

# 歲時記

二十四节气私家美食记忆

如蕤 著

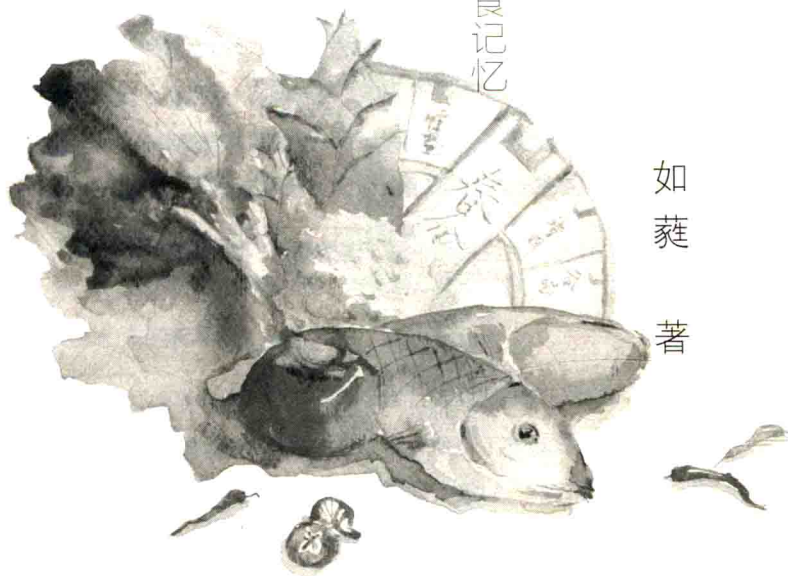


上海科学技术文献出版社  
 Shanghai Scientific and Technological Literature Press

# 歲時記

二十四节气 私家美食记忆

如蕤  
著



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

岁时记——二十四节气私家美食记忆 / 如蕤著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5439-6335-1

I. ①岁… II. ①如… III. ①二十四节气—饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 161252 号

总 策 划: 顾政平

执行策划: 何燕雷

责任编辑: 王卓娅

装帧设计: 王 卉

插画执行: 缪 琪

摄 影: 木 旦

岁时记——二十四节气私家美食记忆

如 蕤 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海市印刷七厂有限公司

开 本: 889 × 1194 1/20

印 张: 4.6

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6335-1

定 价: 32.00 元

<http://www.sstlp.com>

## 写在前头（一）

这是一本可以至少阅读一年的书。作者如蕤从一年二十四个节气民俗与每一个节气的美食双重角度，给我们展示了中华民族悠久的饮食民俗文化，以及从“家”“情感”等沿袭而来的美食传承。

如蕤系中文科班出身，有着深厚的文学功底和阅读背景，可在介绍民俗与美食的时候旁征博引，文字优美，引人入胜。

这本书让我感觉最妙的是，如蕤不只在讲纸面上的文化，她还在每个节气的介绍之后，结合自身的感悟体验，描摹当季美食，既让人饱了眼福，也可以根据文章内容亲手加以尝试，一饱口福。

而且，打动我更多的，还有她关于每个节气自家的记忆。亲情的温暖，友人的深情，童年的懵懂，成长的感悟，就在一个个关于节气美食的记忆中轻轻地绽放。

我认识如蕤已近二十年的时光。一直深感她是个奇特的女子，她喜爱古典美学，却曾是复旦大学科幻协会的创始人员；她热心公益，却写了这样一本美食的集子，让人感叹生活可以如此多彩多姿。

不过，在我的印象里，如蕤不管做什么，始终不徐不急、温婉动人。愿她笔耕不辍，一直享受写作的快乐，为着生命中的片羽吉光。

木旦

2014年5月

## 写在前头（二）

我已临床工作几十年，越来越感到二十四节气在临床上的重要性，也越来越看到现代中医对二十四节气的不重视。日前许帅先生送来一部手稿，说是他师姐的书稿，拿到手使我眼前一亮，说是《岁时记——二十四节气私家美食记忆》，读来使我心里像注入一支清凉剂，让我想到这本书不只是一本二十四节气文学本，更是在养生之道方面很好的参考书，最重要的是现代中医缺乏二十四节气基本常识的状况会因此得到改善。作为中医，对四季的特点，特别是二十四节气对人体的影响要有基本了解，这对临床疾病的诊断和治疗有非常重要的作用。在这本书中记录了许多日常生活中根据二十四节气特点所列举的美食，看似平常，却是很珍贵的养生要义。

