

Spis treści

Wstęp (ks. Andrzej Hanich)	5	XI. Sosy i majonezy	337
Leksykon kulinarny	7	1. Sosy ciepłe	339
I. Przekąski	9	2. Sosy zimne	344
1. Galarety	11	3. Dipy do serów, jajek na twardo, do wędlin i mięs na zimno	348
2. Masła i pasty do kanapek	13	4. Sosy owocowe	351
3. Smalce	18	5. Purée	353
4. Inne przekąski	19	6. Majonezy	354
II. Zupy i kremy	25	XII. Potrawy półmięsne	355
1. Chłodniki	27	1. Potrawy z warzyw i mięsa	357
2. Zupy i wywary mięsne i warzywne	33	2. Zapiekanki	370
3. Zupy owocowe	75	3. Potrawy z grilla	373
4. Kremy	77	XIII. Potrawy rybne	379
5. Dodatki do zup	89	1. Ryby faszerowane	381
III. Potrawy z mąki (makarony), ziemniaków, kasz i ryżu	91	2. Ryby gotowane	383
IV. Potrawy z cielęciny	161	3. Ryby pieczone	386
V. Potrawy z drobiu	171	4. Ryby smażone	397
1. Potrawy z kurczaka/kury	173	5. Śledzie	410
2. Potrawy z indyka	197	6. Inne dania rybne	422
3. Potrawy z kaczki	206	XIV. Potrawy z warzyw gotowanych, smażonych i zapiekanych	439
4. Potrawy z gęsi	214	XV. Potrawy z warzyw – surówki i sałatki	475
5. Potrawy z innych gatunków ptactwa domowego	219	XVI. Potrawy z grzybów	507
6. Potrawy z dzikiego ptactwa	220	XVII. Potrawy z jajek	515
VI. Potrawy z dziczyzny	223	XVIII. Tarty i pizze	523
VII. Potrawy z jagnięciny, koźlęcia i królika	239	1. Tarty	525
VIII. Potrawy z wieprzowiny	253	2. Pizze	531
IX. Potrawy z wołowiny	299	XIX. Ciasta	537
X. Pasztety i klopsy	321	1. Babki i keksy	543
1. Pasztety	325	2. Biskopity i torty	552
2. Klopsy	333	3. Ciasta drożdżowe	572
		4. Ciasta orzechowe	582
		5. Ciasta owocowe	585

6. Ciasta piernikowe.....	601
7. Ciasta z jabłkami.....	607
8. Makowce	614
9. Serniki	616
10. Inne ciasta.....	632

XX. Desery.....671

1. Budynie i czekolady.....	673
2. Desery.....	674
3. Desery owocowe – sałatki.....	688
4. Desery z alkoholem.....	690
5. Koktajle.....	693
6. Suflety i gofry.....	701

XXI. Ciastka oraz inne słodkości.....705

1. Ciastka.....	707
2. Pączki, oponki, faworki, ptysie, eklery.....	730
3. Muffinki	739
4. Inne ciastka na ciepło.....	746

XXII. Wypieki drożdżowe i pieczywo

niedrożdżowe.....751

1. Wypieki drożdżowe.....	753
2. Bułki i chleby niedrożdżowe.....	765

XXIII. Nalewki i inne napoje alkoholowe.....769

1. Nalewki.....	773
2. Likieri.....	784
3. Inne trunki.....	787

XXIV. Potrawy wigilijno-bożonarodzeniowe791

XXV. Potrawy na Święta Wielkanocne.....809

XXVI. Domowy wyrób wędlin.....821

XXVII. Domowe przetwory.....829

1. Vademecum przetworów zimowych.....	831
2. Przetwory z owoców.....	835
3. Przetwory z warzyw.....	843
4. Sery.....	854
5. Marynaty i zakwasy.....	856

XXVIII. Domowe lekarstwa859

XXIX. Potrawy dla diabetyków865

1. Zupy.....	867
2. Dania mięsne.....	872
3. Dania rybne.....	878
4. Dania warzywne	882
5. Sałatki.....	888
6. Ciasta.....	889
7. Desery.....	892
8. Ciastka.....	899
9. Inne dania.....	900
10. Jadłospis obniżający poziom cukru we krwi.....	904

XXX. Wskazania prozdrowotne

i dietetyczne907

1. Propozycja diety prozdrowotnej	909
2. Wskazania dietetyczne dla osób z niedokrwistością, niedożywieniem po ciężkich chorobach.....	910
3. Wskazania dietetyczne dla osób z refluksem żołądkowo-przełykowym.....	911
4. Wskazania dietetyczne dla osób z chorobami dróg żółciowych i wątroby (dieta wątrobowa)	912
5. Dieta dla osób po leczeniu z powodu chorób jelita grubego (dieta ułatwiająca trawienie i zmniejszająca wzdęcia).....	913
6. Przepisy w odniesieniu do poszczególnych diet.....	914

Alfabetyczny spis potraw.....916

Bibliografia w wyborze927

O Autorze929