

THE BEST FOOD FOR FOUR SEASONS

四季顺时餐，美丽逆生长
最接地气的24节气食材生活手机

好菜知时节

我和95道时令菜肴的美丽约定

蜜思 编著
担担面 绘



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

好菜知时节:我和95道时令菜肴的美丽约定 / 蜜思
编著;担担面绘. —北京:中国轻工业出版社, 2013.4

(“蜜思”厨房“美食小情书”系列)

ISBN 978-7-5019-9176-1

I. ①好… II. ①蜜… ②担… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第039585号

责任编辑:王巧丽

策划编辑:王巧丽

责任终审:孟寿萱

封面设计:奇文云海  www.qwyh.com

版式设计:刘碧微 陈 珊

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编:100740)

印 刷:北京画中画印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2013年4月第1版第1次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:6.25

字 数:80千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9176-1 定价:28.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

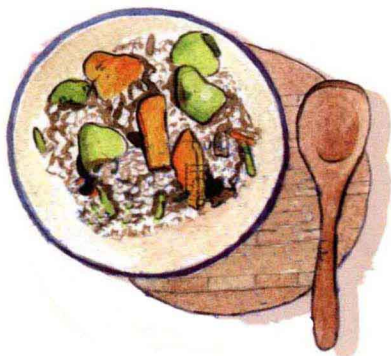
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121196S1X101ZBW

