
Zvláštní příležitosti	475

Nápoje pro zvláštní příležitosti	484
Cukroví	486
Dorty	515
Nápoje (doc. RNDr. a PhMr. Mojmir Kučera, CSc., František Raboch)	533
Dětská výživa (dr. Marie Hrubá, MUDr. Zdenka Kuncová, CSc.)	540
Výživa nemocných (Doc. MUDr. Přemysl Doberský, CSc., Marie Polenrová-Karášková)	533
Nápoje z léčivých čajů (doc. RNDr. a PhMr. Mojmir Kučera, CSc.)	655
Prostírání a stolování (Hana Sedláčková-Pačová)	662
Vhodná zařízení pro mechanické zpracování potravin a pokrmů v domácnosti (Hana Sedláčková-Pačová)	684
Přehled literatury	687
Rejstřík věcný	688
Rejstřík abecední	712