

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

	Σελ.
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	
Ἀρχαιότατοι χρόνοι	5
Κλασσικοί χρόνοι	5
Ἑλληνιστικοί χρόνοι	7
Βυζαντινοί χρόνοι	8
Νεώτεροι χρόνοι	10

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

ΤΥΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΙΩΝ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

A—1	Γενικά	13
A—2	Τύποι Μαγειρείων	13
A—2.1	Τεχνική ὀργάνωση Μαγειρείων	13
A—2.1.1	Ἡ θέση τοῦ Μαγειρείου	13
A—2.1.2	Χῶροι τοῦ Μαγειρείου	14
A—2.1.3	Ἐξοπλισμός τοῦ Μαγειρείου	14
A—3	Καθαρισμός καί συντήρηση σκευῶν	16
A—4	Γενικά περί καθαρισμοῦ τοῦ Μαγειρείου	16

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

B—1	Γενικά	19
B—2	Μηχανή ἐργαζομένη μέ ἄνθρακα	19
B—3	Μηχανή ἐργαζομένη μέ πετρέλαιο	20
B—4	Μηχανή ἐργαζομένη μέ ἠλεκτρισμό	20
B—5	Καθαρισμός καί συντήρηση Μαγειρικῶν Μηχανῶν	22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Γ—1	Γενικά	23
Γ—2	Ψήσιμο ἐπί τῆς πυρᾶς καί ψήσιμο ἐντός φούρνου	23
Γ—3	Βρασμός	23
Γ—4	Μαγείρεμα μέ ἀτμό	24

Μαγειρικά καὶ μαγειρεία Γ. Μ. καὶ Β. Μ. 1994

Γ—5	Ψήσιμο επί της έσχάρας.....	25
Γ—6	Τηγάνισμα.....	25
Γ—7	Βρασμός μέσα σέ κλειστό δοχείο (Στιού).....	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

LES FONDS DE CUISINE - «ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ».....	27
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ.....	31
-----------------------------------	----

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

A—1	Γενικά.....	35
A—2	Θερμικές ανάγκες.....	35
A—3	Θρεπτικές ουσίες και προστατευτικές ουσίες.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΡΤΟΥ.....	38
----------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ

1.	Τσάϊ.....	40
1—1	Γενικά.....	40
1—2	Τρόπος παρασκευής.....	40
1—3	Τσάϊ παγωμένο.....	40
1—4	Τσάϊ μέ κρέμα.....	41
1—5	Τσάϊ μέ γάλα.....	41
1—6	Τσάϊ μέ ρούμι.....	41
2.	Καφές.....	41
2—1	Γενικά.....	41
2—2	Παρασκευή.....	41
2—2.1	Καφές γαλλικός (Noir).....	41
2—2.2	Καφές άλά σικορέ.....	42
2—2.3	Καφές μέ κρέμα.....	42
2—2.4	Καφές φιλτραρισμένος.....	42
2—2.5	Καφές παγωμένος (Glacé).....	42
2—2.6	Cafe' au Lait.....	42
2—2.7	Καφές άναθερμαινόμενος.....	42
2—2.8	Καφές Ρωσσικός.....	42
2—2.9	Καφές Σαμπορώ (Champoreau).....	42

2—2.10	Καφές γκλόρια (Gloria)	43
2—2.11	Καφές Μαζαγκράν (Mazagran)	43
2—2.12	Καφές Βιενουάζ (Viennoise).....	43
2—2.13	Καφές Καπουτσίνο.....	43
2—2.14	Καφές 'Αμερικάνικος	43
2—2.15	Καφές 'Εσπρέσο	43
2—2.16	Καφές μόκα	43
2—2.17	Καφές στιγμιαίος	43
2—2.18	Καφές τούρκικος.....	44
3.	Γάλα	44
3—1	Γάλα έβαπορέ.....	44
3—2	Τρόπος παρασκευής έβαπορέ.....	44
3—3	Τρόπος παρασκευής γάλακτος σκόνη	44
3—4	Τρόπος παρασκευής γάλακτος φρέσκου.....	44
4.	Κακάο.....	45
5.	Λοιπά άφεψημάτα.....	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

ΑΡΤΥΜΑΤΑ

Δ—1	Γενικά.....	46
Δ—2	Είδη άρτυμάτων - χαρακτηριστικά	46

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε'