“蜜思”厨房“美食小情书”系列

好菜知时节

我和 95 道时令菜肴的美丽约定



蜜思 编著 / 担担面 绘

 中国轻工业出版社

目 录

珍惜生命中的每一个二十四分之一

二月

立春 | 雨水

香葱：星星点点的绿，最是春意 …… 012

葱花鸡蛋羹 …… 013

葱油拌面 …… 014

白萝卜：茅柴酒与人情好，萝卜羹和野味长 …… 016

酸甜脆爽腌萝卜 …… 017

木耳炒白萝卜 …… 018

虾皮萝卜丝汤 …… 019

腊肉：最是人间烟火味 …… 020

胡萝卜炒腊肉 …… 021

腊肉煲仔饭 …… 022

三月

惊蛰 | 春分

春笋：最好的春日料理 …… 026

腌笃鲜 …… 027

油焖春笋 …… 028

春笋蒸咸肉 …… 029

韭菜：夜雨剪春韭，新炊间黄粱 …… 030

韭菜炒田螺 …… 031

韭菜盒子 …… 032

荠菜：三月三，荠菜赛牡丹 …… 034

荠菜煮鸡蛋 …… 035

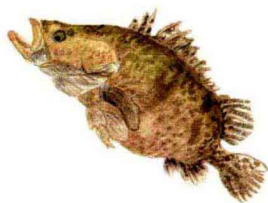
荠菜豆腐羹 …… 036

凉拌荠菜 …… 037

鳊鱼：桃花流水鳊鱼肥 …… 038

清蒸鳊鱼 …… 039

松鼠鳊鱼 …… 040



四月

清明 | 谷雨

香椿：抓住春天的尾巴 …… 044

香椿炒鸡蛋 …… 045

莴笋：平常生活也是诗 …… 046

清炒莴笋叶 …… 047

莴笋炒肉丝 …… 048

豌豆苗：自己种出春天滋味 …… 050

豌豆苗拌香干 …… 051

豆苗蘑菇汤 …… 052

艾叶：好草知时节 …… 054

艾叶粑粑 …… 055



五月

立夏 | 小满

苋菜：那一碗乌油油紫红夹墨绿饭 …… 058

蒜蓉苋菜 …… 059

上汤苋菜 …… 060

蚕豆：莫道莺花抛白发，且将蚕豆伴青梅 …… 062

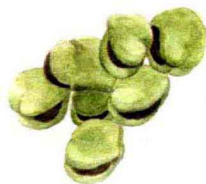
香肠炒蚕豆 …… 063

蚕豆饭 …… 064

芦笋：五月的清香 …… 065

白灼芦笋 …… 066

培根芦笋卷 …… 067





六月 芒种 | 夏至

空心菜：蔬中君子 …… 070

肉末空心菜梗 …… 071

腐乳空心菜 …… 072

茼蒿：人间有味是清欢 …… 074

清炒茼蒿 …… 075

豌豆：快乐的绿精灵 …… 076

豌豆炒虾仁 …… 077

青豆泥 …… 078

西葫芦：最百搭的夏日食材 …… 080

西葫芦烩番茄 …… 081

糊塌子 …… 082



七月 小暑 | 大暑

茭白：冰清玉洁水八仙 …… 086

茭白肉丝 …… 087

油焖茭白 …… 088

毛豆：仲夏夜之梦 …… 090

毛豆鸡丁 …… 091

茶香毛豆 …… 092

南瓜：只甜蜜，有时候也嫌太寡 …… 094

小炒南瓜 …… 095

咸蛋黄焗南瓜 …… 096



苦瓜：青春时未必懂得欣赏这细致淡雅 …… 098

苦瓜炒鸡蛋 …… 099

苦瓜酿肉 …… 100



立秋 | 处暑

茄子：落苏节里落苏灯 …… 104

少油地三鲜 …… 105

蒜香茄条 …… 106

鱼香茄子 …… 107



冬瓜：心有百味，一身素淡 …… 108

冬瓜绿豆老鸭汤 …… 109

冬瓜茶 …… 110

丝瓜：数日雨晴秋草长，丝瓜沿上瓦墙生 …… 111

荔枝爆丝瓜 …… 112

蒜蓉粉丝蒸丝瓜 …… 113



白露 | 秋分

芋头：源自泥土的爱意 …… 116

梅干菜烧芋头 …… 117

芋儿烧鸡 …… 118

红豆芋圆甜汤 …… 119

木瓜：枕畔香，清兴长 …… 120

木瓜猪蹄汤 …… 121

牛奶炖木瓜 …… 122

木瓜烧带鱼 …… 123



山药：叶连黄独瘦，蔓引绿萝长 …… 124

黑木耳炒山药 …… 125

蓝莓山药 …… 126

凉薯：脆生生的地瓜 …… 127

芦笋炒凉薯 …… 128

凉薯鸡丁玉米粒 …… 129

十月

寒露 | 霜降

莲藕：千丝万缕总关情 …… 132

香炸藕盒 …… 133

莲藕排骨汤 …… 134

荸荠：江南人参，地下雪梨 …… 135

荸荠银耳木瓜糖水 …… 136 荸荠馄饨 …… 137

紫薯：紫衣俏佳人 …… 138

紫薯银耳汤 …… 139

紫薯蛋挞 …… 140

