

Préface Jean-Robert Pitte

Introduction

- I. DE LA CUEILLETTE À LA MAÎTRISE DES CUISSONS
 - Cueillette, chasse et pêche
 - Cuissons et fonds de cuisine
- II. RITES ET REPAS
 - Cuisines et cultures
 - Les repas
 - Les sociétés à table
 - La nourriture légère et rapide, ou la restauration de rue
- III. LES STYLES DE CUISINE
 - Les cuisines paysannes
 - Les cuisines royales et princières
 - La cuisine des marchands
- IV. DENRÉES PRÉCIEUSES
 - Les goûts et les saveurs
 - Le sel et les condiments
 - Les épices
 - Le sucre
 - Le chocolat
- V. LES CÉRÉALES, BASE DE LA NOURRITURE
 - Le blé
 - Le maïs
 - Le riz
- VI. FRUITS ET PLANTES POTAGÈRES
 - Du potager à la culture plein champ
 - Saisons et diversités
- VII. LES VIANDES ET LES VOLAILLES
 - Bœuf, porc et mouton à travers le monde (I)
 - Bœuf, porc et mouton à travers le monde (II)
 - Veau, volailles et œufs
- VIII. LES PRODUITS DE LA MER ET DE L'AQUACULTURE
 - Poissons et produits de la mer
- IX. LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS
 - Le lait et le beurre
 - Les fromages et les produits fermentés
- X. LES BOISSONS
 - Vins et vignobles
 - L'art de boire le vin
 - La bière
 - Les alcools
 - Le thé
 - Le café
 - Les sodas et les eaux en bouteille
- XI. LA GASTRONOMIE DANS LE MONDE
 - Les best-sellers du goût planétaire
 - Perspectives

Postface Michel Bras

Quelques grands chefs cuisiniers d'aujourd'hui

Bibliographie