

|   |           |          |
|---|-----------|----------|
| <b>Slovo úvodem</b>                             | — — — — — | <b>1</b> |
| <b>Zelenina v některých národních kuchyních</b> | — — — — — | <b>3</b> |
| <b>Způsob dávkování</b>                         | — — — — — | <b>4</b> |
| <b>Zeleninové, ovocné a masové saláty</b>       | — — — — — | <b>5</b> |

- Fazolový salát (Mexiko)
- Topopo (Mexiko)
- Zelený salát s arašidy (Japonsko)
- Zelný japonský salát (Japonsko)
- Zelný salát se žampiony (Československo)
- Salát z pampelišek (Francie)
- Salát z pampelišek a vaječ (Francie)
- Francouzský zeleninový salát (Francie)
- Letní salát s křenem (Československo)
- Paprikový salát (Československo)
- Pórkový salát (Československo)
- Kavkazský salát (SSSR)
- Míchaný salát (Arabské země)
- Čínský salát (Čína)
- Salát z pomerančů (Mexiko)
- Zimní ovocný salát (Francie)
- Jahodový salát (Československo)
- Ananasový salát (Švýcarsko)
- Žampionový salát s pórkem (Československo)
- Míchaný zeleninový salát (Jižozápadní Evropa)
- Salát z kuřete 1 (Japonsko)
- Salát z kuřete 2 (Japonsko)
- Salát z jazyků (Československo)
- Salpikón (Mexiko)
- Niceský salát (Francie)

|                            |           |          |
|----------------------------|-----------|----------|
| <b>Maso, drůbež a ryby</b> | — — — — — | <b>8</b> |
|----------------------------|-----------|----------|

- Masový závin (Maďarsko)
- Plněné vepřové řízky (Francie)
- Japonské šumai (Japonsko)
- Hovězí v alobalu s čerstvou zeleninou (Japonsko)
- Masové závitky s černým kořenem (Japonsko)
- Maso nakyselo (Mexiko)
- Steak z divokého západu (Severní Amerika)
- Balkánský špiz (Balkán)
- Čevapčiči (Jugoslávie)

- Fondue a vhodné omáčky k nim**
- Burgundské fondue (Francie)
- Španělská omáčka
- Bylinková majonéza
- Omáčka kari
- Fondue z masových kuliček (Jugoslávie)

- Cikánská omáčka
- Pepřová omáčka
- Hořčicová majonéza
- Námořnické fondue (Francie)
- Sváteční fondue (Nizozemsko)
- Pomerančová omáčka s křenem
- Pikantní kečupová omáčka
- Zelená omáčka

- Krůtí pochoutka (Anglie)
- Flambované kuře (Francie)
- Francouzské kuře (Francie)
- Naložené Eskabeče (Mexiko)
- Rybi filé s křenem (Československo)
- Pstruh podle mlynářky (NDR)
- Smažená treska (Francie)
- Královský kapr (Československo)
- Kapr pro labužníky (Československo)
- Úhoň po provensálsku (Francie)
- Halibut se sýrem (Anglie)

|                       |           |           |
|-----------------------|-----------|-----------|
| <b>Bezmasé pokrmy</b> | — — — — — | <b>14</b> |
|-----------------------|-----------|-----------|

- Studentské špagety (Československo)
- Opékané špagety (Japonsko)
- Špagetový salát (Japonsko)
- Zapékané těstoviny (Západní Evropa)
- Houby s česnekovou omáčkou (Japonsko)
- Houbové rizoto (Československo)
- Palačinky se slanými náplněmi (Československo)
- Žampionová náplň
- Masová náplň
- Uzenářská náplň
- Pizza se žampiony a salámem (Itálie)

|                         |           |           |
|-------------------------|-----------|-----------|
| <b>Omáčky a přísady</b> | — — — — — | <b>16</b> |
|-------------------------|-----------|-----------|

- Omáčky Tare (Japonsko)
- Sladkokyselá omáčka
- Česneková omáčka
- Citronová omáčka
- Kořeněná omáčka k masu (Anglie)
- Ostrá omáčka k masu (Anglie)
- Červená omáčka (Balkán)
- Rajčatová omáčka (Mexiko)
- Omáčka Kruda (Mexiko)
- Omáčka z červených paprik (Mexiko)
- Česnekové máslo (Československo)
- Bylinkové máslo (Francie)

**Přílohy k masům a rybám - - - - - 18**

- Dušená cibule (Československo)
- Cibulová příloha (Jihozápadní Evropa)
- Dýňové „zeli“ (Československo)
- Brambory zapečené s pórkem (Jihozápadní Evropa)
- Rychlá příloha ke kuřeti (Jihozápadní Evropa)
- Lilek z Acapulca (Mexiko)
- Koláče (Mexiko)
- Kjopolo (Balkán)
- Mrkev v mléce (Mexiko)
- Jidáš s citrónem (Mexiko)
- Suchá rýžová polévka (Mexiko)
- Kakahuetes (Mexiko)
- Orientální salát (Čína)
- Čušky (Balkán)
- Bramborové krokety (Francie)
- Pečené brambory s česnekem (Československo)

**Sýry - - - - - 21**

- Naložený hermelín (Československo)
- Španělský naložený sýr (Španělsko)
- Francouzský sýr Boursain (Francie)
- Sýrové smaženky (Československo)
- Smažené jogurtové placky (Balkán)
- Pikantní sýrový salát (Československo)
- Jemné sýrové kuličky (Švýcarsko)
- Sýrové fondue (Švýcarsko)

**Dezerty - - - - - 22**

- Zapékané banány (Severní Amerika)
- Berlínské plněné kuličky (NDR)

**Pomazánky na toasty a na chlebičky - - - - - 23**

- Tatarské toasty (Československo)
- Domácí toasty (Československo)
- Česneková pomazánka (Československo)
- Křenová pomazánka (Československo)
- Pomazánka ze sýra a vajec (Československo)
- Moravský salát (Československo)
- Pomazánka z ředkviček, sýra a vajíček (Československo)
- Havajský toast (Havaj)
- Jemné toasty s krevetami (Jugoslávie)
- Jemný toast pro labužníky (Rakousko)
- Pruhané chlebičky (Československo)

**Domácí nakládaná zelenina a kečupy - - - - - 25**

- Domácí nakládaná zelenina (Japonsko)
- Kečup I (Československo)
- Kečup II (Československo)
- Kečup III (Československo)
- Sterilované okurky I (Československo)
- Sterilované okurky II (Československo)
- Sterilované okurky III (Československo)
- Nakládaný česnek I (Československo)
- Nakládaný česnek II (Československo)
- Zeleninová hořčice (Československo)
- Harisa (Československo)
- Zelný salát (Československo)
- Zelný salát s křenem I (Československo)
- Zelný salát s křenem II (Československo)
- Papriky plněné zelím (Rakousko)
- Nakládané kukuřičky (Československo)
- Sterilovaný celerový salát (Československo)
- Sterilovaný salát z červené řepy (Československo)
- Zeleninové čatni (Indie)
- Rajčatové čatni (Indie)
- Paprikové čatni (Indie)
- Nakládané zelené fazolky (Jihozápadní Evropa)
- Ajar (Jugoslávie)