

<b>1 Polévky</b>	5
Vývary	6
Speciální vývary	7
Hnědé polévky	8
Bílé polévky	10
Bílé polévky zahuštěné zásmazkou	10
Bílé polévky šlemové	12
Kašovitě a smetanové (krémové) polévky	12
Speciální polévky	13
Teplé speciální polévky	13
Studené speciální polévky	14
<b>2 Omáčky</b>	16
Teplé omáčky	17
Omáčky k vařenému hovězímu masu	17
Základní bílé omáčky	19
Složité bílé omáčky připravené z bešamelové omáčky	19
Složité omáčky připravené z omáčky velouté	21
Složité omáčky připravené z holandské omáčky	21
Základní hnědé omáčky	22
Složité omáčky připravené ze základních hnědých omáček	23
Studené omáčky	23
Majonézové omáčky	23
Složité omáčky připravené z majonézy	24
Speciální omáčky bez majonézy	25
Krycí rosolové omáčky	25
<b>3 Předkrmy</b>	26
Studené předkrmy	26
Teplé předkrmy	28
<b>4 Vaječné pokrmy</b>	30
Úprava vajec vařením	30

Úprava vajec pečením . . . . .	32
Vaječné omelety . . . . .	33
Úprava vajec smažením . . . . .	35
Úprava vajec zapékáním . . . . .	35
<b>5 Masa . . . . .</b>	<b>37</b>
Hovězí maso . . . . .	37
Použití jednotlivých částí hovězího masa . . . . .	39
Úprava hovězího masa vařením . . . . .	39
Úprava hovězího masa dušením . . . . .	41
Hovězí pečeně . . . . .	41
Hovězí roštěné — plátky (filé) . . . . .	44
Závitky . . . . .	46
Guláše a tokáně . . . . .	47
Úprava hovězího masa pečením . . . . .	48
Pokrmy připravené pečením v celku . . . . .	49
Minutky z hovězího masa . . . . .	49
Telecí maso . . . . .	53
Použití jednotlivých částí telecího masa . . . . .	54
Úprava telecího masa vařením . . . . .	56
Úprava telecího masa zaděláváním . . . . .	56
Úprava telecího masa dušením . . . . .	56
Úprava telecího masa pečením . . . . .	59
Úprava telecího masa smažením . . . . .	61
Minutky z telecího masa . . . . .	62
Vepřové maso . . . . .	63
Použití jednotlivých částí vepřového masa . . . . .	64
Úprava vepřového masa vařením . . . . .	64
Úprava vepřového masa dušením . . . . .	66
Úprava vepřového masa pečením . . . . .	67
Uzené vepřové maso . . . . .	70
Minutky z vepřového masa . . . . .	71
Skopové maso . . . . .	72
Použití jednotlivých částí skopového masa . . . . .	73
Úprava skopového masa vařením . . . . .	73
Úprava skopového masa dušením . . . . .	75

Úprava skopového masa pečením . . . . .	76
Minutky ze skopového masa . . . . .	76
<b>6 Drůbež, zvěřina a ryby . . . . .</b>	<b>78</b>
Drůbež . . . . .	78
Úprava drůbeže vařením . . . . .	78
Úprava drůbeže dušením . . . . .	79
Úprava drůbeže pečením . . . . .	82
Porcování drůbeže . . . . .	82
Minutky z drůbeže . . . . .	85
Zvěřina . . . . .	86
Úprava pokrmů z masa vysoké zvěřiny . . . . .	86
Úprava pokrmů z masa nízké zvěřiny . . . . .	88
Úprava pokrmů z masa divočáka . . . . .	90
Úprava pokrmů z masa pernaté zvěřiny . . . . .	91
Ryby . . . . .	93
Úprava sladkovodních ryb . . . . .	93
Úprava ryb smažením . . . . .	95
Úprava mořských ryb . . . . .	95
<b>7 Zelenina, brambory a luštěniny . . . . .</b>	<b>97</b>
Zelenina . . . . .	97
Úprava zeleniny vařením . . . . .	97
Úprava zeleniny zaděláváním . . . . .	98
Úprava zeleniny dušením . . . . .	98
Úprava zeleniny smažením . . . . .	100
Úprava zeleniny zapékáním . . . . .	101
Brambory . . . . .	101
Brambory jako příloha . . . . .	101
Úprava brambor smažením . . . . .	102
Přílohy z brambor . . . . .	102
Využití brambor na přípravu hlavních pokrmů . . . . .	103
Luštěniny . . . . .	104
<b>8 Saláty . . . . .</b>	<b>106</b>
Jednoduché saláty ze syrové a vařené zeleniny . . . . .	106
Jednoduché saláty ze syrové zeleniny . . . . .	107
Jednoduché saláty z vařené zeleniny . . . . .	108
Složité saláty . . . . .	109

Složité saláty s majonézou . . . . .	110
Složité saláty bez majonézy . . . . .	111
Ovocné saláty . . . . .	112
<b>9 Těstoviny a obiloviny . . . . .</b>	<b>113</b>
Úprava a použití těstovin . . . . .	113
Úprava těstovin vařením . . . . .	113
Úprava těstovin dušením . . . . .	114
Některé hlavní pokrmy připravené z těstovin . . . . .	114
Úprava rýže a ostatních obilovin . . . . .	115
Kroupy, krupky a perličky . . . . .	115
Ovesné vločky . . . . .	116
Proso . . . . .	116
Některé hlavní pokrmy připravené z krup a rýže . . . . .	116
<b>10 Moučníky . . . . .</b>	<b>118</b>
Moučníky z litého těsta . . . . .	118
Vařené moučníky . . . . .	119
Kaše . . . . .	119
Moučníky ze závinového těsta . . . . .	120
Tažené závinové těsto . . . . .	120
Moučníky z kynutého těsta . . . . .	120
Příprava kynutého těsta . . . . .	121
Moučníky z křehkého těsta . . . . .	121
Příprava křehkého těsta . . . . .	122
Moučníky z listového těsta . . . . .	122
Příprava listového těsta . . . . .	123
Moučníky z odpalovaného těsta . . . . .	123
Příprava odpalovaného těsta . . . . .	123
Nákypy . . . . .	124
Příprava nákypů . . . . .	124
Pudinky . . . . .	125
Teplé pudinky . . . . .	125
Studené pudinky . . . . .	125
Sladké teplé krémy a omáčky . . . . .	126
Příprava krémů a omáček . . . . .	126
Studené krémy . . . . .	126
Příprava studených krémů . . . . .	126
Dortové hmoty . . . . .	127

Příprava dortových hmot (korpusů) . . . . .	127
Náplně . . . . .	127
Příprava náplní . . . . .	127
Polevy na moučníky . . . . .	128