



只是 最美好的日常

寻常日子里的一器一皿、
一饭一蔬，皆是美好。



郑静◎著

非外借



上海文化出版社

只是
最美好的日常



郑静

作品



上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只是最美好的日常/郑静著. —上海: 上海文化出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5535 - 1262 - 4

I. ①只… II. ①郑… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 129097 号

出 版 人: 姜逸青

责任编辑: 黄慧鸣 张 彦

装帧设计: 汤 靖

插 图: 趴 趴

书 名: 只是最美好的日常

作 者: 郑 静

出 版: 上海世纪出版集团 上海文化出版社

地 址: 上海市绍兴路 7 号 200020

发 行: 上海文艺出版社发行中心

上海市绍兴路 50 号 200020 www.ewen.co

印 刷: 苏州市越洋印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 7

插 页: 4

版 次: 2018 年 8 月第一版 2018 年 8 月第一次印刷

国际书号: ISBN 978 - 7 - 5535 - 1262 - 4/I · 470

定 价: 38.00 元

告 读 者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512 - 68180628



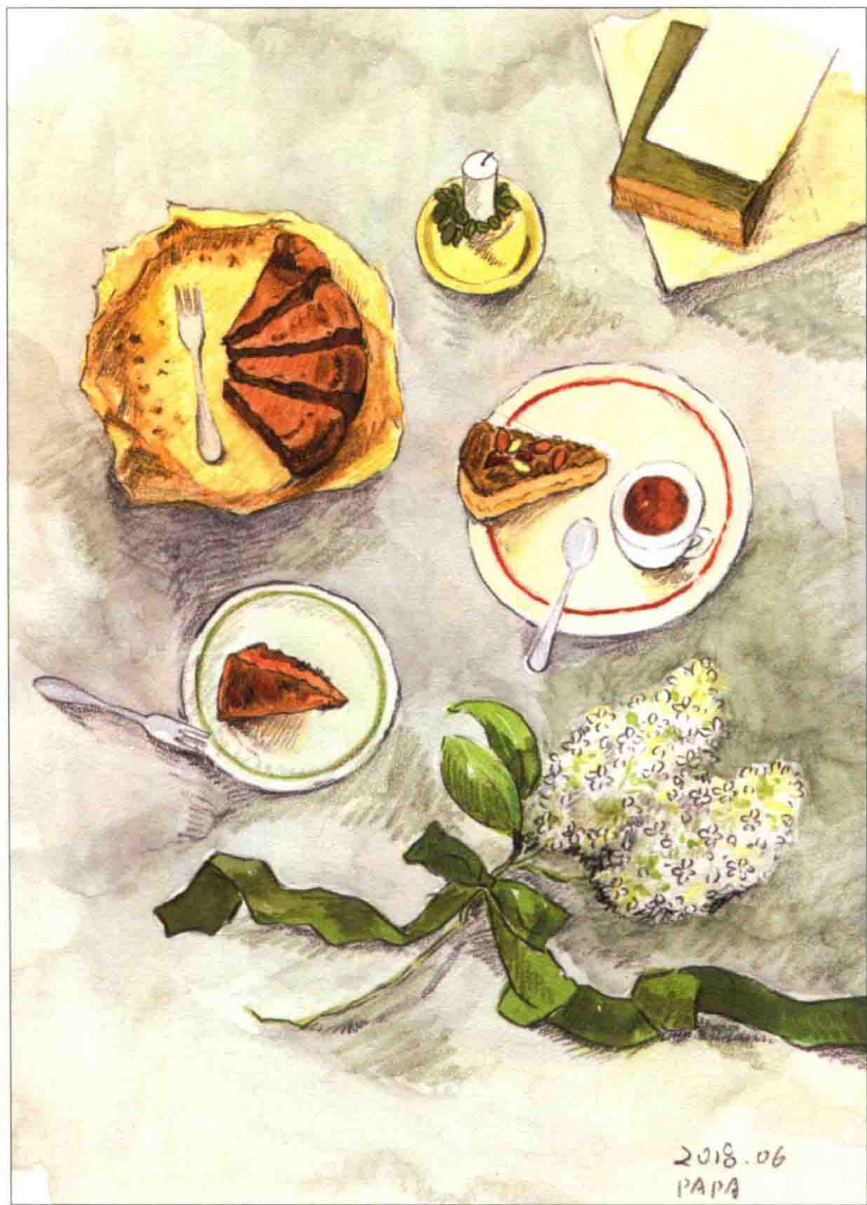
2018 06
PAPA

自制苹果酱



2018 06
PAPA

平常的细碎，一样美好



招待闺蜜的下午茶时光



2018.06
PAPA

早餐也要有颜值

序 言

就这样记录了 2920 个日子的美好

习惯了每年元旦会换一本新的台历，一本自己做的台历。

从 2013 年开始，我们家就自己做台历；对了，其实准确点说应该是从 2010 年开始的，只是那年做的是挂历，还取了一个很文艺的名字“似水年华”，封面配了张西塘的照片，比较贴切，只是画面里的茶具确实朴素了一点。