ΓΑΛΑΚΤΕΡΑ

E—1	Γενικά.....	50
E—2	Τό γάλα	50
E—2.1	Συστατικά του γάλακτος	50
E—2.2	'Εφαρμογές του γάλακτος στη μαγειρική	51
E—3	Τό γιαούρτι	51
E—3.1	Παρασκευή γιαουρτιού	51
E—4	Τό βούτυρο.....	52
E—5	Τό τυρί	52
E—5.1	Τύποι τυριών.....	52
E—5.2	'Ελληνικά τυριά	53
E—5.3	Γνωστά τυριά της Εύρώπης	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ'

ΑΛΑΝΤΙΚΑ

ΣΤ—1	Γενικά.....	55
ΣΤ—2	Κυριώτερα άλαντικά	55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ'

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΚΡΕΑΤΩΝ - ΨΑΡΙΩΝ - ΑΛΑΝΤΙΚΩΝ Κ.Λ.Π.

Z—1	Γενικά.....	56
-----	-------------	----

Z—2	Κρέατα.....	56
Z—3	Πουλερικά.....	57
Z—4	Ψάρια.....	57
Z—5	Λαχανικά.....	57
Z—6	Φρούτα.....	57
Z—7	Διάφορα.....	58
Z—8	Έμφιαλωμένες σάλτσες.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η΄

ΠΕΡΙ ΙΧΘΥΩΝ

H—1	Γενικά.....	59
H—2	Πώς διακρίνουμε τούς φρέσκους ιχθύς.....	59
H—2.1	Γενικές πληροφορίες περί ιχθύων.....	60
H—2.2	Συνηθέστερον καταναλισκόμενοι ιχθύες.....	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Θ΄

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Θ—1	Γενικά.....	62
Θ—2	Είδη θαλασσινών.....	62

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι΄

ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

65

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΑ΄

ΠΡΟΧΕΙΡΑ ΦΑΓΗΤΑ

ΙΑ—1	Γενικά.....	69
ΙΑ—2	Κυριώτερα είδη πρόχειρων φαγητών.....	69
α)	Αυγά βραστά.....	69
β)	Αυγά τηγανιτά (μάτια).....	69
γ)	Όμελέττα.....	69
δ)	Πατάτες τηγανιτές.....	70
ε)	Πατάτες βραστές.....	70
στ)	Λουκάνικα τηγανιτά. Χοιρινά.....	70
	Φραγκφούρτης.....	70
ζ)	Λουκάνικα μέ τυρί στό φούρνο.....	71
η)	Πατάτες για γαρνιτούρα ψητού.....	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΒ΄

ΠΑΤΑΤΕΣ

Μερικές παρασκευές.....	72
-------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΓ΄

ΑΥΓΑ

ΙΓ—1	Μερικές πληροφορίες γύρω από τά αυγά.....	77
------	---	----

ΙΓ—2	Μέθοδοι ψήσεως	77
ΙΓ—3	Μερικές παραλλαγές	79
ΙΓ—4	Μερικές παραλλαγές	80
ΙΓ—5	Μερικές ποικιλίες	80
ΙΓ—6	Μερικές ποικιλίες αϋγών που σερβίρονται ζεστά	81
ΙΓ—7	Μερικές ποικιλίες αϋγών που σερβίρονται κρύα	81

ΟΜΕΛΕΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

α)	΄Ομελέτα μέ παρμεζάνα	85
β)	΄Ομελέτα φουσκωτή.....	85
γ)	΄Ομελέτα μέ τομάτα	85
δ)	΄Ομελέτα μέ τυρί.....	85
ε)	΄Ομελέτα μέ παρμεζάνα	86
στ)	΄Ομελέτα μέ κολοκυθοκορφάδες	86
ζ)	΄Ομελέτα μέ λουκάνικα	86
η)	΄Ομελέτα μέ ζαμπόν.....	87
θ)	΄Ομελέτα μέ πατάτες.....	87

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΔ΄

ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

ΙΔ—1	Γενικά.....	88
ΙΔ—2	Τρόποι παρασκευής	88
ΙΔ—3	΄Ετοιμασία μερικῶν φαγητῶν.....	90