板栗：炒深黄，请君尝 …… 142

香肠栗子饭 …… 143

板栗烧鸡 …… 144

海鲜：吃之前，请先充满感情地亲吻它 …… 146

香辣虾 …… 147

清蒸螃蟹 …… 148



十一月

立冬 | 小雪

菜花：不浮夸的爱 …… 152

西红柿炒双花 …… 153

干锅菜花 …… 154

芹菜：爱应像芹菜，健康又自然 …… 156

西芹百合 …… 157

香芹金针培根卷 …… 158

油菜：这个冬天有点甜 …… 160

香菇油菜 …… 161

砂锅米线 …… 162

柿子：冻干千颗蜜，尚带一林霜 …… 163

柿子饼 …… 164

柿子椰丝羹 …… 165



十二月 大雪 | 冬至

蘑菇：幸福的味道 …… 168

椒盐蘑菇 …… 169

奶油蘑菇汤 …… 170

菠菜：铁甲铮铮小鹦鹉 …… 171

菠菜炒鸡蛋 …… 172

三色拌菠菜 …… 173

冬笋：金衣白玉，蔬中一绝 …… 174

烧二冬 …… 175

酸辣汤 …… 176

生姜：依旧是越老越有味 …… 177

姜母鸭 …… 178

姜汁可乐 …… 179



一月 小寒 | 大寒

大白菜：平平淡淡才是真 …… 182

猪肉白菜炖粉条 …… 183

辣白菜 …… 184

胡萝卜：冬天里的一把火 …… 185

胡萝卜汁 …… 186

清炒胡萝卜丝 …… 187

羊肉：烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯 …… 188

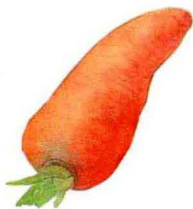
萝卜炖羊肉 …… 189

干锅蒜薹羊肉 …… 190

大葱：调味“和事草” …… 191

葱爆羊肉 …… 192

宫保鸡丁 …… 193



珍惜生命中的每一个二十四分之一

对于一个过了七年集体宿舍生活，而后远离家乡在大城市里独身工作的我来说，吃饭曾是件在食堂、街边小摊、餐厅里进行的事情，而爱点的菜肴永远是那几个：小炒肉、酸辣土豆丝、豆角烧茄子……食物的意义，于那几年的我，更像是为了填饱肚子，或者为满足口舌的欲望。

只是通过妈妈的电话，我总能感受到另一番吃食的意境。春天里，妈妈提醒我去买些新上市的春笋，放点油盐辣椒蒸着吃，鲜嫩香甜。盛夏时节，妈妈说记得买些绿豆回家，晚上熬绿豆粥喝，解暑又下火。还有香椿、芦笋、茭白上市的季节，她都会在电话里一一告知，并叮嘱最简单的做法。

慢慢地，我开始不定期去逛菜市场，尤其爱去新鲜热闹的早市。阳光洒在鲜艳欲滴的蔬菜上，发出“诱人”的光泽。我背着布袋子，不用多少钱便能满载而归。

慢慢地，我发现一年四季菜场里的蔬果在更迭。四月的香椿，五月的苋菜，六月的空心菜……很多小时候记忆里的味道，也跟着复活了。

随着下厨次数的增多，一年里吃到的蔬果种类也变成了此前的数倍。而我最大

的发现是，每一种食材都有属于它自己的时节。当我同时品尝过春天和秋日里的韭菜，用同样的办法烹饪过盛夏和严冬的毛豆，我便知道，即使大棚科技让反季节蔬菜大行其道，大自然的节奏规律也从未因此改变。

在这本 24 节气食材手札中想要分享的，便是这种自然、健康、简单的饮食方式。每一个节气都有最应季的蔬果：它们带着清新泥土的气息，在菜市场便能买到，只需最简单的烹调，便能尝到新鲜的滋味。遵循大自然的节奏，顺时而食，不仅天天吃到的都是第一口鲜，而且也不失为一种最天然的养生方式。

常年居住在钢筋水泥的大城市，已经甚少能够看见江冰解冻、柳条抽芽、大雁南飞，而经常去逛菜市场，竟然成了我感知大自然四季变化最直接的方式。它们为我勾勒出一幅大自然的动人图景，也常常令我回忆起小时候的田野与天空。

于是，书中的每一个时节，都配上了一幅手绘的景色图。每一种食材，也有了诗一般优美的描述。大自然给予我们最好的恩赐，也承载着我们无尽的乡愁。

二月

立春 公历 2 月 4 日或 5 日 / 雨水 公历 2 月 18 日 或 19 日

香葱 · 白萝卜 · 腊肉





立春

立是见，春是蠢动，立春意味着春天已经开始，也是二十四节气中的一个节气。从这一天开始，天气回暖，万物复苏。冬的寒气再坚硬如冰，也终被和煦的暖风征服。立春通常在春节前后，腊月或正月里，迎接春的到来可是件喜事，家家户户都免不了要在大门前放串鞭炮。此外，小时候还经历过很多与立春相关的风俗，喝春酒、吃春饼、打春牛等，现在都只是记忆里的模糊影子了。

