

SPIS TREŚCI

Rozdział 1 . Potrawy półmięsne	8
1.1. Dlaczego warto przygotowywać potrawy półmięsne?	8
1.2. Jak się sporządza potrawy półmięsne gotowane?	9
1.3. Co trzeba wiedzieć o potrawach półmięsnych smażonych?	12
1.4. Czym charakteryzuje się sporządzanie potraw półmięsnych duszonych?	13
1.5. Jak przygotować potrawy półmięsne zapiekane?	14
1.6. Jakie są potrawy półmięsne pieczone?	15
1.7. Jakie są zasady podawania potraw półmięsnych?	15
Rozdział 2. Przekąski zimne i gorące – dania garmazeryjne	21
2.1. Co to są dania garmazeryjne?	21
2.2. Co to jest garmazeria?	22
2.3. Na czym polega sporządzanie galaret?	23
2.4. W jaki sposób dekoruje się przekąski?	25
2.5. Jak się sporządza i podaje przekąski z mięsa?	27
Przekąski z mięsa surowego	27
Przekąski z mięsa gotowanego	28
Przekąski z mięsa pieczonego	29
Podawanie przekąsek z mięsa	30
Przekąski gorące z mięsa	30
2.6. Jak sporządzać i podawać przekąski z drobiu?	30
2.7. Jak przygotować i podawać przekąski z ryb?	31
Przekąski z ryb gotowanych	31
Przekąski z ryb wędzonych	32
Przekąski z ryb w konserwach	32
Przekąski ze śledzi	32
2.8. Co trzeba wiedzieć o przekąskach z podrobów?	33
Przekąski gorące z podrobów	33
2.9. Jak się przygotowuje i podaje przekąski z jaj?	34
Zimne przekąski z jaj	34
Gorące przekąski z jaj	35
2.10. Co trzeba wiedzieć o przekąskach z warzyw?	35
2.11. Jakie są rodzaje i sposób podawania przekąsek z serów?	36
Gorące przekąski z sera	36
2.12. Jak się sporządza i podaje kanapki?	37
Kanapki popularne	38
Kanapki dekoracyjne	39
Przygotowanie dodatków do kanapek	39
Sporządzanie kanapek	40
2.13. Z jakich innych surowców można sporządzać przekąski?	40
Przekąski gorące z wykorzystaniem ciast	41
2.14. Jak sporządzać i podawać sosy zimne?	41
2.15. Jakie zastosowanie mają w żywieniu dania garmazeryjne i sosy zimne?	43

Rozdział 3. Technologia sporządzania ciast 52**CZĘŚĆ TOWAROZNAWCZA**

3.1. Z czego produkuje się cukier i jakie są jego właściwości?	52
3.2. Jak otrzymuje się miód i jakie ma on zastosowanie?	53
3.3. Czym charakteryzują się syntetyczne środki słodzące?	54
3.4. Jakie są rodzaje, zasada działania i zastosowanie środków spulchniających?.....	55
Fizyczne środki spulchniające	55
Chemiczne środki spulchniające	55
Biologiczne środki spulchniające	56

CZĘŚĆ TECHNOLOGICZNA

3.5. Jak jest zastosowanie cukru do sporządzania potraw?	58
Syropy.....	58
Pomady.....	59
Glazury – lukry.....	60
3.6. Jakie są rodzaje ciast i czym się one charakteryzują?	61
3.7. W jaki sposób przygotowuje się i podaje ciasta kruche i półkruche?	62
Techniki sporządzania ciast kruchych i półkruchych	63
Asortyment wyrobów z ciast kruchych i półkruchych	64
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciast kruchych	66
Zmiany fizykochemiczne zachodzące podczas pieczenia ciasta półkruchego.....	67
Wykańczanie i dekoracja ciast kruchych i półkruchych	67
Zastosowanie ciast kruchych w żywieniu	67
3.8. Jak się sporządza i podaje ciasta biszkoptowe?	67
Składniki podstawowe i uzupełniające	68
Podstawowe techniki sporządzania ciasta biszkoptowego	68
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciasta biszkoptowego	70
Wykańczanie i dekoracja ciast biszkoptowych	71
Wady ciast biszkoptowych i przyczyny ich powstawania	72
Zastosowanie ciast biszkoptowych w żywieniu	73
3.9. Jak się sporządza i podaje wyroby z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego (piaskowego)?.....	73
Techniki wykonania ciasta biszkoptowo-tłuszczowego.....	74
Sposoby formowania i dekoracji ciast piaskowych.....	75
Wady ciast biszkoptowo-tłuszczowych i przyczyny ich powstawania.....	77
3.10. W jaki sposób sporządza się i podaje wyroby z ciasta piernikowego?	78
Składniki ciasta piernikowego	78
Techniki wykonania ciasta piernikowego.....	78
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciasta piernikowego.....	79
Sposoby wykańczania i dekoracji ciast piernikowych	79
Wady ciasta piernikowego i przyczyny ich powstawania	82
Zastosowanie ciasta piernikowego w żywieniu	82
3.11. Jak się sporządza i podaje wyroby z ciasta drożdżowego?.....	82
Składniki ciasta drożdżowego	83
Techniki wykonania ciasta drożdżowego	83
Ciasto drożdżowe z zaparzaną mąką.....	84
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciasta drożdżowego	86
Wady ciasta drożdżowego i przyczyny ich powstawania.....	86
Sposoby wykańczania i dekoracji wyrobów z ciast drożdżowych	86
Zastosowanie ciasta drożdżowego w żywieniu.....	90