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΕ΄

Α. ΣΟΥΠΕΣ

α)	Consomme, Κονσομμέ	97
β)	Consomme Andalouse, Κονσομμέ ΄Ανταλούζ	97
γ)	Consomme Bell Gabrielle, Κονσομμέ ώραίας Γαβριέλλας	97
δ)	Consomme Camino, Κονσομμέ Καμίνο.....	97
ε)	Consomme Carlton, Κονσομμέ Κάρλτον.....	98
στ)	Consomme Caruso, Κονσομμέ Καρούζο.....	98
ζ)	Consomme Christoph Colomb, Κονσομμέ Χ. Κολόμβος	98
η)	Consomme Don Carlos, Κονσομμέ Δόν Κάρλος.....	98
θ)	Consomme Elizabeth, Κονσομμέ ΄Ελίζαμπετ.....	98
ι)	Consomme Favorite, Κονσομμέ Φαβορίτ	98

Β. POTAGES CREMES - ΣΟΥΠΕΣ ΚΡΕΜΕΣ

α)	Creme Favorite, Κρέμα Φαβορίτα.....	98
β)	Creme Hollywood, Κρέμα Χόλλυγουντ	99
γ)	Creme Lucullys, Κρέμα Λούκουλος	99
δ)	Creme «Maria Luisa», Κρέμα Μαρία Λουΐζα	99

ε)	Crème Parmantier, Κρέμα Παρμαντιέρ.....	99
στ)	Potage «Americain», Σούπα Ἀμερικαίαν	99
ζ)	Potage «Chesterfield», Σούπα Τσέστερφίλτ.....	99
η)	Potage Nemo Urs, Σούπα Νεμούρ.....	99
θ)	Potage Victor Hugo, Σούπα Βίκτωρ Ούγκώ.....	99
ι)	Potage «Cocho leekie», σκωτσέζικη κούκ-λίκη.....	99
ια)	Potage Mullicatawni, Ἀγγλική Μουλιγκατόνη.....	99
ιβ)	Potage Argente, Σούπα Ἀργεντινή	100
ιγ)	Potage Maria Luisa, Σούπα Μαρία Λουΐζα	100
ιδ)	Potage Toulousain, Σούπα Τουλουσιέν.....	100
ιε)	Petite Marmite, Pot au Feu, Σούπα πότε ὦ φέ.....	100
ιστ)	Petite Marmite Maria Ge, Σούπα παντρεμένης.....	100
ιζ)	Σούπα «Παρμαντιέ».....	100

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΣΤ΄

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΡΕΑΤΩΝ

ΑΡΝΙ

ΙΣΤ-1	Γενικά.....	101
ΙΣΤ-1.1	Τί πρέπει νά γνωρίζουμε γιά τό ἄρνι, πού θά μαγειρέψουμε.....	101
ΙΣΤ-2	Χρήσιμες πληροφορίες γιά τό ἄρνι.....	103

ΒΟΔΙ - ΒΟΔΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

ΙΣΤ-2	Γενικά.....	104
ΙΣΤ-2.1	Ἀνατομία βοδινοῦ κρέατος.....	104
ΙΣΤ-2.2	Πῶς ξεχωρίζουμε τίς ποιότητες τοῦ βοδινοῦ κρέατος	106
ΙΣΤ-2.3	Πῶς μαγειρεύεται τό βοδινό κρέας.....	106
ΙΣΤ-2.4	Πῶς κόβεται τό βοδινό κρέας.....	107
ΙΣΤ-2.5	Πῶς σερβίρεται τό βοδινό κρέας.....	107
ΙΣΤ-2.6	Σέ τί ἄλλο χρησιμοποιεῖται τό βοδινό κρέας.....	107
ΙΣΤ-2.7	Χρήσιμες συμβουλές γιά τό βοδινό κρέας	107

ΜΟΣΧΑΡΙ

ΙΣΤ-3	Γενικά.....	108
ΙΣΤ-3.1	Πῶς χωρίζεται τό μοσχάρι καί πῶς μαγειρεύονται τά διάφορα κομμάτια του	108

ΚΥΝΗΓΙΑ111

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΖ΄

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΡΕΑΤΩΝ

ΙΖ—1	Γενικά.....	113
ΙΖ—2	Ἀσθένειες.....	113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΗ΄

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

ΙΗ—1	Κοπή και έτοιμασία μαγειρεμένου κρέατος	117
ΙΗ—2	Βοδινό	117
ΙΗ—3	΄Αρνί και χοιρινό	117

