

Houby / 150
Jak a kdy houby sbíráme / 150
Sušení hub / 152
Nakládání hub / 152
Brambory / 153
Luštěniny / 156
Vaření luštěnin / 156
Obilí a obilné výrobky / 157
Kukuřice / 158
Rýže / 159
Těstoviny / 160
Mák / 160
Cukr / 162
Umělá sladidla / 163
Tuky / 163
Živočišné tuky / 164
Rostlinné tuky / 165
Pochutiny / 166
Káva / 166
Čaj / 169
Kakao / 172
Koření / 173
Kořeninové směsi / 177
Ostatní dochucovací přísady a přípravky / 179
Potravinářská barviva / 180

5. VAŘÍME MODERNĚ / 181

Jak se vaří moderně / 183
Nebojte se vařečky! / 183
Správná technologie – předpoklad úspěchu / 186
Předběžná příprava / 186
Kdy solíme / 189
Úprava potravin za studena / 189
Tepelná úprava potravin / 189
Kolik času je zapotřebí na změknutí / 190
Dokončování jídel / 191
Zahušťování / 191
Dochucování / 192
Zdobení / 193
Ohřívání a udržování hotových jídel / 198
Jak co ohříváme / 199
Jak co udržujeme / 199
Použití mražených potravin / 199
Polotovary a hotová jídla šetří čas / 201
Když se něco nepodaří... / 202
Zapamatujme si: / 203
o dochucovacích přísadách / 203
o majonézách, omáčkách a šťávách / 203
o masu a masných výrobcích / 203
o drůbeži a o rybách / 204
o zvěřině / 204
o mléku a mléčných výrobcích / 204
o těstovinách, těstech a moučnicích / 205
o ovoci / 206
o zelenině a o bramborách / 206
o tucích / 207
o vejcích / 207
Rychlá a moderní příprava jídel / 207
Jídla připravovaná v tlakovém hrnci / 209
Grilování / 210
Pečení na rožni / 214

- V ohnivzdorných nádobách / 214
- Na pánvích / 215
- V alobalu / 215
- I muž to dokáže / 218
- Pro začátečníky / 219
- Pro zkušenější / 221

- 7. PŘÍPRAVA JÍDEL / 227
 - Předkrmy / 229
 - Studené předkrmy / 229
 - Teplé předkrmy / 231
 - Polévky / 233
 - Vývary / 233
 - Zahuštěné polévky / 234
 - Zavářky a vložky do polévek / 238
 - Hlavní jídla z masa / 239
 - Speciality z masa / 243
 - Hlavní bezmasá jídla / 246
 - Příkrmy, přílohy a doplňky k hlavním jídlům / 251
 - Zeleninové saláty / 255
 - Omáčky / 257
 - Nákypy / 259
 - Teplé pudinky / 260
 - Studené pudinky / 261
 - Pomazánky / 261
 - Obložené chlebíčky / 262
 - Topinky (toasty) / 263
 - Chuťovky, miňonky, jednohubky nebo koktajlové chlebíčky / 264
 - Moučníky / 266
 - Zpracování těst / 267
 - Základní těsta na přípravu moučníků / 268
 - Náplně a krémy k plnění moučníků / 278
 - Polevy / 279
 - Třené polevy / 279
 - Dezerty / 280
 - Pěny / 281
 - Zmrzliny a mražené krémy / 282
 - Jemné krémy / 282
 - Ovocné dezerty / 283
 - Nápoje / 283

- 8. PRO VŠEDNÍ I SLAVNOSTNÍ DNY / 291
 - Stolování a prostírání / 293
 - Umíme kulturně stolovat? / 293
 - Co patří na jídelní stůl / 294
 - Jak aranžujeme květiny / 296
 - Prostírání na snídani, na přesnídávku, na svačinu, na oběd a na večeři / 298
 - Podávání jídel / 298
 - Čekáme hosty / 300
 - Několik rad pro hostitele / 301
 - Několik rad pro hosty / 301
 - Příležitostné návštěvy / 302
 - Rychlé pohoštění / 302
 - Rodinné slavnosti a tradiční svátky / 302
 - ☉ Zvláštní způsoby pohoštění / 314

 - Rejstřík jídel, lahůdek a nápojů / 322