

OBSAH:

	Strana		Strana
Část všeobecná.		Lih a lihové nápoje	61
Učíme se vařit	3	Ocet	62
Methodický postup při vyučová- ní vaření	4	<i>Všeobecné pokyny pro úpravu pokrmů</i>	63
Čistota a úklid při vaření	11	Pokyny pro úpravu polévek	63
Čistota pracovního stolu	11	Polévky zeleninové	64
Čistota podlahy	11	Úprava jišky	65
Čistota potravin	11	Polévky luštěninové	66
Čistota osobní	12	Polévky obilninové	66
Čistota nádobí	12	Polévky mléčné	67
Stolničení	14	Masové polévky	67
Prostírání	15	Zavářky a vločky do polévek	68
Předkládání pokrmů	17	Zavářky obilné	69
Obsluha při stole	18	Těstové zavářky	69
Pravidla při jídle	18	Omáčky	70
Prostírání k čaji o páté	22	Bešamel	71
Nauka o potravinách	23	Studené omáčky (majonézy)	71
Význam potravy	23	Vaření mléka	72
Účel potravy	23	Kaše	72
Bílkoviny	24	Flameri	73
Uhlovodany	24	Úprava masa	73
Tuky	25	Rozpoznávání masa	73
Vitaminy	25	Hovězí maso	73
Látky nerostné	26	Telecí maso	74
Voda	26	Vepřové maso	74
Měření výživnosti potravin	26	Skopové maso	75
Tabulky výživnosti	27	Koňské maso	75
Mléko	29	Kuchyňská úprava masa	76
Mléčné výrobky	32	Vaření masa	76
Maso	34	Dušení masa	77
Tuky	36	Pečení masa	78
Vejsce	41	Pečení masa na rožni	79
Brambory	43	Smažené maso	79
Zelenina	44	Smažené telecí řízky	80
Luštěníny	45	Smažené vepřové řízky	81
Soja	46	Jehně, kůzle, králík	81
Houby	47	Masa rychle opečená a dodušená	81
Obilí	48	Vnitřnosti	82
Mouka	50	Úprava zvěřiny	82
Ovoce	53	Nákup zvěřiny	82
Mák	55	Nakládání masa	84
Pochutiny	55	Úprava drůbeže	85
Koření	56	Pečení drůbeže	87
Káva	57	Jiná úprava kuřat	87
Čaj	58	Husí drůbky	87
Kakao a čokoláda	59	Úprava ryb	87
Cukr	60	Mořské ryby	88
Med	60	Uzeniny	89

	Strana		Strana
Pokyny pro přípravu masa		Kuchyňská úprava ovoce . . .	110
k uzení	90	Ovocné pěny a sladké krémy. . .	110
Konservování masa v domác-		Zmrzliny	110
nosti	90	Kypřící prostředky	112
Úprava vajec	92	Kynuté těsto	113
Úprava brambor	93	Rozdělení kynutého těsta podle	
Úprava zeleniny	95	tuhosti	115
Význam a úprava jednotlivých		Pečení moučníků	115
druhů zeleniny	96	Smažení těsta	116
Hlávkové zelí	96	Piškotové těsto	118
Kapusta	97	Křehké máslové těsto	120
Špenát	97	Lístkové těsto	121
Brukev	97	Kynuté listkové těsto	123
Květák	97	Úsporné kynuté listkové těsto . .	123
Rajská jablíčka	97	Pečivo z listkového těsta	123
Paprikové lusky	98	Trubičky	123
Mrkev	98	Taštičky	123
Petržel	99	Sněhové řezy	124
Celer	99	Jabka v županu	124
Pastinák	99	Závin	124
Křen	99	Bílkový sníh do trubiček	124
Černý kořen	99	Odpalované těsto	124
Zelený hrášek	100	Kobližky z odpalovaného těsta . .	125
Fazolové lusky	100	Ořechové a mandlové těsto	125
Chřest	100	Dorty	126
Cibule	100	Polevy	128
Česnek	100	Pokyny pro úpravu perníků	128
Pór	101	Vaření kávy	129
Červená řepa	101	Vaření sladové kávy	130
Vodnice	101	Vaření čaje	130
Tuřín	101	Vaření kakaa a čokolády	131
Ředkvičky	101	Na výlety	131
Pažitka	101	Vaření v přírodě	131
Reveň	101	Uchování ovoce	132
Tykev	102	Kompoty	134
Baklažány	102	Jamy	137
Topinambury	102	Jahodový neb malinový jam . .	139
Okurky	102	Kdoulový jam	139
Hlávkový salát	103	Míchaný jam	139
Štěrbák čili endivie	103	Marmelády	140
<i>Pokyny pro kuchyňskou</i>		Poměry na různé druhy proli-so-	
<i>úpravu luštěnin</i>	104	vaného ovoce	141
Kuchyňská úprava scji	104	Michané druhy	141
Kuchyňská úprava hub	105	Rosoly čili želé (gelee)	141
Kuchyňská úprava obilin	105	Jablkový rosol	142
Úprava moučných pokrmů	106	Ovocné šťávy	143
Vaření moučníků	107	Vaření povidel a sušení ovoce . .	143
Vaření knedlíků v ubrousku	108	Uchování zeleniny	144
Vaření kynutých knedlíků v páře . .	108	Sušení	144
Puddingy	109	Mléčné kvašení	145
Vaření puddingů v páře	109	Nakládané zelí	145
Nákypy	109	Kvašení okurky	146