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΘ΄

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

ΙΘ—1	Γενικά.....	118
ΙΘ—2	Διάφορες παρασκευές με βάση τό κοτόπουλο.....	119
	α) Κοτόπουλο ραγκοῦ με μπάμιες φρέσκες.....	119
	β) Κοτόπουλα νέα σωτέ αλλά «Μαρέγκο»	119
	γ) Algerienne.....	119
	δ) Curry	119
	ε) Romaine.....	119
στ)	Vichy.....	119
	ζ) Florentine	120
	η) Imperiale.....	120
	θ) Κοτόπουλο άτζέμ-πιλάφι.....	120
	ι) Κοτόπουλο ψητό.....	120
	ια) Κοτόπουλο σώς σουπρέμ	120
	ιβ) Γαλοπούλα βραστή.....	121
	ιγ) Γαλοπούλα κατσαρόλας.....	122
	ιδ) Γαλοπούλα γεμιστή με κάστανα	122
ΙΘ—3	΄Ονομασία πουλερικών στην ΄Αγγλική.....	123

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Κ΄

ΨΑΡΙΑ

α)	Βραστά	125
β)	΄Ατμοῦ.....	126
γ)	Στή σχάρα	126
δ)	Τηγανιτά.....	126
ε)	Στό φούρνο.....	127
στ)	Ψαρόσουπα.....	127
ζ)	Ψάρι αλλά σπετσιώτα φούρνου	127
η)	Ψάρι μαρινάτο.....	127
θ)	Κακαβιά ψαρόσουπα.....	128
ι)	Μπουγιαμπέσα.....	128
ια)	Ψάρι πλακί στό φούρνο.....	129
ιβ)	Βακαλάος πλακί	129

ιγ)	Ψάρια ψητά στη σχάρα	130
ιδ)	Ψάρι συναγρίδα όγκρατέν.....	130
ιε)	Συναγρίδα Ζουρνβίλ με σάλτσα Γαρίδες.....	131
ιστ)	Φιλέττα ψαριοῦ «Λαΐς».....	131
ιζ)	Ψάρι μαγιονέζα	131
ιη)	Βακαλάος βραστός σκορδαλιά.....	132
ιθ)	Βακαλάος με κρεμμύδια	133
κ)	Βακαλάος κροκέττες	133
κα)	Πέρκα «άν ζελέ»	134
κβ)	Φέτα μπακαλιάρου «πανέ»	134
κγ)	Τσιπούρες «προβενσάλ»	135
κδ)	Γλώσσες «πανέ»	135
κε)	Φιλέτα γλώσσας «ντορέ».....	135
κστ)	Πέστροφες «σωμονέ».....	136
κζ)	Μαγιάτικο στό φούρνο	136
κη)	Μπαρμπούνια σχάρας με λαδόξυδο	136
κθ)	Μπαρμπούνια στό χαρτί	137
λ)	Καλαμαράκια γεμιστά.....	137
λα)	Χταπόδι πιλάφι	137
λβ)	Χταπόδι κρασάτο	137
λγ)	Χταπόδι γιαχνί.....	138

ΓΑΡΙΔΕΣ

	Γενικά.....	138
α)	Γαρίδες βραστές.....	138
β)	Γαρίδες με σάλτσα	139
γ)	Γαρίδες κοκτέιλ	139
δ)	Γαρίδες άλά Σπετσώτα	139
ε)	Γαρίδες σουβλάκια.....	140

ΑΣΤΑΚΟΣ

	Γενικά.....	140
α)	΄Αστακός κοκτέιλ.....	141
β)	΄Αστακός άμερικαίν.....	142
γ)	΄Αστακός με σάλτσα βελουτέ.....	142
δ)	Μπίσκ από άστακό άλ΄ Αμερικαίν	143
ε)	΄Αστακός σχάρας.....	143

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΑ΄

ΣΟΥΠΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

α)	Φασόλια	146
β)	Φακή.....	146
γ)	Ρεβύθια	147
δ)	Μπιζέλια.....	147

ε)	Τοματόσουπα.....	147
στ)	Κεφαλάκι βραστό.....	147
ζ)	Κεφαλάκι ριγανῶτο.....	148
η)	Κρέας βραστό σούπα.....	148
θ)	Βοδινό βραστό (Πότ-ὠ-φέ).....	148
ι)	Μαγειρίτσα.....	149
ια)	Γλῶσσα βραστή.....	149
ιβ)	Σούπα κρέμα μαρούλια.....	150
ιγ)	Σούπα πατσᾶς.....	150
ιδ)	Ψαρόσουπα μέ τομάτα.....	151

