

# 食帖的 节气食点

主编 | 食帖番組

THE  
SEASONAL  
TABLE



立春  
Feb.  
雨水  
惊蛰  
Mar.  
春分  
清明  
Apr.  
谷雨  
立夏  
May  
小满  
芒种  
June  
夏至  
小暑  
July  
大暑  
立秋  
Aug.  
处暑  
白露  
Sept.  
秋分  
寒露  
Oct.  
霜降  
立冬  
Nov.  
小雪  
大雪  
Dec.  
小寒  
Jan.

#### 图书在版编目(CIP)数据

食帖的节气食桌 / 食帖番組主编. -- 北京: 中信出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5086-7739-2

I. ①食… II. ①食… III. ①菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第133726号

#### 食帖的节气食桌

主 编: 食帖番組

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 170千字

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7739-2

定 价: 59.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 目录

004	005	006	014	022	030	038	046	054
司岁备食 Opening	春 Spring Chapter .1	立春 the Beginning of Spring	雨水 the Rains	惊蛰 the Waking of Insects	春分 the Spring Equinox	清明 Pure Brightness	谷雨 Grain Rain	常见春季食材
	055	056	064	072	080	088	096	104
	夏 Summer Chapter .2	立夏 the Beginning of Summer	小满 Lesser Fullness of Grain	芒种 Grain In Beard	夏至 the Summer Solstice	小暑 Lesser Heat	大暑 Greater Heat	常见夏季食材
	105	106	114	122	130	138	146	154
	秋 Autumn Chapter .3	立秋 the Beginning of Autumn	处暑 the End of Heat	白露 White Dew	秋分 the Autumn Equinox	寒露 Cold Dew	霜降 Frost's Descent	常见秋季食材
	155	156	164	172	180	188	196	204
	冬 Winter Chapter .4	立冬 the Beginning of Winter	小雪 Lesser Snow	大雪 Greater Snow	冬至 the Winter Solstice	小寒 Lesser Cold	大寒 Greater Cold	常见冬季食材



食帖WithEating,  
食物垂直领域的内容平台品牌,  
探索有关食物的情感与生活方式。

提供视频、纸质出版物、  
社交媒体账号、官方平台等产品和服务。

应聘 | 投稿 | 商务合作:witheating@foxmail.com  
团购热线(500册以上):010-84849264

### 食帖Lab

独立于食帖特集书系列之外,  
深度探索食物文化的实验书系。



食帖Lab 001  
《食帖的节气食桌》



食帖01  
《Brunch吧!没那么赶时间》



食帖02  
《只为喝一杯好咖啡》



食帖03  
《食鲜最高》



食帖04  
《肉!肉!肉!》



食帖05  
《全宇宙都在吃甜品》



食帖06  
《理想身材,吃即王道!》



食帖07  
《大丈夫生于厨房》



食帖08  
《自给自足指南书》



食帖09  
《了不起的面包》



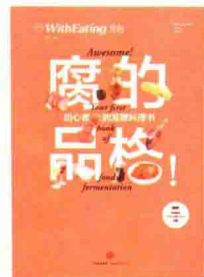
食帖10  
《早餐,真的太重要了》



食帖11  
《美食漫画万岁!》



食帖12  
《厨房,治愈人生的避难所》



食帖13  
《腐的品格!初心者的发酵料理书》



食帖14  
《小聚会教科书》



食帖15  
《便当灵感集》



食帖16  
《大满足!就爱锅料理》



食帖17  
《蔬菜多吃啊!》



食帖18  
《真的,烤箱什么都能做》

### 特集书购买方式

京东商城 / 亚马逊商城 / 当当网 / 淘宝网 / 天猫商城 /  
全国书店 / 部分机场书店



新浪微博:  
@食帖



微信公众号:  
食帖

图书在版编目(CIP)数据

食帖的节气食桌 / 食帖番组主编. -- 北京: 中信出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5086-7739-2

