

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	5
Что нужно знать о рациональном питании	8
Мать всех добродетелей	10
Белки	13
Жиры	15
Углеводы	17
Минеральные вещества	19
Витамины	21
Вода	24
Режим питания	27
Факторы риска	29
Ожирение	29
Модные диеты и голодание	32
Диета и движение	35
Эмоции на десерт	37
Еще раз об алкоголе	38
Курение и питание	39
Закуски	42
Из овощей и грибов	45
Из фруктов и ягод	62
Из рыбы	65
Из мяса	76
Заправки к закускам и салатам	88
Первые блюда	94
Бульоны	96
Щи	101
Борщи	108
Рассольники	114
Солянки	118
Уха	120
Холодные супы	124
Окрошка	125
Ботвинья	126
Свекольники	128
Холодники	129
Разные супы	130
Что подать к супам	143
Овощи	145
Капуста	150
Огурцы	156
Репа	159

Морковь	163
Свекла	165
Помидоры	169
Редька	171
Лук	172
Чеснок	173
Тыква и ее родственники	175
Перец	182
Картофель	183
Грибы	189
Грибные блюда	191
Соусы к грибным блюдам	204
Начинка для пирогов	206
Молоко	208
Обитатели молока	210
Сливки	213
Коровье масло	214
Маргарин	215
Кисломолочные продукты и их роль в питании человека	216
Яйца	226
Блюда из молочных продуктов и яиц	227
Мясо	244
Блюда из мяса, птицы и дичи	247
Соусы к мясным блюдам	299
Гарниры к мясным блюдам	309
Рыба	315
Блюда из рыбы	318
Соусы к рыбным блюдам	339
Гарниры к рыбным блюдам	340
Морепродукты	342
Мидии	342
Морской гребешок	342
Кальмар	343
Креветки	343
Морское ушко	343
Трепанги	344
Морские водоросли	344
Блюда из морепродуктов	344
Хлеб — главное кушанье на все времена	362
Блины	363
Фарши для начинок и припеков	372
Оладьи	374
Пироги	376

Начинки для пирогов	387
Пельмени	390
Мучные сладкие блюда	393
Куличи и пасхи	398
Каши	401
Сладкие блюда	411
Желе, муссы, пудинги, суфле, десерты	411
Соусы к сладким блюдам, маринады	427
Экзотические блюда	431
Современные технологии приготовления пищи	438
Рецепты блюд для приготовления в микроволновой печи	440
Заготовки	461
Заготовки из овощей	465
Капуста	465
Огурцы	472
Свекла	481
Помидоры	482
Морковь	491
Баклажаны	491
Кабачки	496
Перец	498
Заготовки из плодов и ягод. Варенье	501
Напитки	510
Хмельные меды	510
Сбитни	512
Квас	514
Лимонады	518
Морсы	521
Кисели	524
Сиропы	530
Компоты	536
Фруктово-ягодные вина	540
Настойки	547
Наливки	553
Пунши	563
Крюшоны	566
Коктейли	568
Ликеры	570
Чай	577
Кофе	578
Какао	579
Вместо заключения	581
Алфавитный указатель	585