

二十四节气的味道

小满妈妈 著

舌尖上的爱就在身边，
世界上总有一道菜是“妈妈的味道”。



北京联合出版公司

二十四节气的味道

小满妈妈 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

二十四节气的味道 / 小满妈妈著. — 北京 : 北京
联合出版公司, 2018.7
ISBN 978-7-5596-1952-5

I. ①二… II. ①小… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 073643 号

二十四节气的味道

作 者: 小满妈妈

选题策划: 北京飓风社文化有限公司

责任编辑: 郑晓斌 徐 樟

特邀编辑: 董碧沙

封面设计: 韩 笑

版式设计: 田晓波

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

新经典发行有限公司发行

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

北京彩和坊印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 45 千字 880 毫米 × 1280 毫米 1/32 5.25 印张

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1952-5

定价: 49.50 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-68423599

序言

小满姑娘



小满妈妈

为人父母后，你有没有想过一个问题：到底要怎样去爱你的孩子？

我的姑娘叫小满，因为她出生百日的那天刚好是小满节气，偏生那么巧，二十四节气，独爱小满：小得盈满，长乐未央。所以我就“小满、小满”地叫她，一直觉得盈而未满是种非常智慧的人生哲学，而小满则是一个有福报的好名字。

我的姑娘，我很喜欢。

她的一颦一笑一喜一怒在我眼里皆成风景，你知道什么是“女儿奴”吗？我觉得我整天在完美演绎。我希望她多吃点，可又担心她吃撑了胃；我希望她多运动，可又担心累到了身体；我希望她内心强大，却又担心她经历风雨。

我的妈妈对我说：“你知道吗？孩子是用来祝福的，不是用来担心的。一直担心这个担心那个，孩子的福气都被你担心光了呢。”

唉呀，我的心突然就那么大了。

到底怎样的爱才算是最好的爱？这真是一道没有标准答案的难题。

后来我开始和她一起做饭，她很乐意。我常带着她上菜市场，

感受扑面的人间烟火，看着一堆人为生活辛苦努力；我和她一起淘米洗菜，种植小葱小蒜，开始认识食物最自然的样子；我们一起烧菜，冬天守着炉灶上咕嘟咕嘟吐泡泡的砂锅，夏天吡着牙喝下一罐罐自己调制的各种奇怪口味的冷饮。我教她打毛衣，虽然她的针眼松得像一张网，但是她依旧乐此不疲；她跟着我画画，大山大水，蜜蜂蚂蚁，它们都有自己最美的模样。我捏着绣花针刺绣，她捏着塑料针猛扎，我绣的是美图，她绣的是“一塌糊涂”，不过这又有什么关系呢？

我祝福她有丰盈的内心，有善于发现美的眼睛，即使生活再单调枯燥也能过得五彩斑斓。希望她独立，能很好地照顾自己。即便一个人，哪怕冰箱里只有一个鸡蛋，也能为自己做一份香喷喷的蛋花炒饭，撒上葱花，配上海盐。还要祝福她成为一个澄清、乐观、内心强大的人，不开心的事忘记快一点，开心的事就记得久一点。

因为这些，便有了《二十四节气的味道》这本书，想把这些跟孩子的普通日常记录下来。感慨现在无论学校教育还是家庭教育，孩子们的生活几乎被知识教育填满了，技能教育基本靠边站了。热爱生活发现美的健康心态，也很少有人强调。社会传承除了知识，还有很多生活的技能和态度，人生那么丰富多彩，我们的孩子一定要学会好好照顾自己，好好安排自己的生活，健康乐观的生活态度才是非常宝贵的人生财富。