I. ①食… II. ①食… III. ①菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第133726号

食帖的节气食桌

主 编: 食帖番组

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 170千字

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7739-2

定 价: 59.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 目录

004	005	006	014	022	030	038	046	054
司公备食 Opening	春 Spring Chapter .1	立春 the Beginning of Spring	雨水 the Rains	惊蛰 the Waking of Insects	春分 the Spring Equinox	清明 Pure Brightness	谷雨 Grain Rain	常见春季食材
	055	056	064	072	080	088	096	104
	夏 Summer Chapter .2	立夏 the Beginning of Summer	小满 Lesser Fullness of Grain	芒种 Grain in Beard	夏至 the Summer Solstice	小暑 Lesser Heat	大暑 Greater Heat	常见夏季食材
	105	106	114	122	130	138	146	154
	秋 Autumn Chapter .3	立秋 the Beginning of Autumn	处暑 the End of Heat	白露 White Dew	秋分 the Autumn Equinox	寒露 Cold Dew	霜降 Frost's Descent	常见秋季食材
	155	156	164	172	180	188	196	204
	冬 Winter Chapter .4	立冬 the Beginning of Winter	小雪 Lesser Snow	大雪 Greater Snow	冬至 the Winter Solstice	小寒 Lesser Cold	大寒 Greater Cold	常见冬季食材

205

索引

## Opening

# 司岁备食

地球绕太阳公转一周为一年，每公转 15 度为一个节气，一周 360 度，恰是 24 个节气。

我们的祖先早在先秦时期，就观察到太阳的周年运动。他们根据运动规律，将太阳周年运动轨迹划分成 24 个节气，每个节气有三候，一候隔五日。这一套用来指导古代农事的历法，在汉代就已完全确立。作为认知一年中时令、气候、物候变化规律的知识体系，一直沿用至今，并传播至其他国家，2016 年被列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产名录》。

节气实则分为“节”与“气”，一年有 12 个节和 12 个气，每月有一节和一气。俗语说：“上半年来六、廿一，下半年来八、廿三。”正是指“节”与“气”在一年中对应的日子。现代二十四节气的日期年年稍有不同，需由专家根据天体运动结果来测算，前后会差上一两天，比如 2016 年的立春是 2 月 4 日，雨水是 2 月 19 日；2017 年立春是 2 月 3 日，雨水是 2 月 18 日。其中立春是“节”，雨水是“气”。

二十四节气不仅被用来指导农事，还被视作“不时不食”的饮食参考。“不时不食”是一个古老概念，在《论语·乡党第十》中已有记载，《黄帝内经·素问》中也提到：“司岁备物”，提醒人们应当遵循时令来准备食物与药材。

《诗经·豳风·七月》有云：“六月食郁及薁，七月烹葵及菽，八月剥枣，十月获稻，为此春酒，以介眉寿。”六月吃李子和葡萄，七月煮葵和豆，八月开始打红枣，十月下田收稻谷，然后酿成春酒，为主人求长寿。在没有农药化肥、温室大棚的年代，牢记着岁月与作物生长的节律，吃当季的食物，是再自然不过的事情。先人们早已发现那些自然界中永恒存在的道理，比如春生夏长，秋收冬藏，顺应自然规律生长的植物，才能滋养出最丰富的风味。

所以，即使在任何时间、地点都能吃到任一食材的今天，日本人仍在讲究“旬”，欧美人仍在崇尚“seasonal（季节性）”，我们仍主张“不时不食”。只是，久不近农田的我们，又怎会像农人一般了解物候呢？芒种前后，哪种食材正当时？许多人或许答不上来。

如果有本书能马上告知答案就好了。不只是芒种，每一个节气最好吃的食材有哪些，每种好吃的食材应该怎样做才更美味，这本书里都应当有。更重要的是，它需是一本“美”的书，如同二十四节气本身一般美。

这便是我们制作此书的初衷。



Chapter .1 春  
Spring





○立春是二十四节气的开始，预示着春天的来临，从此时到立夏这段时间称为春天。立春之后，虽有部分地区积雪不化，但是全国各地普遍开始回温，万物复苏，四季开始一个新的轮转。因此，《立春》诗云：『东风带雨逐西风，大地阳和暖气生。万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。』