现在学中医，主张阅读经典，如《黄帝内经》《伤寒论》，殊不知中医诊治疾病对节气变化和地域环境是非常重视的，如《灵枢经·四时气第十九》中写道：“黄帝问于岐伯曰：夫四时之气，各不同形，百病之起，皆有所生，灸刺之道，何者为定？岐伯答曰：四时之气，各有所在，灸刺之道，得气穴为定。故春取经血脉分肉之间，甚者深刺之，间者浅刺之；夏取盛经孙络，取分间绝皮肤，秋取经腧，邪在府，取之合；冬取井荥，必深以留之。”而《岁时记——二十四节气私家美食记忆》这本书采用的是清新、浅显易懂，却实藏深奥的道理，是一本了解二十四节气的普及本，节气养生的阅读本，临床医生了解节气特点、用于临床的参考本。

许帅将书稿拿来，邀我写序，我感到很荣幸；如此清新的书稿我第一时间看到，又感到很高兴。从这本书里可看出年轻一代对中国文化的执着，我反复看了两遍后着手写序，在写序的过程中又好好学习了一下，它给自己将来的健康养生传播提供了很好的素材，对临床应用来说是很好的参考。希望得到这本书的朋友们能像我一样喜欢这本书，感受到这本书的清新。

蔡德亨 杏林医斋  
2014年5月

立冬：仿佛能把味觉带到一个更美好的境界。



小雪：相得益彰，入口难忘。



大雪：感遇知音。



冬至：多了几分吃东西的快乐之情。



小寒：要所有食材都充分绽放。



大寒：炒菜是很让人快乐的事情，有种变幻莫测的意义。



立春：物虽简朴，却是难以割舍的盛宴。



雨水：以其淡味反而能化合诸味，值得敬慕。



惊蛰：食物和我们如此息息相关。



春分：一种化不开的升发之春意。



清明：只要我们在思念，他们就永远存在。



## 节气 自然之天机



霜降：甜蜜的感觉。



寒露：品的是一种人生况味。



秋分：让味道仿佛在嘴里奔跑。



白露：一回眸的微笑，一低头的温柔。



处暑：变幻的口感唇齿留香，不时在记忆中流动。



立秋：整个城市完全沉浸在香味里。



大暑：天气燥热，是食欲的天敌。



小暑：这样洁白，仿佛珍品。



夏至：对家的无尽眷恋与代代传承。



芒种：不变的是一袭紫衣。



小满：尔牧来蓑思，何蓑何笠。



立夏：年年相会，未觉得去岁的味道强过今朝。



谷雨：不得不与之和谐共处一段短暂时光。

## 美食 万物之馈赠

## 目 录

|          |    |
|----------|----|
| 春 .....  | 1  |
| 立春 ..... | 2  |
| 雨水 ..... | 5  |
| 惊蛰 ..... | 8  |
| 春分 ..... | 11 |
| 清明 ..... | 14 |
| 谷雨 ..... | 17 |
| 夏 .....  | 21 |
| 立夏 ..... | 22 |
| 小满 ..... | 25 |
| 芒种 ..... | 28 |
| 夏至 ..... | 31 |
| 小暑 ..... | 34 |
| 大暑 ..... | 37 |



## 目 录

|          |    |
|----------|----|
| 秋 .....  | 41 |
| 立秋 ..... | 42 |
| 处暑 ..... | 45 |
| 白露 ..... | 48 |
| 秋分 ..... | 51 |
| 寒露 ..... | 54 |
| 霜降 ..... | 57 |
| 冬 .....  | 61 |
| 立冬 ..... | 62 |
| 小雪 ..... | 65 |
| 大雪 ..... | 68 |
| 冬至 ..... | 71 |
| 小寒 ..... | 74 |
| 大寒 ..... | 77 |



