

Od Redakcji	9
-------------------	---

I. Wiadomości podstawowe

1 Żywność i jej bezpieczeństwo	12
1.1. Podstawowe definicje związane z żywnością	12
1.2. Klasyfikacja żywności	14
1.3. Dodatki i materiały pomocnicze do żywności	15
1.4. Systemy zapewniania jakości i bezpieczeństwa zdrowotnego żywności	16
1.4.1. Cechy żywności wpływające na jakość	17
1.4.2. Bezpieczeństwo zdrowotne żywności	18
1.4.3. Klasyfikacja i charakterystyka zagrożeń żywności	18
1.4.4. Systemy zapewniania jakości i bezpieczeństwa żywności	22
1.4.4. System HACCP	24
1.4.5. GHP	30
1.4.6. GMP	31
1.4.7. Zasady pobierania, znakowania i przechowywania prób kontrolnych do badań	34
1.5. Gospodarka odpadami	35
1.5.1. Zasady właściwego gospodarowania odpadami w gastronomii	35
1.5.2. Wymagania dotyczące odpadów opakowaniowych w gastronomii	38
1.5.3. Konstruowanie procedur postępowania z odpadami	41
1.6. Ocena żywności	41
1.6.1. Ocena towaroznawcza	41
1.6.2. Ocena organoleptyczna	45
1.6.3. Ocena sensoryczna	46
1.6.4. Ocena konsumentcka	47
1.6.5. Zasady przeprowadzania oceny organoleptycznej i sensorycznej	47
1.6.6. Metody oceny towaroznawczej	48
2 Zasady racjonalnego żywienia	52
2.1. Żywnienie racjonalne – piramida żywieniowa	52
2.2. Zasady racjonalnego żywienia podczas planowania posiłków	54
2.3. Podstawowe błędy żywieniowe	56
2.4. Modyfikacja błędów żywieniowych jadłospisu	56
3 Surowce i procesy technologiczne w gastronomii	58
3.1. Surowce i materiały pomocnicze	58
3.1.1. Tłuszcze	58
3.1.2. Substancje słodzące	67
3.1.3. Materiały pomocnicze	71
3.2. Dodatki do żywności i przyprawy	72
3.2.1. Dodatki do żywności	72
3.2.2. Przyprawy	76
3.2.3. Mieszanki i koncentraty przypraw	82
3.3. Racjonalne wykorzystanie surowców	85
3.3.1. Zasady racjonalnego wykorzystania surowców	85
3.4. Przechowywanie i utrwalanie żywności	87
3.4.1. Zasady przechowywania żywności	87
3.4.2. Zmiany zachodzące w żywności podczas przechowywania	92
3.4.3. Metody utrwalania żywności	96
3.4.4. Zmiany w żywności podczas utrwalania	102
3.5. Procesy technologiczne w produkcji gastronomicznej	103
3.5.1. Podstawowe pojęcia	103
3.5.2. Metody obróbki technologicznej surowców	105

3.5.3. Charakterystyka obróbki wstępnej	105
3.5.4. Charakterystyka obróbki cieplnej	111
3.5.5. Nowoczesne techniki kulinarne	116

II. Pracownia gastronomiczna

4 Organizacja pracowni gastronomicznej	120
4.1. Regulaminy	120
4.2. Organizacja stanowiska pracy	122
4.3. Próbowanie potraw	124
4.4. Zasady pomiaru masy i objętości	125
4.5. Porcjowanie, dekorowanie oraz wydawanie potraw i napojów	126

III. Technologia gastronomiczna

5 Warzywa	132
5.1. Podział warzyw	132
5.2. Charakterystyka warzyw	134
5.3. Skład chemiczny i wartość odżywcza	142
5.4. Przetwory z warzyw	143
5.5. Obróbka wstępna warzyw	145
5.6. Obróbka cieplna warzyw	150
5.7. Zastosowanie warzyw w produkcji potraw	154
5.8. Zmiany w warzywach podczas obróbki wstępnej i cieplnej	158
6 Ziemniaki	159
6.1. Charakterystyka towaroznawcza ziemniaków	159
6.2. Przetwory ziemniaczane	162
6.3. Obróbka wstępna i cieplna ziemniaków	163
6.4. Zastosowanie ziemniaków w produkcji potraw	165
7 Grzyby	167
7.1. Podział grzybów	167
7.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza grzybów	170
7.3. Przetwory z grzybów	171
7.4. Obróbka wstępna i cieplna grzybów	172
7.5. Zastosowanie grzybów w produkcji potraw	174
8 Owoce	175
8.1. Podział owoców	175
8.2. Charakterystyka owoców	177
8.3. Skład chemiczny i wartość odżywcza owoców	185
8.4. Przetwory z owoców	186
8.5. Obróbka wstępna i cieplna owoców	187
8.6. Zastosowanie owoców w produkcji potraw	190
9 Mleko i przetwory mleczne	193
9.1. Skład chemiczny i wartość odżywcza mleka	193
9.2. Charakterystyka towaroznawcza mleka i przetworów mlecznych	195
9.3. Zastosowanie mleka i przetworów mlecznych w produkcji potraw	205
10 Jaja	211
10.1. Charakterystyka towaroznawcza jaj	211
10.2. Przetwory z jaj	213
10.3. Ocena świeżości jaj	215
10.4. Obróbka wstępna	217