春  
Spring

立春

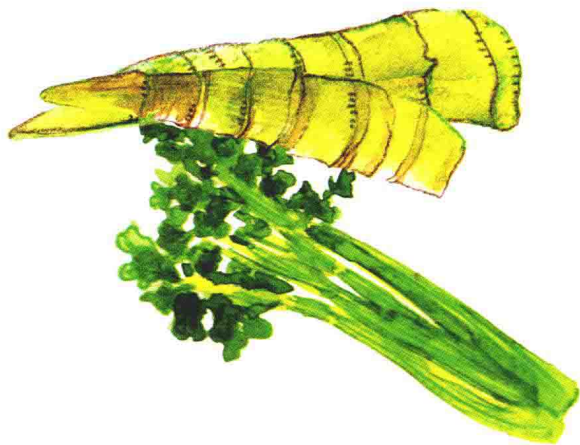
the Beginning of Spring

时间：2月3日—2月4日

三候：东风解冻；蛰虫始振；鱼陟负冰。

## 春笋 Spring Bamboo Shoot

春天伊始破土而出的笋叫作春笋。立春之时，最宜吃春笋，肉质鲜嫩爽口，适合各种烹调方式。春笋属于高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的食物，因此有助于促进肠胃蠕动，起到辅助减肥的作用。



## 芹菜 Celery

主要分为水芹、旱芹和西芹，一年四季都可以吃到。立春时，宜吃水芹，烹制方式可凉拌、荤素炒食或者做沙拉。水芹含有丰富的维生素和矿物质，属于高纤维食物，多食用水芹，有助于促进消化、抑制肠内细菌产生致癌物质、辅助治疗高血压等病症。

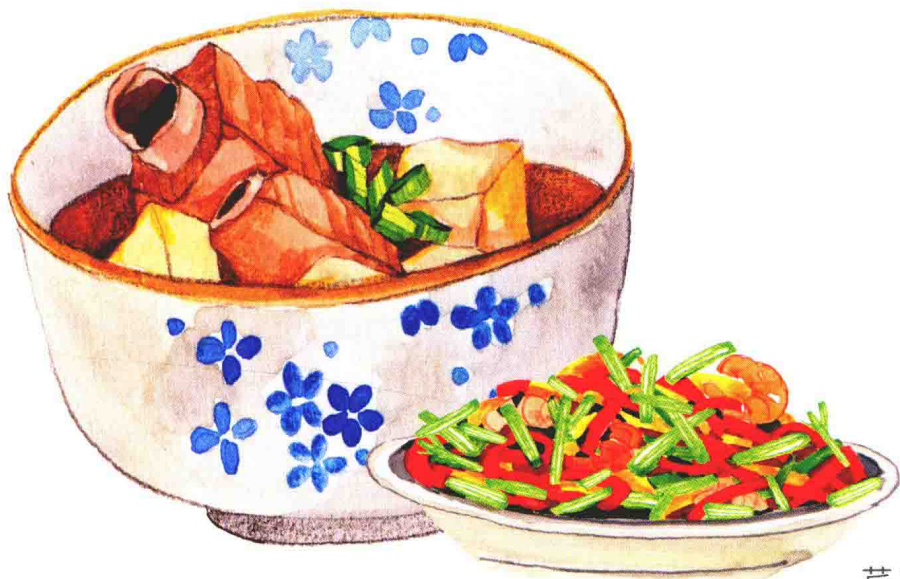
## 小葱 Green Onion

根据葱白的长短，可将葱分为大葱和小葱两类，大葱较高大，葱白偏甜，多种植在北方；小葱植株较短，一般作为调料或者生食食用，多种植在南方。

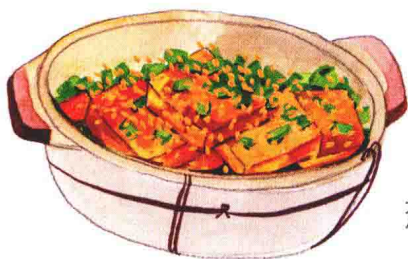
小葱富含丰富的维生素、蛋白质、矿物质和胡萝卜素，有助于促进消化、杀菌，还能治疗感冒。