# 春

春三月，此为发陈。天地俱生，  
万物以荣，夜卧早起，广步于庭，  
被发缓形，以使志生，生而勿杀，  
予而勿夺，赏而勿罚，此春气之  
应，养生之道也；逆之则伤肝，  
夏为实寒变，奉长者少。

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨



## 岁时记

二十四节气私家美食记忆



### Beginning of Spring

#### 立春

每年2月4日或5日，太阳到达黄经315度时为立春。

立，是开始的意思，古人有“一年四立”的意识，每年的春夏秋冬四季都有其开始的一天，所以有“正月节，立，建始也，立夏秋冬同”的说法。“春生、夏长、秋收、冬藏”，自立春始，天地重新生机勃勃。

立春有三候：一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。

东风送暖，大地解冻，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；河里的冰开始解冻但并未全部消融，所以，当鱼儿游动时，便如同背负着破碎的冰片。

#### 起居注

关键词：乍暖还寒

从立春开始，天色渐暖，但是“倒春寒”的威力甚至强过寒冬，乍暖还寒，最难将息。因此，尤其是老人与小孩，更要根据天时的变化增减衣物。而春日万物生发，蛰藏了一冬的人也应该动起来了，如太极、慢跑、散步、骑车等都是不错的运动养生方式，还可以登山郊游，看“嫩于金色软于丝”的草木萌芽。



## 饮食风俗志

关键词：春卷、春盘

民谚有“春打六九头”之说，立春次日，便进入“隔河看杨柳”的六九时节了，而草木的生机，正是大地回春的最好象征，此时，吃上一盘香酥的春卷，体会春色的味道，绝对是不错的选择。关于春卷的掌故，清代《北平风俗类征岁时》有这样的记载：立春，富家食春饼，备酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，且以面粉烙薄饼卷而食之。民间故有“打春吃春饼”之语，而另外一种“春盘”也是很有意思的立春美食：用蔬菜、水果、饼饵等装盘，馈送亲友或自食。杜甫《立春》诗曰：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”春盘丰俭由人，也有“翠柳红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘值万钱”的春盘，就是帝王家而非平常百姓家的美食了。

## 私家美味记忆

“北方人喜欢吃面食，而南方人则离不开米饭，这是因为一千年前形成的两大农业布局，一个是黄河流域以黍和麦为主的旱作农业，而另一个则是长江流域的稻作农业。因此出现了中国独特的‘南米北面’主食格局……”

——《舌尖上的中国·自然的馈赠》

我是地道的北方人，面食是自小儿熟悉的味道。馒头、面条、饺子，还有每到立春时节一定能吃到的春卷，物虽简朴，但也都是难以割舍的盛宴。



## 岁时记

二十四节气私家美食记忆

每每从扑面而来的暖风中，能感受到春回大地，就知道，吃春卷的日子又来了。在家里，先用温水烫面烙制饼皮。起一个油锅，用小火慢慢把饼皮煎熟，作为手卷的基础，虽然内容变幻万千，但这一张面制的饼皮，作为最基本的味道，确实最为淳朴。它淡淡的，配合着多姿的风味，在舌尖上起舞。

内馅可以夹肉制品，比如把酱肘丝、鸡丝、肚丝等熟肉，用饼皮包起来从头吃到尾，俗称“有头有尾”。也可以吃素，比如要把韭黄、粉丝、菠菜切丝炒一下，拌和在一起，称为和菜，用来卷春饼一样美味无穷。

还有南方人难以接受的大葱，在北方却是佐餐佳品。立春时节，大葱已出嫩芽，称为羊角葱，味道鲜嫩香浓，如果吃春饼抹甜面酱，卷羊角葱，则很合古意，称为“咬春”。



---

春



## Rain Water

雨水

每年2月19日或20日，太阳到达黄经330度时为雨水。

过了每年的第一个“立春”节气，雨水会如期而至，谓之春风化雨。表示降水的节气除了雨水，还有：谷雨、大雪、小雪。有水，方可生木，春天是万物萌发的时节，怎可少了滋养万物的雨水呢？

