

Obsah

Medailonek	5
Recenze	7
Předmluva	8
1. Úvod	9
2. Kuchyňská (kulinární) úprava potravin	11
2.1. Předběžná úprava	12
2.1.1. Předběžná úprava mechanická	12
2.1.2. Předběžná úprava biochemická	15
2.1.3. Změny během předběžné úpravy (přípravných prací)	16
2.2. Přednosti a rizika konzumace syrových potravin	18
2.3. Tepelná úprava potravin	23
2.3.1. Vaření	23
2.3.2. Dušení	25
2.3.3. Pečení	26
2.3.4. Opékání	28
2.3.5. Smažení	28
2.3.6. Pražení	30
2.3.7. Uzení	30
2.3.8. Pufování	31
2.3.9. Mikrovlnný ohřev	31
2.3.10. Změny probíhající v potravinách během tepelné úpravy	32
2.4. Použití nízkých teplot	39
2.4.1. Chlazení	39
2.4.2. Mrazení	41
2.5. Dohotovování pokrmů	42
3. Závěr	46
4. Slovníček pojmů	47
5. Rejstřík	52