## 腌笃鲜



芹菜炒虾仁



葱油豆腐

立春之时，使用春笋、芹菜、小葱三种食材，烹制出三道菜品：腌笃鲜、芹菜炒虾仁、葱油豆腐。

其中，腌笃鲜是江南吴越特色菜，腌意指腌制的咸肉；鲜不仅指春笋，也指鲜肉，传统腌笃鲜做法需同时使用鲜肉与咸肉，而本道食谱中的“鲜肉”则是使用排骨；笃则是小火炖的意思，使用春笋同腊月准备的咸肉以及新鲜的排骨一起炖煮，汤汁清爽，入口香而不腻，最宜开胃。

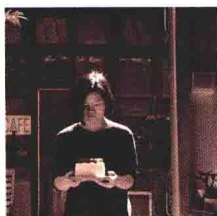
芹菜炒虾仁，看似简单，但是吃起来却有惊艳之感。芹菜鲜翠欲滴，取嫩芽同虾仁简单炒食，鲜甜并存，岁末吃惯了硬菜，不妨来个清爽小炒解解腻。

春季是小葱最为鲜嫩的时候，将豆腐煎至金黄，撒一把嫩葱，淋上酱油和热油，“刺啦”出香，简单易上手，本是无味的豆腐，在葱和热油的激发下，便出了味道。

### 料理人 PROFILE

Jackie

曾任“山川与湖海”餐厅主厨。











## Bamboo Shoot Soup

### 腌笃鲜

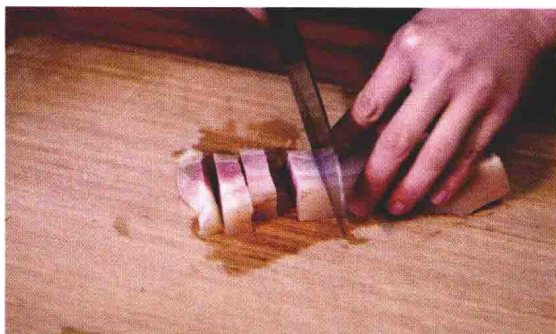
Time 75min    Feed 2

#### 食材

春笋	2根	米酒	20毫升
咸肉	200克	姜	2片
排骨	250克	盐	适量

#### 做法

- ① 春笋去皮，切小块，焯水后放入凉水中待用。
- ② 排骨和咸肉一起焯水，待用。
- ③ 焯好的咸肉切块，和排骨、春笋一起放进炖锅，加清水、姜片和米酒，大火煮开后转小火，加盖煮1小时。
- ④ 依据个人口味加少许盐调味即可。



