

# Obsah

<b>1 Úvod</b>		
Význam technologie přípravy pokrmů jako vyučovacího předmětu	5	Luštěniny 26
Dějiny kuchařského umění	6	Brambory 26
<b>2 Zásady hygieny a bezpečnosti při práci</b>		Ovoce 26
Osobní hygiena	9	Předběžná příprava drobných zvířat, drůbeže a pernaté zvěřiny 27
Hygienické požadavky při přípravě pokrmů	9	Zající 27
Základní ustanovení platných norem o bezpečnosti práce a o ochraně zdraví při práci	11	Jehnata a kůzlata 29
Možnosti ohrožení při práci a způsoby ochrany pracovníka	12	Pernatá zvěřina 29
Cvičná kuchyně a organizace práce v ní	12	Drůbež 30
Příruční sklady a požadavky na jejich vybavení	15	Předběžná příprava ryb 33
	16	Čerstvé ryby 33
		Zmrazené a solené ryby 35
		Předběžná příprava masa 36
		Dělení masa na porce 39
		Naklepávání masa 40
		Mletí masa 40
		Protýkání masa 41
		Plnění masa 41
		Kořenění potravin 42
		Mletí potravin 44
		Šlehaní 44
<b>3 Základní technologické úpravy</b>	17	<b>5 Hlavní tepelné úpravy při zpracování potravin</b> 45
Účel a charakter změn při zpracování potravin na pokrmy – fyzikální, chemické a biologické změny	17	Vaření 45
Rozdělení kuchyňské úpravy pokrmů z časového a tepelného hlediska	18	Zásady při vaření živočišných potravin 49
<b>4 Předběžná příprava základních potravin</b>	21	Vaření masa jatečných zvířat 49
Čištění surovin rostlinného původu	21	Vaření drůbeže 50
Čištění suchým způsobem	22	Vaření zvěřiny 50
Čištění mokrým způsobem – vodou	23	Vaření ryb 50
Zpracování zeleniny, luštěnin, brambor a ovoce	24	Zásady při vaření rostlinných potravin 51
Zelenina	24	Vaření brambor 51
		Vaření zeleniny 52
		Vaření luštěnin 53
		Vaření těstovin 54
		Zadělávání 54
		Dušení 55
		Dušení masa 57
		Dušení drůbeže 61
		Dušení ryb 61

Dušení zeleniny	62	<b>9 Charakteristika pokrmů cizích kuchyní</b>	92
Dušení těstovin	62		
Opékání	63		
Pečení	63		
Výše teploty a doba pečení	64	Francouzská kuchyně	92
Pečení v troubě	64	Italská kuchyně	95
Pečení v mikrovlnných troubách	66	Balkánská kuchyně	97
Pečení na rostu a na rožni	67	Maďarská kuchyně	98
Pečení na páni	70	Ruská a ukrajinská kuchyně	100
Zapékání – gratinování	72	Polštá kuchyně	101
Smažení	72	Anglická kuchyně	102
Smažení masa	75	Kuchyně národů jihovýchodní Asie	105
Smažení drůbeže	76	Arabská kuchyně	107
Smažení ryb	76		
Smažení zeleniny	76		
Smažení brambor	77		
<b>6 Odborná literatura</b>	78	<b>10 Pokrmy dietní</b>	
Význam norem	78	<b>Základy dietetiky</b>	109
Vlastní receptury	80		
<b>7 Příprava pokrmů z opracovaných surovin a jejich tepelná úprava</b>	81	Přehled diet a požadavky na přípravu dietních pokrmů	
Polotovary	81	Příprava pokrmů pro jednotlivé	
Příprava pokrmů z konzerv	83	diety a odlišnosti od obvyklé	
Příprava zmrazených pokrmů	84	přípravy pokrmů	110
<b>8 Progresivní metody výroby pokrmů</b>	87	Dieta žaludeční šetřící	110
Centralizace výroby pokrmů	87	Dieta žaludeční rehabilitační	
Průmyslové zpracování pokrmů	89	(dráždící)	113
Konzervování pokrmů, jejich skladování, rozvoz a odbyt	89	Dieta protisklerotická	114
		Dieta žlučníková s omezením	
		tuku	115
		Dieta jaterní	117
		Dieta s omezením proteinů	119
		Dieta odlehčovací	120
		Dieta redukční	121
		Dieta diabetická	122
		Dieta neslaná šetřící	124
		Dieta výživná	125

## MIKULÁŠ MATEJKA, IRENA BALAGOVÁ Technologie přípravy pokrmů 1

učebnice pro kuchaře a číšníky

Návrh obálky a grafická úprava PhDr. Václav Šimice. Vydalo nakladatelství a vydavatelství IQ 147, spol. s. r. o. v Praze 1996 jako svou 4. publikaci. 6. české upravené vydání, v IQ 147 1. vydání. (5. vydání lektorovala v nakladatelství Merkur Hana Sedláčková). Šéfredaktor PhDr. Petr Galuška. Vytiskla CYFRA, s. r. o. Brno 1996