

Předmluva . . . . .	9
<b>I. Mléko v naší výživě</b> ( <i>dr. ing. Miloš Teplý</i> ) . . . . .	11
1. Význam mléka ve výživě . . . . .	11
2. Zásady správného ošetřování mléka a mléčných výrobků v domácnosti . . . . .	18
3. Chemie a mikrobiologie v moderní kuchyni . . . . .	30
<b>II. Mléčná kuchyně v moderní domácnosti</b> . . . . .	33
1. Mléčné nápoje ( <i>Věra Rumlová</i> ) . . . . .	33
Teplé mléčné nápoje . . . . .	34
Studené mléčné nápoje . . . . .	36
Mixované mléčné nápoje (koktajly) . . . . .	39
Mléčné koktajly se zmrzlinou . . . . .	44
Mléčné koktajly s vejci . . . . .	45
Mléčné stříky . . . . .	47
2. Polévky s mlékem a mléčnými výrobky ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . . . .	48
Polévky ze sladkého a kyselého mléka, smetany a sýra . . . . .	48
Polévky zlepšené mléčnými výrobky . . . . .	55
Zavářky a vložky do polévek pro zvýšení biologické hodnoty, sytivosti a vzhledu polévek . . . . .	60
3. Hlavní pokrmy z masa s použitím mléka a mléčných výrobků ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . . . .	62
Pokrmy z hovězího masa . . . . .	63
Pokrmy z telecího masa . . . . .	72
Pokrmy z vepřového masa . . . . .	80
Pokrmy z drůbeže . . . . .	89
Pokrmy z ryb . . . . .	94
Pokrmy ze zvěřiny . . . . .	99

<b>4. Teplé slané pokrmy z různých surovin s mlékem a mléčnými výrobky</b> ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . .	102
Smetanové a mléčné omáčky . . . . .	103
Omáčky zahuštěné, s přidáním smetany nebo mléka . . . . .	106
Houskové knedlíky . . . . .	110
Pokrmy z brambor s tvarohem a sýrem . . . . .	112
Těstoviny s tvarohem a sýrem . . . . .	116
Pokrmy z rýže se sýrem . . . . .	119
Zeleninové pokrmy se sýrem, smetanou a jogurtem . . . . .	122
Vaječné pokrmy s mléčnými výrobky . . . . .	129
Různé slané pokrmy se sýrem a tvarohem . . . . .	138
<b>5. Moučníky</b> . . . . .	141
A. Domácí moučníky ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . .	142
Krémy . . . . .	142
Pudinky . . . . .	144
Kaše a nákypy . . . . .	146
Palačinky . . . . .	150
Ovoce smažené, pečené a s krémy . . . . .	153
Lívance . . . . .	156
Trhance . . . . .	158
Různé moučníky s použitím tvarohu . . . . .	159
Kynuté moučníky s tvarohem . . . . .	165
Moučníky z křehkého těsta s tvarohem . . . . .	170
Drobné sýrové a slané tvarohové pečivo . . . . .	172
B. Speciální moučníky ( <i>Věra Rumlová a Jaroslav Vinš</i> ) . . . . .	176
Korpusy a těsta . . . . .	177
Šlehačkové dorty . . . . .	178
Drobné pečivo k čaji . . . . .	184
<b>III. Mléko v kuchyni našich předků</b> ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . . . .	188
<b>1. Staročeské mléčné pokrmy</b> . . . . .	188
<b>2. Slovenské mléčné pokrmy</b> . . . . .	195
<b>IV. Pokrmy cizích kuchyní s mlékem a mléčnými výrobky</b> ( <i>Růžena Plavcová a Věra Násadníková</i> ) . . . . .	204
<b>1. Pokrmy anglické kuchyně</b> . . . . .	204
<b>2. Pokrmy bulharské kuchyně</b> . . . . .	208
<b>3. Pokrmy francouzské kuchyně</b> . . . . .	211
<b>4. Pokrmy italské kuchyně</b> . . . . .	214
<b>5. Pokrmy ruské kuchyně</b> . . . . .	219
<b>6. Pokrmy švýcarské kuchyně</b> . . . . .	222

<b>V. Mléčné lahůdky</b> ( <i>Věra Rumlová a Jaroslav Vinš</i> ) . . . . .	227
<b>1. Mléčné omáčky a majonézy</b> (studené) . . . . .	227
<b>2. Mléčné pomazánky a krémy</b> . . . . .	231
Máslové pomazánky . . . . .	232
Tvarohové pomazánky . . . . .	233
Sýrové pomazánky . . . . .	236
Ostatní pomazánky . . . . .	239
<b>3. Saláty z mléčných surovin</b> . . . . .	240
Sýrové saláty . . . . .	240
Ovocné a zeleninové saláty se smetanovými majonézami . . . . .	245
<b>4. Ostatní mléčné lahůdky</b> . . . . .	246
Sýrové lahůdky . . . . .	246
Obložené chleby a chlebičky . . . . .	257
Teplé chlebičky — topinky a toasty . . . . .	266
Chuťovky . . . . .	270
<b>5. Mléčné a zmrzlinové poháry</b> . . . . .	274
Mléčné poháry . . . . .	274
Poháry ze zakysaných mléčných výrobků . . . . .	283
Zmrzlinové poháry . . . . .	284
<b>VI. Domácí příprava mléčných výrobků</b> ( <i>dr. Miloš Teplý</i> ) . . . . .	289
<b>1. Kysané mléčné nápoje</b> . . . . .	290
Suroviny, jejich výběr a ošetření . . . . .	291
Pracovní pomůcky a zařízení . . . . .	297
Přípravné práce . . . . .	298
Návody na domácí výrobu zakysaných a zkvašených mlék . . . . .	302
<b>2. Domácí tvarohy, pasty, žinkety a sýry</b> . . . . .	313
<b>3. Domácí šlehačky a smetany</b> . . . . .	318
<b>4. Mléčné zmrzliny</b> ( <i>Jaroslav Vinš</i> ) . . . . .	321
<b>VII. Mléko v léčebné výživě</b> ( <i>dr. Miloš Teplý</i> ) . . . . .	328
<b>1. Obecné poznatky o léčebném využití mléka</b> . . . . .	328
<b>2. Dietetické kysané mléčné výrobky</b> . . . . .	330
<b>3. Směry používání ušlechtilé zakysaných a zkvašených mlék v léčebné výživě</b> . . . . .	332
Tabulky výživných hodnot . . . . .	336
Rejstřík předpisů . . . . .	344