Strana	Strana		
Kvašená zelená rajská jablíčka	146	Jablka s chlebem	161
Zeleninová směs v soli	147	Masité pokrmy	161
Konservování v octě	148	Dušená telecí játra	161
Několik ukázek konservování v octě	148	Brzlík	161
Zelená fazolka	148	Mozeček	161
Cervená řepa	148	Výživa školní mládeže	162
Rajská jablíčka	149	Ukázka jídelního lístku školní mládeže	162
Houby v octě	149	Výživa dospělých	162
Sterilizace	149	Pokyny pro sestavování jídelní- ho lístku	162
Zelený hrášek	150	Jídelní lístek pro jaro	166
Mladá brukev	150	Jídelní lístek pro léto	166
Zeleninová směs v octovém zá- livku	150	Jídelní lístek pro podzim	167
Zavažené okurky	151	Jídelní lístek pro zimu	167
Rajská jablíčka na způsob salátu	151	Výživa ve stáří	168
Salátová směs z paprik	151	Výživa nemocných	169
Papriky s červeným nebo bílým zelím	151	Dieta při akutním žaludečním kataru	170
Čalamáda	151	Dieta při překyselení žaludku .	170
Protlak z rajských jablek	152	Dieta při ochablé střevní čin- nosti	170
Kořeněný protlak z rajčat	152	Dieta při průjmu	171
Protlak z polévkových zelenin .	152	Dieta při onemocnění dnou	171
		Dieta při onemocnění jater, žluč- níku, žaludku	171
<i>Přizpůsobení výživy různým poměrům.</i>		Několik předpisů při onemocně- ní žaludku, ledvin a žlučníku .	172
Lidové pokrmy	153	Krupková polévka	172
Výživa nemluvněte	153	Zeleninové polévky	172
Podmínky správné umělé výživy kojence	154	Jemná telecí sekanina	172
Denní množství potravy pro ko- jence	154	Knedlíky	172
Porovnání mléka	154	Omeleta	173
Příprava mléka pro kojence	155	Šunková omeleta	173
Příprava sucharové kaše	155	Špenátová omeleta	173
Sucharová moučka	156	Dieta při onemocnění cukrov- kou	173
Příprava obilných odvarů	156	Několik předpisů při onemoc- nění cukrovkou	173
Příprava jíškového mléka	156	Polévky hovězí	173
Kaše pro nemluvně	157	Nočky	174
Úprava zeleniny pro nemluvně .	157	Polévky zeleninové	174
Jídelní lístek nemluvnat ve stáří 6 měsíců uměle živěných	158	Masové nočky	174
Výživa batolete	159	Zelenina	174
Ukázky pokrmů pro batole	159	Masa	174
Polévky	159	Šunkové čtverečky	174
Zeleninová	159	Moučníky	174
Bramborová	159	Diabetický chléb	174
Mozečková	160	Nákyp	175
Zeleniny	160	Jablečný rosol	175
Zeleninový pudding	160	Pokrmy pro rekonvalescenty .	175
Tvarohový pudding	160		
Bramborový nákyp	160		