

OBSAH:

Několik dobrých rad mladým hospodyním	5	Šetření palivem	10
Bílé (Ragout) polévky	62	Tabulky složení potravin	36
Cena paliva	9	Účelné zařízení kuchyně	5
Čistota v kuchyni dává nejlepší vysvědčení každé hospodyně	12	Uchovávání potravin	41
Chování u stolu	48	Úprava a prostírání stolu	45
Jak zabíjíme ryby	23	Úsporné kuchařské předpisy pro 4 až 6 osob	51
Jaké doby vyžaduje strávení	37	Úsporné topení	9
Jaké množství některých potravin počítáme na osobu	49	Úvod	4
Jezte zdravě — jezte více ryby	39	V jakém pořadu podáváme jídla	49
Kalorická a biologická hodnota potravin	33	Význam másla pro výživu člověka	40
Kolik potravy spotřebujeme?	35	Zásady správné výživy	29
Koření	18	DIETETICKÁ KUCHYŇ:	
Krájení masa, drůbeže, ryb	24	MUDr. St. Němeček, odb. lékař a šéflékař:	
Kuchání drůbeže domácí i divoké	22	Něco o výživě nemocných	407
Kuchyňské strojky a pomocné přístroje	8	Cukrovka	413
Kuchyňský nábytek	5	Dna	415
Med, vydatná a hodnotná poživatina	40	Choroby ledvinové	412
Měření potřebného množství potravin	50	Kornatění cév	415
Mléko	40	Kůry odtučňovací	409
Mytí nádobí	12	Kůry výkrmné	409
Nádobí	6	Močové kaménky	413
Nákup drůbeže	14	Nemoci horečnaté	408
Nákup masa	13	Průjem	410
Nákup potravin	13	Střevní plynatost	410
Nákup ryb	15	Vřed dvanácterníkový	410
Nákup tuků	16	Zácpa	409
Nákup vajec	16	Žaludeční vřed	410
Nákup zeleniny	16	Žloutenka	412
Nákup zvěřiny	15	Žlučové kaménky	411
Naučme se správně zacházet s potravinami	18	MUDr. F. Schmidt, dětský lékař:	
Obsluha sporáku	10	Výživa dětská	405
Podávání pokrmů stolujícím	47	JÍDELNÍ LÍSTKY	51
Příprava bramborů	21	Období zimní	51
Příprava luštěnin	21	Období jarní	54
Příprava polévek	61	Období letní	56
Příprava zeleniny	20	Období podzimní	58
Složení potravin	30	Svátky v kuchyni	403
Správné sestavování jídelních lístků	38	Svátky velikonoční	403
Stahování a kuchání zajíců a králíků	22	Svátky svatodušní	403
		Jídelní lístek minutových večeří	402
		Jídelní lístek pro svátky velikonoční	404
		Jídelní lístek pro svátky svatodušní	404
		Jídelní lístek: Večeře štědrovečerní	403