3.12. Jak się sporządza i podaje ciasta ptysiowe (parzone)?.....	90
Składniki podstawowe i uzupełniające	90
Technika wykonania ciasta ptysiwego	90
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciasta ptysiwego.....	92
Sposoby wykańczania i dekoracji ciasta ptysiwego	92
Wady ciast parzonych i przyczyny ich powstawania.....	94
Zastosowanie ciasta ptysiwego w żywieniu	95
3.13. Jak uzyskać wyjątkowe ciasto francuskie i przygotować wykwintny wyrób?	95
Składniki ciasta francuskiego	95
Technika wykonania ciasta francuskiego	96
Wyroby z ciasta francuskiego	98
Zmiany fizykochemiczne zachodzące w trakcie produkcji ciasta francuskiego.....	102
Zastosowanie ciasta francuskiego w żywieniu.....	102
3.14. W jaki sposób sporządza się i podaje wyroby z ciasta półfrancuskiego?	103
Ciasto półfrancuskie drożdżowe	103
Ciasto półfrancuskie śmietanowe	103
Ciasto półfrancuskie serowe	104
Sposoby wykańczania i dekoracji wyrobów z ciasta półfrancuskiego	104
Zastosowanie ciast półfrancuskich w żywieniu	105
3.15. Jak się sporządza i podaje torty oraz mazurki?	105
Torty z kremem russel	105
Kremy i masy	106
Organizacja pracy podczas sporządzania tortów	108
Porcjowanie i podawanie tortu.....	108
Mazurki	109

Rozdział 4. Desery123

4.1. Jak definiuje się desery?.....	123
4.2. Jakie warunki higieniczne należy zapewnić podczas produkcji deserów?	123
4.3. Czym charakteryzują się poszczególne rodzaje deserów?	124
Surowce do sporządzania deserów	125
Desery z mąki	126
Desery z kasz	126
Desery z owoców	126
Desery z jaj.....	130
Desery z mleka i przetworów mlecznych.....	132
Desery mrożone	133
4.4. W jakich warunkach sanitarno-higienicznych są produkowane lody?	136

Rozdział 5. Napoje gorące i zimne..... 142

CZĘŚĆ TOWAROZNAWCZA

5.1. Co należy wiedzieć o napojach?	142
5.2. Jakie są rodzaje kawy, herbaty oraz kakao i czym się one charakteryzują?	143
Wpływ kawy, herbaty i kakao na organizm	143
Kawa	143
Herbata	146
Kakao	150

5.3. Co warto wiedzieć o zimnych napojach bezalkoholowych?.....	152
Zimne napoje gazowane.....	152
Zimne napoje niegazowane.....	154
5.4. Jakie właściwości mają napoje alkoholowe?.....	156
Spirytus.....	157
Wódki czyste i napoje alkoholowe gatunkowe.....	157
Wina.....	160
Miody pitne.....	164
Piwo.....	164
Napoje z dodatkiem alkoholu.....	167
5.5. Jaki jest wpływ alkoholu na organizm?.....	167