雨水有三候：一候獭祭鱼，二候鸿雁来，三候草木萌动。

雨水时节，水獭开始捕鱼；大雁也从温暖的南方北归了；在“润物细无声”的春雨中，草木萌动，大地呈现一派欣欣向荣的景象。

## 起居注

关键词：抵御流感

雨水时节，气候最是变幻无常。时寒时暖，时雨时晴，幻化的气候让心情有时也跟着波动起来，所以春天也是精神类疾病的高发时节；当然，这样的季候变化对心脏病、哮喘等也很不利，加之暖风过后，病菌开始繁衍，更要注意抵御流行性疾病，最好是防患于未然。





## 岁时记

二十四节气私家美食记忆

### 饮食风俗志

关键词：豆苗汤、山药饅

“像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。树叶却绿得发亮，小草也青得逼你的眼。傍晚时候，上灯了，一点点黄晕的光，烘托出一片安静而和平的夜。”朱自清的散文名篇《春》，许多人耳熟能详。细雨总是有种朦胧而美丽的感觉，为着如烟如雨雨丝，这个节气多了几分浪漫的感觉，酷似刚刚过去的情人节。感情是需要悉心呵护的，一如嫩嫩的豆苗。豆苗是豌豆萌发出2~4个子叶时的幼苗，《本草纲目》载：“苗生柔弱如蔓，有须，叶似蒺藜叶，两两相对，嫩时可食。”豆苗鲜嫩清香，适宜做汤，其凉微寒，具清热作用，还可助皮肤光滑柔软。

此外，雨水时节调养脾胃也非常重要，历经漫长冬季，可能会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取严重不足的情况，此时集健脾、祛湿、补气、益肺、固肾、益精于一身的山药可以入饅，大显身手。

### 私家美味记忆

“山药味甘温，补虚羸，除寒热邪气；补中，益气力，长肌肉；久服耳目聪明，轻身，不饥，延年。”

——《神农本草经》

山药是一种很好的药用和实用植物，但于我，却有着不太愉快的记忆。大概因为是过敏体质，当然主要是和山药的物性相关。



在童年还只能帮厨的时候，削山药皮，便是其中的一项内容。但每当处理好滑溜溜的山药之后，手上总是会变得很痒，有时还会波及胳膊。彼时，母亲总会让我在火上烤一下双手。虽然是很快止痒，但心里感觉很差，于是，挺不喜欢山药这个麻烦“家伙”。

但我还是很喜欢母亲用小火慢慢熬好的山药粥。略微有点甜甜的味道，与之前的经历相比，颇有苦尽甘来的念头。长大了，学中医，更知道山药做粥的好处。正如诗人陆游所云：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。当然，神仙虽是过高祈望，但母亲的爱，却如山药粥一样，浓浓的，永远暖胃暖心。

关于山药饽的回忆还有很多，甜甜的如拔丝山药、蜜汁山药、蓝莓山药；滋补的如山药排骨汤、山药炖鸡、枸杞木耳炒山药；简单的如拌山药丝、蒸山药、山药炒肉片，美丽的如桂花山药。山药以其淡味，能化合诸味，值得敬慕，不是么？





## 岁时记

二十四节气私家美食记忆



### Waking of Insects

#### 惊蛰

每年3月5日或6日，太阳到达黄经345度时为惊蛰。

“促春遘时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”陶潜诗中描绘的正是各种蛰伏于地下的小生物因雷而起，而草木也肆意生长的情形，行文中便可以见得，惊蛰是很有动态感的一个节气。

惊蛰有三候：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。

惊蛰时节，已是仲春。桃之夭夭、灼灼其华；草长莺飞、鸣叫鸣啼；仲春正是阳气聚集的时候，《正字通》言鸠能聚集阳气，故此时鸠出而鹰藏。

#### 起居注

关键词：应对春困

“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”虽然是这样描述惊蛰节气，但蛰虫苏醒的真正原因，其实是大地阳气鼓动。伴随春回大地，天气转暖，人体表皮毛孔和血管会逐渐舒张，供应外周的血液增多，给大脑的血液就会相对减少，“春困”随之而来，这是人体应对季节变化的正常现象。应对春困，不妨晚起。