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΒ΄

ΛΑΔΕΡΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

α)	Πατάτες γιαχνί.....	152
β)	Κολοκύθια ἢ μελιτζάνες γιαχνί.....	152
γ)	Μπάμιες γιαχνί.....	152
δ)	Μελιτζάνες γιαχνί.....	153
ε)	Μελιτζάνες ἰμάμ μπαϊλτί.....	153
στ)	Μελιτζάνες παπουτσάκια.....	154
ζ)	Μελιτζάνες γεμιστές.....	154
η)	Ἄρακᾶς λαδερὸς.....	155
θ)	Ἄρακᾶς μέ ἀγκινάρες.....	155
ι)	Ἄγκινάρες γεμιστές.....	156
ια)	Ἄγκινάρες ἀλά πολίτα.....	156
ιβ)	Ἄγκινάρες μέ κουκιά.....	156
ιγ)	Φασόλια χλωρά γιαχνί.....	157
ιδ)	Φασόλια ξερά γιαχνί.....	157
ιε)	Φασόλια ξερά πλακί.....	157
ιστ)	Σπανακόρυζο.....	157
ιζ)	Σπανακόπιττα μέ λάδι.....	158
ιη)	Μπαστουνάκια μέ τυρί.....	158
ιθ)	Σπανάκι ὀγκρατέν.....	159

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΓ΄

ΡΑΓΚΟΥ ἢ ENTPAΔES ΔΙΑΦΟΡES

	Γενικά.....	160
α)	Ἄρνι ραγκοῦ.....	160
β)	Ἄρνι ἢ μοσχάρι ἢ βοδινό μέ πατάτες.....	161
γ)	Ἄρνι ἢ μοσχάρι ἢ βοδινό μέ φασολάκια χλωρά ἢ μελιτζάνες ἢ κολοκυθάκια ἢ μπάμιες.....	161
δ)	Ἄρνι ἢ κατσίκι φρικασέ.....	161
ε)	Μοσχάρι ἢ βοδινό στιφάδο.....	161

στ)	Ύρνι ή μοςχάρι ή βοδινό με μακαρόνια ή πατάτες τηγανιτές ρόζ-μπίφ	162
ζ)	Ύρνι ή μοςχάρι κοκκινιστό και πουρέ πατάτα	162
η)	Μοσχαράκι Βουργιγιονπε.....	163
θ)	Μπέφ Μπουργκινιόν	163
ι)	Γλώσσα με σάλτσα Πικάντ.....	163
ια)	Γλώσσα στιφάδο	164
ιβ)	Βοδινό ρόστ-μπίφ με πατάτες Ντωφίν	165
ιγ)	Βοδινό στιφάδο	165
ιδ)	Βοδινό Τορνεντό με μεδούλι.....	166
ιε)	Βοδινό άλά χασάπα.....	166
ιζ)	Ύρνι καπαμã.....	167
ιη)	Ύρνι φρικασσέ	167
ιθ)	Ύρνι φρικασσέ με μαρούλια	168
κ)	Ραγκου με μπιζέλια	168
κα)	Ραγκου άλ' Ύμερικαιν	169
κβ)	Ραγκου σέλινο.....	169
κγ)	Ραγκου σέλινο αυγολέμονο.....	169
κδ)	Ραγκου με αντίδια	170
κε)	Ραγκου με ντομάτες.....	170
κστ)	Ραγκου με άγκινάρες.....	170
κζ)	Ραγκου με κουκιά.....	171
κη)	Ραγκου με κυδώνια.....	171
κθ)	Ραγκου μπουρζουάζ.....	171
λ)	Μινιονέτ βέβ ζουαγέζ	171
λα)	Κότσι άλ' Ύταλιέν	172
λβ)	Ύσκαλόπ Σασέρ.....	172
λγ)	Ύρνάκι ΎΑϊρις Στιού.....	172

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΔ΄

ΠΙΤΣΕΣ

α)	Πίτσα με σάλτσα ντομάτας.....	173
β)	Πίτσα «Κατσιατόρα»	173
γ)	Πίτσα «Μαρινάρα»	174
δ)	Πίτσα «Γρανάδα».....	174
ε)	Πίτσα «Ναπολιτάνα»	175
στ)	Πίτσα «Καπριτσιόζα»	175