CZĘŚĆ TECHNOLOGICZNA

5.6. Jakie są sposoby parzenia kawy?.....	172
5.7. Jak jest zbudowany i na jakiej zasadzie działa ekspres ciśnieniowy?.....	174
5.8. Jak sporządzać napary i napoje z kawy?.....	176
5.9. W jaki sposób przygotowuje się napar i napoje z herbaty?.....	178
5.10. Jak sporządzić kakao?.....	180
5.11. Jak przygotować zimne napoje bezalkoholowe?.....	180
5.12. O czym trzeba wiedzieć, gdy sporządza się napoje z dodatkiem alkoholu?.....	180
5.13. Jak dobrać napoje alkoholowe do potraw?.....	183

Rozdział 6. Racjonalne żywienie.....191

6.1. Czym jest racjonalne żywienie?.....	191
6.2. Jakie treści zawierają zalecenia żywieniowe?.....	191
Zalecenia żywieniowe dla osób starszych.....	192
Zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży.....	193
6.3. Czym zajmuje się dietetyka?.....	193
6.4. Jakie zasady obowiązują podczas sporządzania potraw dietetycznych?.....	194
Dieta podstawowa lekkostrawna (łatwostrawna).....	195
Dieta wysokobiałkowa (bogobiałkowa).....	196
Dieta niskobiałkowa (małobiałkowa, ubogobiałkowa).....	197
Dieta niskotłuszczowa (małotłuszczowa).....	200
Dieta niskowęglowodanowa (małowęglowodanowa).....	201
Dieta niskoenergetyczna (małoenergetyczna).....	212
Dieta oszczędzająca.....	216
Dieta z modyfikacjami składników mineralnych.....	218
Dieta bogatoresztkowa.....	218
Dieta z modyfikacjami konsystencji.....	219
6.5. Na czym polega planowanie i sporządzanie posiłków codziennych i okolicznościowych?.....	219
Śniadanie i drugie śniadanie w gospodarstwie domowym i zakładzie gastronomicznym.....	219
Bufet śniadaniowy w hotelu.....	220
Zestawy śniadaniowe w zakładach gastronomicznych i gospodarstwie domowym..	221
Śniadanie obiadowe.....	222
Bufet brunch.....	223
Śniadanie świąteczne.....	223

Dobór potraw i napojów obiadowych.....	223
Bufet obiadowy.....	224
Obiad firmowy – business lunch.....	225
Podwieczorek.....	225
Kolacja.....	225
Zasady planowania całodziennych jadłospisów w gospodarstwie domowym i zakładzie gastronomicznym.....	226
Rozkład posiłków w ciągu dnia.....	226
Urozmaicenie posiłków.....	226
Organizacja przyjęcia.....	227
Stół wigilijny i wielkanocny.....	232
Przyjęcia na stojąco.....	232
Przyjęcie weselne.....	238
Bufety tematyczne.....	240
6.6. Jak można wykorzystać żywność wygodną?.....	240
Pojęcie żywności wygodnej.....	240
Rodzaje żywności wygodnej i jej charakterystyka.....	241
Rozdział 7. Tradycyjna i współczesna kuchnia polska.....	247
7.1. Jakie są cechy charakterystyczne kuchni staropolskiej?.....	247
7.2. Czym kuszą i zaskakują kuchnie regionalne?.....	249
Kuchnia wielkopolska.....	250
Kuchnia kaszubska.....	251
Kuchnia śląska.....	252
Kuchnia góralska.....	253
Kuchnia podlaska.....	254
Kuchnia mazowiecka.....	256
Kuchnia małopolska.....	256
7.3. Jakie trendy dominują we współczesnej kuchni polskiej?.....	256
7.4. Czym się charakteryzuje kuchnia molekularna?.....	257
Rozdział 8. Kuchnie innych narodów.....	277
8.1. Jakie surowce, potrawy i napoje są charakterystyczne dla kuchni włoskiej?.....	277
8.2. Z czego słynie kuchnia francuska?.....	279
8.3. Czym wyróżnia się kuchnia rosyjska?.....	283
8.4. Jakie potrawy dominują na greckim stole?.....	285
8.5. Jakie są charakterystyczne smaki Hiszpanii?.....	288
8.6. Jakie dania serwuje się na Wyspach Brytyjskich?.....	290
8.7. Na jakich potrawach opiera się kuchnia niemiecka?.....	292
8.8. Czym uwodzi kuchnia indyjska?.....	294
Spis ćwiczeń.....	312
Bibliografia.....	317
Przepisy prawne.....	320