

OBSAH.

Kapitola I.

Mléko. — Mléko jakožto potrava novorozeňátek. — Mléko lékem. — Syrovátka. — Kumys a kephir	Str. 1—7
---	-------------

Kapitola II.

Maso. — Co jest to zamřelé maso. — Jak lze rozeznati dobré maso od špatného. — Jak se připravuje maso vůbec. — Obchodní přípravky masové. — Hovězí maso. — Hovězí maso vařené. — Beefsteak. — Pečeně roštěná. — Hovězí maso na rožni. — Hovězí jazyk. — Hovězí srdce. — Dršťky. — Telecí maso. — Vepřové maso. — Skopové maso. — Zvěř srstnatá. — Zvěř pernatá. — Drůbež domácí	7—31
--	------

Kapitola III.

Polévky. — Polévky masové. — Polévky s masovými vložkami. — Polévky s vložkami bylinnými. — Polévky s vložkami luštěninovými. — O zeleninách do polévky. — Polévky z mléka. — Polévky vodové. — Polévky vinné a pivní	31—37
--	-------

Kapitola IV.

Ryby. Jakou výživnost má maso rybi a jak působí na zdraví. Jak připravovati ryby. — O jednotlivých jedlých rybách (sladkovodní — ryby mořské). — Co jest nejdůležitějšího při přípravě ryb. — Plazy a jiná nižší zvířata, která slouží za potravu lidem	37—44
--	-------

Kapitola V.

Zboží nadfvané a uzené	45—47
---	-------

Kapitola VI.

Rosoly. — Rosoly čisté (bez vložky) jsou buď kyselé aneb bez kyseliny. — Rosoly neokyselené. — Rosoly s vložkami .	47—49
---	-------

Kapitola VII.

- Vejsce.** — Stravitelnost a výživnost vajec. — Příprava vajec a jídel vaječných 53—54

Kapitola VIII.

- Sýr.** — Používání sýra v kuchyni. — Výživnost a stravitelnost sýra 53—54

Kapitola IX.

- Káva a čaj.** — a) Káva. — Pravidla při vaření kávy. — Káva pro nemocné na žaludek. — Vady při přípravě kávy. — Výživnost a působení kávy. — Káva s mlékem. — Káva lékem. — b) Čaj. — Odrudy černého čaje. — Odrudy zeleného čaje. — Vaření čaje. — Jaká jest výživnost čaje a jaké jeho účinky 55—62

Kapitola X.

- Kakao a čokoláda.** — Vaření čokolády. — Výživnost a účinky přípravek kakaových 63—64

Kapitola XI.

- Mouka a moučné látky.** — Mouka. — Moučné látky 65—69

Kapitola XII.

- Chléb a pečivo.** — a) Chléb. — Zdravotní stránky chleba. — b) Pečivo 69—72

Kapitola XIII.

- Moučná jídla a nákypy.** a) Moučná jídla. — b) Nákypy 72—74

Kapitola XIV.

- Zeleniny.** — O výživnosti, stravitelnosti a účincích zeleniny. — Druhy zelenin a jich příprava. a) Luštěniny. — Vaření luštěnin. — b) Brambory. — Jak připravovati brambory. — O výživnosti a stravitelnosti brambor. — Mrkev a tuřín. — Chřest, špenát a květák. — Kapusta a zelí. — Pampeliška a kopřivy 74—81

Kapitola XV.

- Saláty.** — Saláty jednoduché. — Saláty složité 81—84

Kapitola XVI.

- Omáčky** 84—85

Kapitola XVII.

Přísady do pokrmů a koření.

A) Přísady. — 1. Tuky. — O stravitelnosti, výživnosti a léčivých účincích tuků. — 2. Cukr a syroby. — O výživnosti, stravitelnosti a léčivých účincích cukru. — 3. Med. — 4. Sůl kuchyňská. — 5. Ocet. — 6. Horčice.

B) Koření vlastní. — 2. Cizozemské. — 2. Domácí nebo tuzemské kořenné rostliny 85—98

Kapitola XVIII.

Ovoce 98—103

Kapitola XIX.

O uschovávání a konservování potravin. — I. Chránění před vzduchem. — II. Vysoušení. — III. Chránění před teplem. — IV. Nakládání 103—108

Kapitola XX.

Lihové nápoje. — Víno. — Pivo. — Kořalka. 108—112

Kapitola XXI.

Voda 113—114

Kapitola XXII.

Léčebné nápoje domácí. — Působivost domácích nápojů léčivých. — Léčivé nápoje rozjařující. — Léčivé prostředky utišující. — Prostředky sraštitivé, rozpouštěcí a pod. . . . 115—118

Kapitola XXIII.

Co jísti a pítí při nemocech a chorobách. — a) Při osýpkách. — b) Při spále. — c) Při neštovicích. — Co jísti a pítí při tučnění. — Co mají jísti lidé krevnatí. — Co mají jísti chudokrevní. — Co mají jísti hubení. — Co jísti při zácpě. — Co jísti při průjmu. — Co mají jísti, kdo trpí haemoroidami. — Co mají jísti podagristé. — Při krtičnatosti. — Jak se stravovati při nemocech kostí rhachitis a osteomalacii. — Strava pro nemocné na úplavici močovou cukerní. — Co mají jísti souchotináři. — Jídelní lístek pro šestinedělky 118—136

Kapitola XXIV.

Jak jísti a jak se baviti při jídle a po jídle. a) Povšechná pravidla. — b) Denní pořádek v jídle. — c) Zábava při jídle a po jídle 136—142

Kapitola XXV.

Zdravotní pravidla kuchyňská. — I. Kuchyně. — II. Krb a palivo. — III. Kuchyňské nádoby a náčiní 144—149