雨水

《月令七十二候集解》载：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。”此时，太阳已移达黄经 330 度，气温回升、冰雪融化、降水增多。到了雨水时节，便能清楚察觉到草丛里、树枝上冒出的第一丝新绿，尤其是在冬天，呈灰暗色调的北方城市。每年的元宵节都赶在雨水前后，点花灯、猜灯谜、吃元宵也就成了必不可少的节目。小时候，在元宵节这一天，常能看到走街串巷的舞狮表演。

香葱

星星点点的绿，
最是春意



俗话说“正月葱、二月韭”，农历正月生长出来的葱最嫩、最香、最好吃，营养也最丰富，连颜色也透着初春独有的新鲜气息。

香葱是一种很普遍的食材，常作为香料调味品或是蔬菜食用，不管是上海人心心念念的葱油拌面，还是日本料理中的味噌汤，碎葱都是不可或缺的原料。宋代词人吴文英在词中写道，“春葱翦、红蜜炬”，“写柔情、多在春葱”，文人墨客们也常爱用香葱来寄托情思。

初春时节，感冒、胃疼、腹泻、关节病发生率较高，适当多吃正月葱，能有效减缓病情。用香葱烹调荤菜，能预防春季的呼吸道感染。

葱花鸡蛋羹



食材

香葱
鸡蛋

做法

1. 蒸锅内加水煮开，香葱切成碎末。
2. 磕 2 个新鲜鸡蛋，放到碗里用筷子搅散，再按 1 : 3 的比例加入温水。
3. 加入少许盐调匀，并均匀撒上葱花，喜欢的话可以铺满一层。
4. 把碗放入锅中的蒸隔，煮开后调到中火蒸 10 分钟即可。锅盖留条缝，不要盖严实，这样蒸出来的蛋羹不会有“蜂窝眼”，口感也更鲜嫩。
5. 吃前淋上一点麻油和酱油，会更香。

调料

盐
麻油
酱油

葱油拌面



食材

面条、黄瓜、香葱

调料

油、盐、酱油、料酒、鸡精、白糖、姜、桂皮、八角

做法

1. 姜切片再切丝，八角、桂皮各 1 个冲洗干净。
2. 炒锅中烧热油，放入姜丝、八角、桂皮煸炒出香味，倒入 1 匙料酒、少许酱油，再加入白糖、盐和少许鸡精。
3. 倒入高汤，烧开后转小火煮 20 分钟；将煮好的汤汁倒入碗中备用。
4. 同时在另一个锅里倒水烧开，放入面条煮 3 分钟。
5. 捞出面条沥干水分，放入碗中。
6. 调好的料汁倒入盛面条的碗中，搅拌一下。
7. 香葱切成碎末，黄瓜切成细丝，撒在面条上，就大功告成了。虽然没有肉，但是特别香。

怎么做出好喝的高汤？

高汤是有点点睛之效的调味品，煮面、煲汤、炖菜时加入高汤，食物味道瞬间提升。虽然超市里有高汤块出售，但终究不如自己亲手做的美味又放心。

高汤怎么做？

1. 猪棒骨洗净后放入深一些的汤锅内，加入约 $\frac{2}{3}$ 锅的冷水，小火加热，待水沸腾后撇去浮沫。
2. 将两段大葱、5 片姜、4 大匙料酒、3 克十三香放入锅内，用筷子搅拌一下，盖上盖调小火煮 4 小时以上。
3. 调入适量盐（因为是高汤，所以不能太咸），熄火，加盖子闷 15 分钟后即可。



怎么保存？

待熬好的高汤冷却后，分别倒入干净的一次性纸杯，用保鲜膜裹住杯口，放冰箱内冷冻。食用时只需从冰箱内取出，撕掉保鲜膜，将纸杯撕开就是一个完整的高汤块了，而且一杯的分量也正好够一道汤菜。