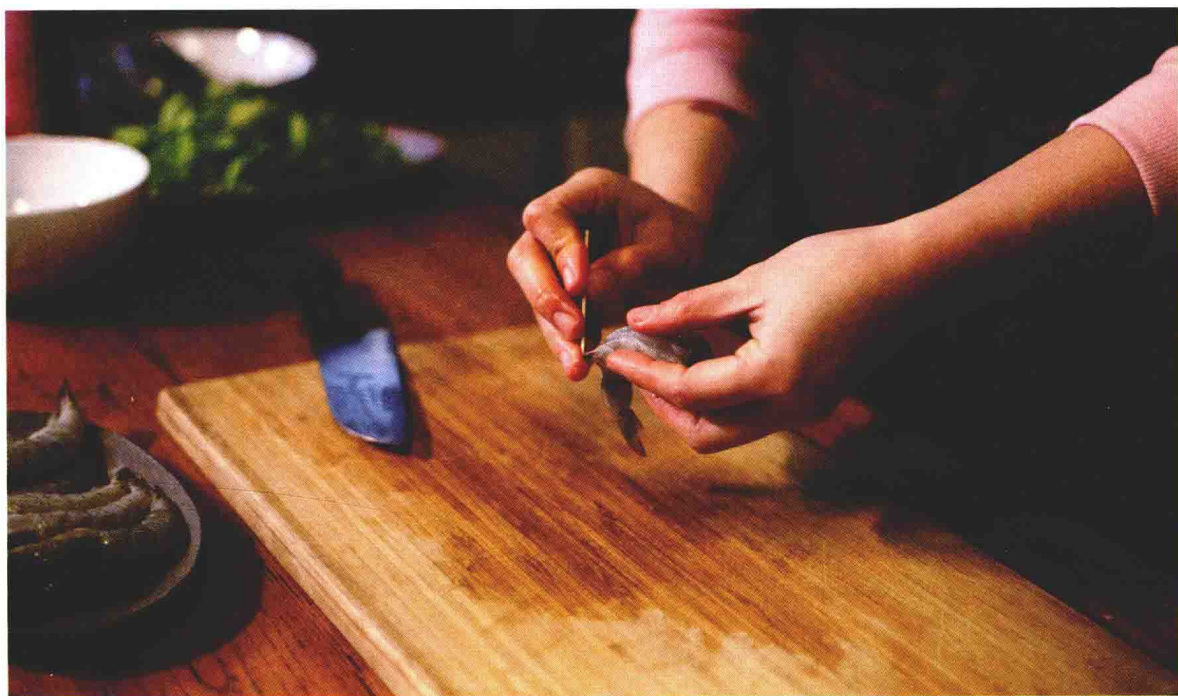
## TIPS

笋必须选用春笋，而非冬笋。腌笃鲜作为春季的代表菜品，最为讲究的就是春雨过后的这一口鲜笋味。









*Fried Celery with  
Shrimp*

**芹菜炒虾仁**

Time 20min Feed 2

食材

白虾	10只	糖	适量
红、黄彩椒	各半个	白胡椒	适量
水芹	1把	油	适量
盐	适量		

做法

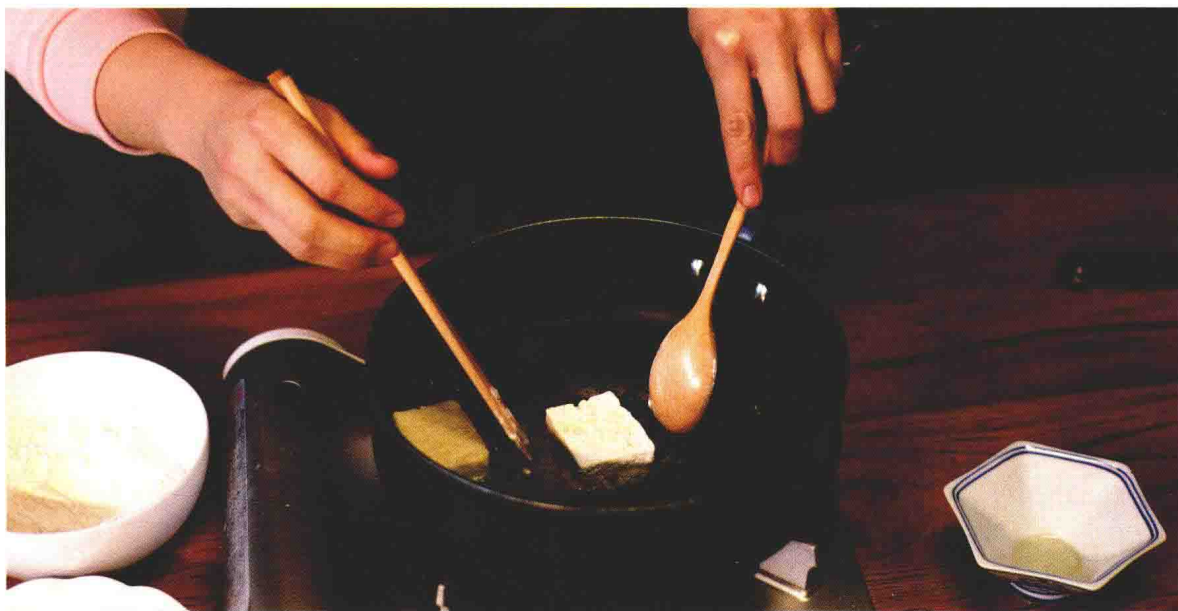
- ① 彩椒切丝，水芹切段，白虾去头剥壳并去虾线，备用。
- ② 平底锅烧热油，倒入彩椒，翻炒均匀后加入虾仁翻炒。
- ③ 撒少许糖，待虾仁熟后加入水芹继续翻炒，最后依据个人口味加少许盐和白胡椒调味即可。