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΕ΄

ΤΗΣ ΩΡΑΣ ΔΙΑΦΟΡΑ

α)	Μπριζόλες της ώρας	176
β)	Ύρνι σουβλας	176
γ)	Μπιφτέκια της ώρας.....	177

δ)	Κοτολέτες μοσχαριού αλλά Πορτυγκαίζ.....	177
ε)	Μπιφτέκια άτμού.....	177
στ)	«Κομπό μπιφτέκι» για δεξιώσεις.....	177
ΚΕ—1	Μερικές συμβουλές για τά παρασκευάσματα τής ώρας.....	178
ΚΕ—2	Πόσος χρόνος χρειάζεται.....	178

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΣΤ΄

ΦΑΓΗΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

α)	Άρνι ή μοσχάρι του γάλακτος ψητό μέ πατάτες.....	179
β)	Σπάλα άρνιού στό φούρνο.....	179
γ)	Σπάλα Τάς Κεμπάπ.....	179
δ)	Γιουβέτσι άρνι ή μοσχάρακι μέ ζυμαρικά.....	180
ε)	Μουσακάς.....	180
στ)	Τομάτες γεμιστές.....	180
ζ)	Μελιτζάνες μουσακά.....	181
η)	Ρύζι πιλάφι στό φούρνο.....	181
θ)	Πατάτες γεμιστές.....	182
ι)	Σουφλέ πατάτας.....	182
ια)	Συκώτι βοδινό στό φούρνο.....	182
ιβ)	Ρολό άπό κιμά.....	183

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΖ΄

ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

α)	Γιουβαρλάκια αύγολέμονο.....	184
β)	Κολοκυθάκια γεμιστά.....	184
γ)	Ντολμάδες αύγολέμονο.....	185
δ)	Βοδιμός κιμάς στή φόρμα.....	185
ε)	Ίταλικές ποπιέτες.....	186

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΗ΄

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

1. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

α)	Μακαρόνια μέ σάλτσα τομάτας.....	187
β)	Μακαρόνια ώγκρατέν.....	187
γ)	Μακαρόνια παστίτσιο.....	188
δ)	Μοσχάρι παστιτσάδα.....	188
ε)	Μακαρόνια στό φούρνο (σπαγγέτο).....	189
στ)	Μακαρόνια μέ κόκκινο κρασί.....	189
ζ)	Μακαρόνια μέ κιμά.....	189
η)	Μακαρόνια μέ σάλτσα τόννου.....	190
θ)	Κανελλόνια γεμιστά.....	190

ι)	Λαζάνια στό φούρνο	191
ια)	Σπαγγέτι αλά καρμπονάρα	192
ιβ)	Μακαρόνια κοφτά με σάλτσα «μπολονέζε»	192
ιγ)	Ταλιατέλες πράσινες με σάλτσα θαλασσινών	192
ιδ)	Χιλοπίττες με ζαμπόν.....	193
ιε)	Ravioli Genouesi.....	193
ιζ)	Gnocchi Romaine	194
ιη)	Gnocchi Parisienne	194
ιθ)	Gnocchi a la Piemontaise	195

2. ΠΙΛΑΦΙΑ

α)	Ρύζι πιλάφι	195
β)	Πιλάφι μιλανέζα.....	195
γ)	Πιλάφι με συκωτάκια.....	195
δ)	Πιλάφι με γαρίδες	196
ε)	Πιλάφι με γιαούρτι	196
στ)	΄Ατζέμ πιλάφι	197
ζ)	Μύδια πιλάφι.....	197
η)	΄Ατζέμ πιλάφι με άρνι	198
θ)	Πιλάφι με φρέσκιες τομάτες.....	198

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΚΘ΄

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΣΟΥΦΛΕ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ	199
--	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Λ΄

ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

α)	Συκωτάκια τηγανιτά.....	200
β)	Κολοκυθάκια ή μελιτζάνες τηγανιτές.....	200
γ)	Βακαλάος τηγανιτός με σκορδαλιά	200
δ)	Σκορδαλιά με πατάτες.....	200
ε)	Κεφτέδες.....	200
στ)	Κοτόπουλο τηγανιτό.....	201
ζ)	Καλαμαράκια τηγανιτά	201
η)	Γαλέος τηγανιτός.....	201
θ)	Γόπες τηγανιτές	202

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΑ΄

ΟΙ ΣΑΛΤΣΕΣ - «LES SAUCES»

ΛΑ-1	Γενικά	203
ΛΑ-2	Παρασκευή των άνωτέρω σαλτσών	203
ΛΑ-2.1	La Sauce Demi Glace.....	203
ΛΑ-2.1.1	Παράγωγα της Demi Glace.....	204
ΛΑ-2.2	La Sauce velouté.....	205