后来，停了两年。这两年里主要任务是养了一个娃。面对一个新生儿，家里各种忙乱，一会月嫂一会钟点工。和闺蜜们交流过这个问题，大家一致认为天底下最难带的队伍是“阿姨”。管你是 500 强，还是 CEO，统统没用，天天是老问题没解决，新问题又发生了。但，只要看到粉嘟嘟的一个小人，就觉着自己有着无穷的能量，可以迎难而上。

就这样，一晃到了 2011 年，娃一岁了，我也开始慢慢

复苏。这一年，有了微博。在它还没火的时候，我被朋友拉去当小白鼠，做测试版。140个字，天天要坚持发，最多一天要发七条。要命了，这时候我觉得自己不会写字了。做惯媒体的，要写点字，那是个大事情，要做选题，做计划，还得采访、拍图。否则，怎么能轻易下笔呢？

可后来我发现，根本不是那么回事儿，微博就是一个自己的地盘，没有那么复杂。你可以转发别人的心灵鸡汤，也可以在那任意发牢骚，哪怕天天骂大街都行。不过，我觉得我还是应该做些什么。无意当中发了一张刚烧好的“青豆炒腊肠”的照片上去，大家各种评论。其实，那张图完全拍虚了，构图、曝光也是各种不讲究。但大家面对美食总有无穷的想象力，能脑补出味道和香气。第二天我继续发，大家继续在下面叽叽喳喳。

于是，我知道我该做什么了：记录。“每日一菜”是我在微博上的内容，大家开始习惯叫我“绿色蝴蝶”和厨娘。那时候，水果手机还不普及，拍张菜就得用卡片机，再倒腾到电脑上，调图、写文字、发片。坚持了一阵后，我开始嫌弃渣图的质量，拉上家属，开始上单反了，于是，又多了打灯这个步骤，再释放，调图，程序更复杂了。

我乐此不疲地每天坚持发，觉着有种使命感一样，其实说得不好听些，那就是有强迫症。发完就守在那，看评论和转发数，那种感觉，如同早年做编辑的时候，开评选会一样，每月能有个好稿奖，心里美滋滋的，除了仨瓜俩

枣的奖金外，最主要的是对自己的肯定；其实拍片那就是个体力活，太苦了。就这样到了2012年年底，我的文件夹里已经有了24个月份的菜，和家属商量，我们可以做本台历了。

那年台历的名字叫“四季五味”。1月就开始发大招，上羊肉。显摆出去后，小伙伴们就开始按捺不住举手等收。那年，这就成了我们家最好的新年礼物，送给大家表表心意。印刷，装订，快递，忙忙碌碌地折腾了一番。

2013年，微博有了竞争对手，微信太强大，一下子横扫大江南北。朋友圈成了最活跃的社交圈，蝴蝶不能错过。每日一菜，微博发一次，微信再发一次，还时常再更新下博客。码字人士，觉得140个字写多了是会毁人的，码得再多也都是片断，回来一看就是一地鸡毛，我开始有意识地回归长文。那一年，每到一个节令，就有朋友会问我，该吃些什么。我成了朋友圈里的节气饮食指南。不过我挺高兴的，自己的见识和做法对大家有所帮助，朋友们一起把日子过好，这是我乐意看到的。对了，这就是那年传说中的“正能量”。

2013年年底，台历按时做了。那年的封面调子有点粉粉的，少女心。在排版上，增加了菜的做法，蝴蝶开始放送私家菜谱了。我还在微博上做了个小活动，送了五本出去给博友，条件只有一个，就是要许诺按菜谱做三道菜，并上图@给我。一发出去，秒杀。如此看来，蝴蝶想当年

也“网红”过的。哈哈，小得意下。

2014年，我终于鼓起勇气开了微信公众号，“蝴蝶厨房”。我码了一篇《人人都是好厨娘》，叨叨了一下这事。然后，朋友圈里就炸了锅了，纷纷指责没有收到台历。好吧，我掩面而过，我错了。

这一年我开始做一些实体活动，在不同的教室里教大家做菜。蝴蝶成了绿老师。做过夏日茶饮、立秋粥、秋梨膏，多少都和传统节令有关。说到这，是不是该感谢一下习大大的“国学”号召，那一年真的一下子多了很多朋友在关心节气。其实，在我看来，这才是硬道理，中国人按中国的节令过中国的日子，最自然不过。

2014年年底开始做新年台历，改了版。2015年的日历那部分回到原来的样子，大家反映，喜欢在台历上记下东西，做备忘录，所以空格还是要留大些。这时候开始感觉到，做个产品，真心不容易。