*Green Onion with  
Fried Tofu*

**葱油豆腐**

Time 20min Feed 2

食材

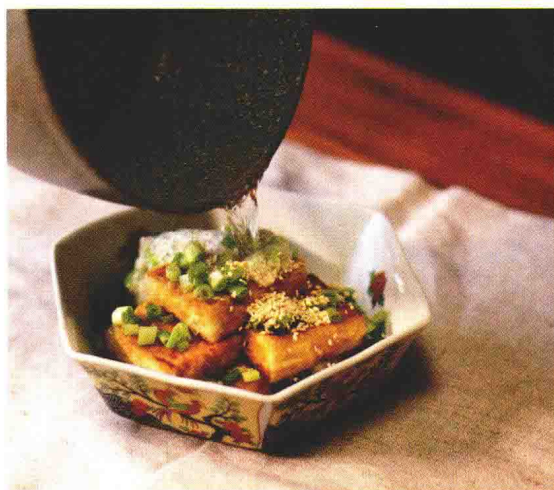
小葱	1把	盐	少许
老豆腐	1块	糖	少许
面粉	50克	油	适量
酱油	适量	白芝麻	适量
味咻	适量		

做法

- ① 小葱洗净切碎，老豆腐切块备用。
- ② 将酱油、味咻、盐、糖调成酱汁备用。
- ③ 将豆腐裹满面粉后煎至两面金黄，再置于吸油纸上沥干表面浮油。
- ④ 豆腐装盘，淋上酱汁，码好葱花，撒少许白芝麻，再淋一层热油即可。

**TIPS**

老豆腐：即北豆腐，较有韧性，适合煎炸类烹调，用适量油煎至金黄出香，非常下饭。



○ 雨水是二十四节气的第2个节气，此时气温回升，冰雪融化，降水增多，同时意味着气象意义上的春天开始了。在古诗《春夜喜雨》中有描述：『好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。』

春  
Spring

雨水

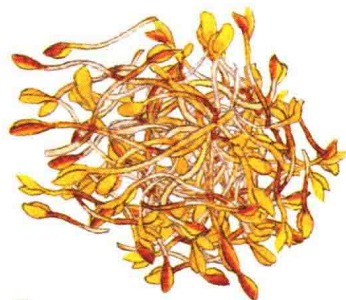
the Rains

时间：2月18日—2月20日

三候：獭祭鱼；鸿雁来；草木萌动。

### 绿豆芽 Bean Sprout

绿豆芽有消水肿、降血脂的作用，在发芽过程中会产生大量的维生素C，部分蛋白质会分解为人体所需的氨基酸。市面所售的无根豆芽多是催熟，为国家禁售蔬菜之一。正常的绿豆芽根体呈淡黄色，水分适中，无异味，购买的时候应选取5~6厘米的长度为佳。



### 莴笋 Asparagus Lettuce

原产于地中海沿岸的春季时蔬，大约于5世纪传入中国。口感爽脆，可炒食、凉拌、生食或者做成干菜。莴笋富含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素，叶子的营养成分远远高于茎部，茎部的维生素C和胡萝卜素含量极少。多食莴笋有助于促进消化，提高免疫力，对心脏病患者来说，莴笋是非常适合的食物。



### 豌豆苗 Pea Sprout

豌豆的嫩茎叶，也被称为“龙须苗”“龙须菜”，常见于南方饭桌，富含维生素C和膳食纤维，有助于增强人体抵抗力，促进肠道蠕动。