ΛΑ-2.2.1	Παράγωγα της velouté	206
ΛΑ-2.2.2	Παράγωγα της Sauce Supreme.....	206
ΛΑ-2.3	La Sauce Bechamelle.....	207
ΛΑ-2.3.1	Παράγωγα της Sauce Bechamelle.....	207
ΛΑ-2.4	Sauce De Poissons (Σάλτσες για ψάρια).....	207
ΛΑ-2.4.1	Παράγωγα της Sauce Vin Blanc.....	207
ΛΑ-2.5	Sauce au beurre	208
ΛΑ-2.5.1	Παράγωγα της Sauce Hollandaise.....	208
ΛΑ-2.6	La Sauce Tomate.....	209
ΛΑ-2.7	Les Sauces Froides (κρύες σάλτσες).....	209
ΛΑ-2.7.1	Παράγωγα της Mayonnaise.....	210
ΛΑ-2.8	Beurres composes pour sauces et garnitures (Βούτυρα σύνθετα για σάλτσες και γαρνιτούρες).....	210
ΛΑ-3	Έμφιαλωμένες σάλτσες	211

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΒ΄

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΛΒ-1	Γενικά	213
ΛΒ-2	Μερικές σαλάτες άπλές ή σύνθετες.....	213
ΛΒ-3	Παρασκευάσματα χυλών.....	215

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΓ΄

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΛΓ-1	Γενικά	217
ΛΓ-2	Λιποδιαλυτές βιταμίνες.....	217
ΛΓ-2.1	Ή βιταμίνη Α	218
ΛΓ-2.2	Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α.....	218
ΛΓ-2.3	Ήμερησία ανάγκη βιταμίνης Α	218
ΛΓ-2.4	Ήσθένειες, λόγω έλλείψεως βιταμίνης Α	218
ΛΓ-3	Βιταμίνη Β	218
ΛΓ-3.1	Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D	219
ΛΓ-3.2	Ήσθένειες και άνωμαλίες λόγω έλλείψεως βιταμίνης D.....	219
ΛΓ-3.3	Σέ ποιές περιπτώσεις χορηγείται βιταμίνη D και σε ποιές άνωμαλίες μπορεί νά όδηγήσει ή κατάχρησή της.....	219
ΛΓ-4	Βιταμίνη Ε	219
ΛΓ-5	Βιταμίνη Κ.....	219
ΛΓ-6	Ήδατοδιαλυτές βιταμίνες.....	220
ΛΓ-7	Βιταμίνη Β ₁ ή άνευρίνη	220
ΛΓ-7.1	Ποϋ βρίσκεται	221
ΛΓ-7.2	Ποϋ όδηγεί ή έλλειψη της βιταμίνης Β ₁	221
ΛΓ-7.3	Πως επιδρά ή βιταμίνη Β ₁	221
ΛΓ-8	Βιταμίνη Β ₂	221
ΛΓ-8.1	Σέ ποιές τροφές περιέχεται.....	222
ΛΓ-8.2	Ποϋ όδηγεί ή έλλειψη της βιταμίνης Β ₂	222
ΛΓ-9	Βιταμίνη ΡΡ	222

ΛΓ-9.1	Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη ΡΡ.....	222
ΛΓ-9.2	Ποῦ ὀδηγεῖ ἡ ἔλλειψη τῆς βιταμίνης ΡΡ.....	222
ΛΓ-10	Βιταμίνη Β ₆ ἢ πυριδοξίνη.....	222
ΛΓ-11	Βιταμίνη Η ἢ βιοτίνη.....	223
ΛΓ-12	Βιταμίνη C (ἀντισκορβουτική).....	223
ΛΓ-12.1	Γιατί λέγεται ἔτσι, πότε ἀνακαλύφθηκε καὶ πῶς.....	223
ΛΓ-12.2	Γιατί εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τόν ἄνθρωπο.....	223
ΛΓ-12.3	Σέ ποιές τροφές περιέχεται.....	223
ΛΓ-12.4	Σέ τί εἶναι εὐαίσθητη ἡ βιταμίνη C.....	224
ΛΓ-12.5	Πῶς μπορούμε νά περιορίσουμε τήν καταστροφή τῆς βιταμίνης C.....	224
ΛΓ-12.6	Γιατί παρουσιάζονται διακυμάνσεις ὡς πρὸς τήν περιεκτικότητα τῆς βιταμίνης C στό αἷμα.....	224
ΛΓ-12.7	Ποιές ἀνωμαλίες μπορεῖ νά προκαλέση στόν ὄργανισμό ἡ ἔλλειψη βιταμίνης C.....	224

