

# 烹调与健康



[烹调与健康\\_下载链接1](#)

著者:周华章 编著

出版者:人民卫生出版社

出版时间:1957

装帧:

isbn:

《烹调与健康》的特色

周大文多次拜访京城各名厨和大医院的著名营养师，还经常去图书馆查阅资料，用了近三年时间写出了《烹调与健康》，该书对我国烹调技术的产生和变化，及餐饮与健康的关系作了颇为精当的论述，此书出版后颇受读者欢迎，不久即售罄，出版社又多次加印，周大文的这本菜谱是以个人名义署名的菜谱中最好的，即便是五十年后的今天来看，也是迄今为止以个人名义署名的菜谱中最好的之一，可惜这样一本好的菜谱，现在知道的人不多，看过的就更少了。

以前的菜谱，或是文人捉刀，或是美食家的兴之所至，或是烹饪“票友”的玩票，由真正的厨师写作的菜谱少之又少，而周大文的这部菜谱从厨师写作这个角度而言，达到了前所未有的高度，前无古人，究其原因，是因为以前的厨师社会地位低下，缺乏最基本的文化知识，周大文从“玩票”到“下海”，是和他个人经历与社会环境有关，他的文化水平即使在今天的专业厨师中也寥若晨星，结合他个人的烹饪兴趣，他的菜谱能从厨师的视角出发，因此极具实用性。

《烹调与健康》分为四章，第一章《营养素和身体的关系》，第二章《烹调术和论烹调》，第三章《膳食制度》，第四章《一年四季每日菜单和各菜做法》，这本书概括起来有以下特点：

### 菜谱和营养卫生知识相结合

第一章《营养素和身体的关系》，比较全面地介绍了六大营养素，食物中所含的营养素、食物的消化代谢以及烹调与营养素吸收的关系，第三章《膳食制度》，涉及到的方面更多，是以往的菜谱书里极少提到的，如：每天吃食物的数量和比例、进食次数，饭前饭后的休息，以至于吃饭时的环境和情绪这类饮食心理学方面的内容也有涉猎，当然，周大文不是这方面的专家，但《烹调与健康》中的营养卫生的内容写得比同时期其它菜谱书好的原因，无非两点，一是周大文虚心请教，在这方面他请教了协和医学院谢恩增教授和北京人民医院孙毓兰医生，前者是医学博士，后者在1956年出版《医院膳食管理法》，经他们指点写出来后具有很强的科学性，二是周大文本人就是科技人员出身，具有科学素养。

### 有当时最完备的烹饪理论

第二章《烹调术和论烹调》具有很高的理论水平，代表了上世纪50年代我国研究烹饪理论的最高水准，第二章的主要部分有《烹调术三个要求》、《厨房术语》、《火力和炉灶》、《割法种类名称》、《烹法种类》、《炒菜方法》、《论烹菜》、《论调味》、《烹调应该注意选料》，这部分是本书的精华之处，这里面的许多理论是周大文通过多年实践经验，加之其训练有素的科学素养，反复多次总结出来的。

周大文认为，烹调术有三个要求：第一个要求，做出菜来好看、好闻、好吃，第二个要求，食物所含的营养素，经过烹调，保持营养素少消失或不消失，第三个要求，做菜需省钱、省时而且好吃，为达成这三个要求，他提出了几十条措施。

周大文还对厨房术语、火候、刀工方法、烹调方法进行了总结，如他把烹调方法概括成煎、炒、烹、炸、熘、烩、边、煮、烫、嫩、炖、扒、氽、涮、蒸、烧、烤、熏等十六种，并一一作了界定。

周大文在总结烹饪工艺时往往会采用生化理论进行解释，这是他同时代的绝大多数人无法做到的。

### 提供了一个一年四季每日菜单

为了解决读者每日想吃什么菜的麻烦，周大文代拟一年四季每日菜单，以作参考材料，菜单包括菜类5—6种，汤类1—2种，让读者按个人的爱好和经济条件选用，在每一个月中有不少重复的菜，是因为有些蔬菜和鱼虾，在一年中产期很短，若不连续吃几次，就

过去了，鱼虾类中如黄花鱼、鲥鱼、对虾等也是很短的，在旺盛的期内，不止物美，而且价廉，所以无妨重复多吃几次，以时令鱼虾蔬菜为主并适当考虑到价格，是周大文设计菜单的基本原则。

对北京餐饮历史有较系统的研究

第二掌中有一节《烹调在北京的变迁和趋势》，具有一定的史料价值和研究水平，对清末民初宴席每桌人数的变化，北京饭馆格局，一些菜肴的变迁等都有自己的研究心得，如对清末民初北京饭馆格局的变迁能说清来龙去脉，比现在的一些泛泛之谈更为可信。当然有些说法也还是有值得商榷之处的。

作者介绍:

周华章，本名周大文（1896—1971），字华章，以本名名世。曾祖生在福建闽侯，家境清贫，原姓林，后招赘于江苏无锡周姓，逐改姓周，父亲周树亭随太平军北上攻清，战至天津兵败被俘，因年幼没被杀害，参加清军当运粮兵，至三十岁娶妻庞氏，生二子，长子天，周大文排行老二，周大文先后娶一妻两妾，生13个子女（十男三女），其中长子周长星是1936年第11届柏林奥运会参加者，解放前保持标枪全国纪录达十几年，周长瑚曾任深圳市政协副主席，三女刘长瑜是著名京剧艺术家。

周大文16岁毕业于天津新学院，19岁时，家人托段芝贵送他去东北军，后东渡日本学电报，回国后任职大连电报局，历任奉天督军署及省长公署电务处处长，东三省巡阅使署秘书处处长，北京张作霖大元帅府电务处处长，奉吉黑电政监督等职，并任本溪湖煤矿公司总办，1928年皇姑屯事件中，周大文随张作霖回沈阳，被炸破了手，1931年任北平市长。

新中国成立后，周大文利用其对烹饪的特殊兴趣，做起了厨师，自食其力，享誉京华。

目录:

[烹调与健康\\_下载链接1](#)

标签

身心料理

美食

评论

-----  
[烹调与健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[烹调与健康\\_下载链接1](#)