

Wstęp.....	7
Trochę o rybach.....	9
Jak wybrać dobrą rybę	19
Jak przechowywać ryby	24
Jak przygotować ryby.....	26
Jak zakonserwować ryby	30
Obróbka termiczna ryb	34
Obróbka termiczna ryb metodą sous vide	38
Wędzenie ryb	43
Konserwy rybne	54
Praktyczne porady.....	59
Ryby wędzone	61
Ryby z ogniska, grilla, tandoor, kazana, tajine	97
Konserwy	137
Ryby w zupie i duszone	155
Ryby smażone i pieczone	179
Przystawki, sałatki, przetwory	221
Sosy do ryb.....	263