

Wstęp | 6

Owoce morza | 8

Ryby | 26

Drób i dzikie ptactwo | 48

Mięso | 66

Makaron i ryż | 84

Warzywa | 104

Jaja | 138

Owoce | 160

Mąka: pieczywo, ciasta i ciastka | 178

Wywary, sosy i dressingi | 206

Indeks | 220

Podziękowania | 224