10.5. Właściwości jaj wykorzystywane w produkcji potraw	217
10.6. Obróbka cieplna jaj	221
10.7. Sosy zimne	224
11 Produkty zbożowe	226
11.1. Charakterystyka towaroznawcza zbóż	226
11.2. Charakterystyka towaroznawcza kasz	228
11.3. Charakterystyka towaroznawcza mąki	233
11.4. Charakterystyka towaroznawcza makaronów fabrycznych	237
11.5. Charakterystyka towaroznawcza pieczywa	242
11.6. Zastosowanie mąki w produkcji potraw	245
11.6.1. Zagęszczanie potraw	246
11.6.2. Ciasta wyrabiane na stolnicy	248
11.6.3. Ciasta wyrabiane w naczyniu	253
11.7. Obróbka wstępna i cieplna kasz oraz ryżu	254
11.7.1. Kasze	254
11.7.2. Ryż	255
11.8. Zastosowanie kasz i ryżu w produkcji potraw	256
11.9. Zastosowanie makaronów w produkcji potraw	259
11.10. Zastosowanie pieczywa w produkcji potraw	260
12 Pieczywo cukiernicze nietrwałe	261
12.1. Podział i zastosowanie syropów, pomad i glazur	261
12.1.1. Syropy	261
12.1.2. Pomady	262
12.1.3. Glazury	264
12.2. Charakterystyka i techniki sporządzania różnych rodzajów ciast	265
12.2.1. Ciasta kruche	265
12.2.2. Ciasto francuskie i półfrancuskie	272
12.2.3. Ciasto parzone (ptysiowe)	278
12.2.4. Ciasta piernikowe	281
12.2.5. Ciasto biszkoptowe i biszkoptowo-tłuszczowe	284
12.2.6. Ciasta drożdżowe	291
12.2.7. Ciasta zbijane	297
12.2.8. Ciasta obgotowywane	299
12.2.9. Ciasta bezowe	299
12.3. Podział i zasady sporządzania kremów i mas cukierniczych	300
12.3.1. Kremy do ciast	300
12.3.2. Masy do ciast	304
12.4. Zasady dekoracji wyrobów cukierniczych	306
12.4.1. Barwa	307
12.4.2. Zasady tworzenia kompozycji	307
12.4.3. Ornament i elementy dekoracyjne	309
12.5. Torty	309
13 Mięso zwierząt rzeźnych i dzicyzny	312
13.1. Charakterystyka zwierząt rzeźnych i dzicyzny	312
13.2. Badanie i znakowanie mięsa	313
13.3. Charakterystyka towaroznawcza mięsa i podrobów	314
13.4. Skład chemiczny i wartość odżywcza	316
13.5. Dojrzewanie mięsa	322
13.6. Podział tusz na elementy zasadnicze i kulinarne	324
13.7. Przetwory mięsne	333
13.8. Obróbka wstępna mięsa i podrobów	335
13.9. Obróbka cieplna mięsa i podrobów	342