我在一篇专栏里写了《岁时小记》：“新年第一天，把案头的旧台历收起来，换上新的。台历是自家做的，所以虽过了气，也没舍得扔，好好地把它收起来。自从在微博上用‘绿色蝴蝶’的浑名发每日一菜开始，已经三年过去了。每年年末收集起来做本台历，一来算是给自己做个小结，二来当新年礼物送朋友，倒也比买来的亲香些。”

就这样，又过了一年。2015年的12月底，眼看着就要过新年了，紧赶慢赶，终于把2016年的台历做出来了。看

着这一年烧的菜、插的花、画的画，有种真实又恍惚的感觉。这确实是自己的日子，但记录下的都是美好，那些忧伤、困惑，似乎像没有存在过一样。

2016年值得庆幸的是，我出了本新书《岁时历——日日是好日》。按照时令、节气把小文集结起来，配上图，就是一年的春夏秋冬。上海书展每年都是在最热的日子里举办，我的新书签售会就摆在主展馆。亲朋好友们顶着毒日头去捧场，有送手作花束的，有千里迢迢从外地赶回来的，还有抱着一岁多的囡囡去的，真心感谢大家的厚爱。

化感动为动力，继续笔耕不停。日子在继续，就总有些故事。2017年再付梓一本新书《人生，就是吃好每一碗馄饨》。每篇小文写一样吃食，但又不是只写吃食。有故事，有回忆，也有酸甜苦辣咸。只是这一年的台历是2017年的元旦后才完成的，虽然晚了，但还是坚持做出来。封底选了一张旧年的腊八粥，“腊八守夜熬粥，数九调墨画梅，岁月静好，一切如旧，春去秋来又一年”。

就这样从2017走到了2018。从每年一本台历，到每年一本新书，都是最寻常的美好。生活就是这样，有人负责解惑，有人负责论理，那我就来负责美好。就像我在微博的签名一样，“厨艺、写字和插花，一切都只为过日子……”

让我们一起过好今后岁月的每一天，这，其实也真的不难。



序 言 | 就这样记录了 2920 个日子的美好 1

一 器 一 皿

- 3 距离与美
- 6 花开，那是一年的相思
- 8 春风十里踏青去
- 10 离了一次性台布和纸杯的野餐
- 14 让我们一起看书吧
- 16 盛夏玻璃心
- 19 有温度的北欧风，从来不冷淡
- 23 直面人生，让我们从晒早餐开始
- 26 家宴中的那盆花
- 29 遇见细碎平常
- 33 每个家都该有自己的味道
- 36 料理机，就这么欲罢不能地爱上它
- 40 茶，还是咖啡
- 43 爱心便当：要便当，不要盒饭
- 46 生活中的小确幸
- 49 收纳如同人生，谁也靠不住
- 52 来自星星的春梦
- 55 为什么我们爱买锅

- 59 少了锅碗瓢盆的婚礼清单是不完整的
63 温暖如秋
65 圣诞不奢侈，再等又一年
69 就道一声你好
71 旧年断舍离
74 年终奖的意义不就是为了拔草的么
78 美好，才是生活的必需品
81 拎着菜篮去买花
84 娃的审美就得从现在开始培养
88 理想生活

一 饭 一 蔬

- 93 当春杏仁露
96 瞬间告别喜之郎
99 春韭惹人爱
102 只爱立夏蛋
105 榨菜炒肉丝
108 洗手煮汤羹的都是真爱
110 百年好合
113 粥天粥地之一：白粥不白
116 粥天粥地之二：鲜美咸粥
119 粥天粥地之三：糖粥甜蜜蜜
122 过粥小菜之一：榨菜
125 过粥小菜之二：油炒萝卜干

- 127 过粥小菜之三：清蒸米苋秆
- 129 上海冷面二三事之一：花生酱
- 130 上海冷面二三事之二：冷面浇头
- 132 上海冷面二三事之三：冷面
- 135 栀子花，白兰花，冷馄饨
- 138 上海馄饨夏日谈之一：馄饨皮
- 140 上海馄饨夏日谈之二：馄饨芯子
- 144 上海馄饨夏日谈之三：馄饨汤头
- 147 补上一回算一回
- 150 花的味道
- 153 糖水番茄
- 156 别睬老中医，再吃几天好冰粉
- 159 温吞甜酒酿
- 162 落花生之一：盐水花生
- 164 落花生之二：油余花生米
- 167 毛豆芋艿，有咸有甜
- 170 恋炼猪油
- 173 美甲与板栗
- 176 认真拆蟹粉
- 179 重阳吃糕，步步高
- 182 蛋糕与烙饼
- 185 一九一只鸡
- 188 什锦暖锅
- 191 难得有面之一：上海炒面
- 194 难得有面之二：葱油拌面

- 196 难得有面之三：清汤面
- 198 冬日甜蹄髈
- 202 咸宝粥的相对论
- 205 小寒天，安利一碗咸肉菜饭
- 208 冬茶三味
- 210 不一样的鲜肉汤圆

一
器
一
皿

只是
最美好的
日常