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΔ'

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

ΛΔ-1	Γενικά.....	229
ΛΔ-2	Εἶδη γαρνιρισμάτων.....	229
ΛΔ-3	Εἰδικότερη παρασκευὴ γαρνιρισμάτων.....	230
α)	Γαρνιτούρες μπιζέλια.....	230
β)	Γαρνιτούρες φασολάκια φρέσκα.....	230
γ)	Γαρνιτούρες καρόττα ἢ κολοκυθάκια.....	230
δ)	Σπανάκι ὠγκρατέν.....	230

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΕ'

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ

ΛΕ-1	Γενικά.....	232
ΛΕ-2	Ἡ σύγχυση γύρω ἀπὸ τόν ρόλο τῶν κεκορεσμένων ὀξέων... ..	232
ΛΕ-3	Ἡ σταθερότητα τῶν λιπῶν.....	232
ΛΕ-4	Τό ἐλαιόλαδο.....	233
ΛΕ-5	Τά trans ὀξέα.....	233

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΛΣΤ'

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΛΣΤ-1	Γενικά.....	235
ΛΣΤ-2	Εἶδη τροφικῶν δηλητηριάσεων.....	235
ΛΣΤ-3	Συντήρηση τροφίμων.....	237
ΛΣΤ-4	Τροφικές δηλητηριάσεις.....	237
ΛΣΤ-5	Ἀπολύμανση.....	238

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

1. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

α) Γαλακτομπούρεκο.....	240
β) Μπακλαβάς.....	240
γ) Μιλφέϊγ.....	241
δ) Καταΐφι με αμύγδαλα ή καρύδια.....	241
ε) Κρέμα σοκολάτα.....	242

2. ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

α) Φράουλα γλυκό.....	242
β) Κεράσια γλυκό.....	243
γ) Νερατζάκια ή λεμονάκια γλυκό.....	243

3. ΚΟΜΠΟΣΤΕΣ

α) Μήλα κομπόστα.....	244
β) Δαμάσκηνα κομπόστα.....	244
γ) Πορτοκάλια κομπόστα.....	245
δ) Κυδώνια κομπόστα.....	245

4. Η ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΤΑ..... 245

5. ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ

α) Τσουρέκια σμυρνέϊκα.....	246
β) Τσουρέκια λαμπριάτικα.....	246

6. ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ..... 247

7. ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ..... 247

8. ΚΡΕΜΕΣ - ΡΙΖΟΓΑΛΟ

α) Κρέμα καραμελέ.....	248
β) Κρέμα του πιάτου.....	249
γ) Κρέμα με ρούμι.....	249
δ) Ριζόγαλο.....	249
ε) Παγωτό.....	250

9. ΚΕ΄ΓΚ..... 250

10. ΠΟΥΤΙΓΚΑ..... 251

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

Η ΜΑΚΡΟΖΩΪΓ΄ Α ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ	252
---	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. ΨΩΜΙΑ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ	255
2. ΑΥΓΑ - ΓΑΛΑΚΤΕΡΑ	255
3. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ - ΖΑΧΑΡΩΤΑ	255
4. ΚΡΕΑΤΑ - ΑΛΑΝΤΙΚΑ	255
5. ΛΑΧΑΝΙΚΑ	256
6. ΛΙΠΗ - ΛΑΔΙΑ	257
7. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	257
8. ΠΟΤΑ - ΡΟΦΗΜΑΤΑ	257
9. ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	257
10. ΦΡΟΥΤΑ	257
11. ΔΙΑΦΟΡΑ	258

ΠΙΝΑΚΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι

ΔΕΙΚΝΥΕΙ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΑΡΝΙΟΥ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ	102
---	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΙ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (ΑΜΥΛΩΔΗ)	225
--	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΙΙ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (ΖΑΧΑΡΗ-ΓΛΥΚΑ)	226
---	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙV

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (ΚΡΕΑΤΑ)	226
---	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ V

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ)	227
--	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ VI

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ (ΛΑΧΑΝΙΚΑ)	227
---	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ VIII

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΣ ΒΑΡΟΥΣ	259
--	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΧ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	260
------------------------	-----

ΠΙΝΑΚΑΣ X

ΠΙΝΑΚΑΣ STORES	268
----------------------	-----

Πίνακας περιεχομένων	273
----------------------------	-----