13.9.1. Potrawy gotowane z mięsa	342
13.9.2. Potrawy smażone z mięsa	344
13.9.3. Potrawy duszone z mięsa	348
13.9.4. Potrawy z mięs pieczonych	351
13.9.5. Obróbka cieplna dziczyzny	353
13.10. Mięsna masa mielona	355
13.11. Zmiany w mięsie podczas obróbki cieplnej	358
14 Drób i dzikie ptactwo	361
14.1. Charakterystyka towaroznawcza drobiu i dzikiego ptactwa	361
14.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza mięsa drobiu i ptactwa dzikiego	364
14.3. Ocena i klasyfikacja tuszek drobiu	365
14.4. Higiena w produkcji potraw z drobiu	366
14.5. Obróbka wstępna	367
14.5.1. Mycie	367
14.5.2. Rozbiór	367
14.5.3. Formowanie tuszek	370
14.5.4. Formowanie mięsa drobiowego do smażenia	371
14.6. Obróbka cieplna	375
14.6.1. Potrawy gotowane	375
14.6.2. Potrawy smażone	377
14.6.3. Potrawy duszone	377
14.6.4. Potrawy pieczone	379
14.7. Zmiany w mięsie drobiowym podczas obróbki cieplnej	382
14.8. Drobiowa masa mielona i nadzienia	384
15 Ryby i owoce morza	385
15.1. Charakterystyka towaroznawcza ryb i owoców morza	385
15.2. Przetwory z ryb i owoców morza	395
15.3. Ocena świeżości ryb i owoców morza	396
15.4. Obróbka wstępna ryb i owoców morza	398
15.5. Obróbka cieplna ryb i owoców morza	406
15.6. Rybna masa mielona	414
16 Potrawy półmięsne i wegetariańskie	416
16.1. Rodzaje i charakterystyka potraw półmięsnych i wegetariańskich	416
16.2. Znaczenie potraw półmięsnych i wegetariańskich w żywieniu	417
16.3. Zasady sporządzania	418
17 Przekąski zimne i gorące	419
17.1. Podział	419
17.2. Asortyment	420
17.3. Zasady sporządzania wybranych zakąsek	427
17.4. Dekoracja i sposób podania zakąsek	428
17.5. Zasady sporządzania i klarowania galaret	430
17.6. Zakąski w kuchni różnych narodów	432
18 Zupy i sosy gorące	334
18.1. Podział zup i sosów	434
18.2. Zasady sporządzania zup i sosów	440
18.3. Rodzaje zup i sosów	446
18.3.1. Zupy czyste	446
18.3.2. Zupy zagęszczane	447
18.3.3. Chłodniki	449
18.3.4. Zupy specjalne	449
18.3.5. Zupy z kuchni różnych narodów	450
18.4. Dodatki do zup	451

19	Desery	453
	19.1. Rodzaje i charakterystyka	453
	19.2. Techniki sporządzania deserów	461
	19.3. Zasady dekoracji i serwowania	462
20	Napoje zimne i gorące	465
	20.1. Rodzaje używek stosowanych w gastronomii i ich wpływ na organizm człowieka	465
	20.2. Napoje bezalkoholowe	466
	20.2.1. Napoje zimne	466
	20.2.2. Napoje gorące	469
	20.3. Napoje alkoholowe	485
	20.3.1. Rodzaje napojów	485
	20.3.2. Wpływ alkoholu na organizm człowieka	486
	20.3.3. Charakterystyka towaroznawcza piwa	489
	20.3.4. Charakterystyka towaroznawcza wina	494
	20.3.5. Charakterystyka towaroznawcza spirytusu i wyrobów spirytusowych	499
	20.4. Podział wyrobów spirytusowych i ich charakterystyka	500
	20.5. Charakterystyka napojów alkoholowych mieszanych	504
	20.5.1. Zasady sporządzania napojów alkoholowych mieszanych	504
	20.5.2. Dekorowane napojów alkoholowych mieszanych	506
	20.6. Zasady serwowania alkoholi	508
	20.6.1. Piwo	508
	20.6.2. Wino	509
	20.6.3. Wódki	512
	20.6.4. Drinki	513
21	Żywność dietetyczna i funkcjonalna	516
	21.1. Klasyfikacja diet	516
	21.2. Zasady sporządzania potraw dietetycznych	517
	21.3. Charakterystyka wybranych diet	519
	21.3.1. Dieta łatwostrawna	519
	21.3.2. Dieta z ograniczeniem cukrów prostych, tłuszczu, energii	523
	21.4. Charakterystyka żywności funkcjonalnej	524
	21.5. Charakterystyka żywności wygodnej	526
22	Kuchnia polska i innych narodów	530
	22.1. Zwyczaje żywieniowe w dawnej Polsce	530
	22.2. Charakterystyka potraw i napojów kuchni staropolskiej	533
	22.3. Wpływ kuchni innych narodów na kuchnię polską	536
	22.4. Polskie kuchnie regionalne	539
	22.5. Charakterystyka wybranych kuchni innych narodów	543
	22.5.1. Kuchnia francuska	543
	22.5.2. Kuchnia rosyjska	545
	22.5.3. Kuchnia węgierska	547
	22.5.4. Kuchnia włoska	547
	22.5.5. Kuchnia grecka	549
	22.5.6. Kuchnia chińska	551

IV. Wykaz receptur i doświadczeń

Rozdział 3	554
Rozdział 5	557
Rozdział 6	562
Rozdział 7	564
Rozdział 8	566

Rozdział 9	568
Rozdział 10	571
Rozdział 11	578
Rozdział 12	589
Rozdział 13	604
Rozdział 14	613
Rozdział 15	617
Rozdział 16	623
Rozdział 17	625
Rozdział 18	639
Rozdział 19	645
Rozdział 20	649
Rozdział 21	652
Rozdział 22	653
Literatura	665
Wykaz podstawowych pojęć w językach polskim, angielskim i niemieckim	666