目 录 · Contents

序言

春

立春 猪油芝麻汤圆 /2

雨水 梅花杯垫 /8

惊蛰 四喜福袋 /14

春分 踏青 /20

清明 野菜糯米肉丸子 /26

谷雨 卤肉饭 /32

夏

立夏 茶叶蛋 /40

小满 有趣的果实 /46

芒种 蜂蜜柚子茶 /52

夏至 芙蓉鲜蔬汤 /58

小暑 蔬菜豆腐盅 /64

大暑 杨枝甘露 /70



秋

- 立秋 牛奶小方 /78
处暑 炒瓜子 /84
白露 桂花糯米糖藕 /90
秋分 橘子酱 /96
寒露 秋葵炖蛋 /102
霜降 秋梨膏 /108



冬

- 立冬 红豆糕 /116
小雪 蒜蓉粉丝虾 /122
大雪 黑芝麻糊 /128
冬至 糖葫芦 /134
小寒 腊八粥 /140
大寒 传统中国年 /146

后记

春

Spring



谷雨

清明

春分

惊蛰

雨水

立春

猪油
芝麻汤圆

立春



汤圆是家乡鼎鼎有名的美食
不过宁波人不叫汤圆
我们喜欢叫汤团或者汤果





汤圆是家乡鼎鼎有名的美食，不过宁波人不叫汤圆，我们喜欢叫汤团或者汤果。

一个个羊脂小白玉盛在青花碗里，一口咬破晶莹软糯的外皮儿，黑色的芝麻馅缓缓流出，满汤匙都是油亮的黑玉，一口下去，芝麻香伴着猪油香，从嘴里一直甜到心底。

如果图方便，猪油芝麻馅可以买现成的，本地最有名的当属老字号缸鸭狗。不过奶奶向来都要自己动手做馅。她总说，上好的猪油才能衬出黑芝麻的香气，才能做成不急不缓的流心。

奶奶熬猪油只用猪膛两边排骨上的板油，猪肠子上挂的油叫花油，出油率和香味都不及板油。板油买来要切成小块，锅里只放少许水打底，开中火，慢慢把猪油逼出来，直到小块的猪油变成油渣，才算好。熬好的猪油冷却后，倒入褐色的土陶



小坛子中，隔天一揭盖子，都凝成奶白色的固体了，凑近一闻，一股特有的猪油香扑鼻而来。

熬好了猪油，就要炒芝麻，奶奶最钟爱山东枣庄的黑芝麻，说那里的水土养的黑芝麻最好，每次都要大费周折地托熟人捎来。黑芝麻入锅切记要小火，拿木勺子均匀翻炒，听到有噼啪声就可以关火，用锅里的余温将芝麻烘熟。待凉凉了拌上绵白糖，一勺勺舀进石臼子，用石杵慢慢地碾成细粉末。小颗粒逐一碾碎，袭人的香气立马就四散开来，我呢，总是忍不住伸手到石臼里捏一小撮往嘴里送，奶奶总是笑我，哪来的长了胡子的野丫头。

研磨好的芝麻和猪油要捏合起劲，成为一块可以切的猪油芝麻馅。而糯米粉用的也是家乡特有的水磨糯米粉，比起一般

的糯米粉更细腻柔滑。揉好的糯米团要分成一个个小剂子，食指压在剂子中心，拇指顺势转动，便挤压出一个圆形小坑，填入猪油芝麻馅，糯米皮子一封口就可以放在手心搓圆。外头看上去雪白滚圆的一个团子，殊不知里头却是暗藏乾坤，这汤团的精华都要在咬开外皮后才能领略。

爷爷说过很多次，这叫藏而不露。我们的食物如此，我们的文化更如此。

小时候习字临帖，看到那些又瘦又硬的字就好奇地问爷爷，这是什么体？爷爷告诉我，这叫瘦金体，一笔一画都是突出的棱角，好看是好看，但终究锋芒太盛。

所以爷爷钟爱颜体，一笔一画都平静如练，拙朴大方。他喜欢握着我的手一遍遍在纸上画竖，每一竖都要遒劲有力，圆厚庄严。做人如习字，也要内疏外密、结体方正。

爷爷一直说，老祖宗的智慧真是学不完。



猪油芝麻汤圆

配 料



猪板油



黑芝麻



糯米粉



绵白糖



糖桂花

步 骤



Step 1
猪板油切小块，
中火入锅，
锅内放少量水打底



Step 2
撩掉猪油渣，凉凉倒入罐中，
猪油冷却结成奶白色固体



Step 3
芝麻小火翻炒，
噼啪作响后关火



Step 4
炒好的黑芝麻加入绵白糖，放入搅拌机打碎，
和猪油一起捏合起劲做成馅备用



Step 5
糯米粉加水 and 成面团，
切成小剂子



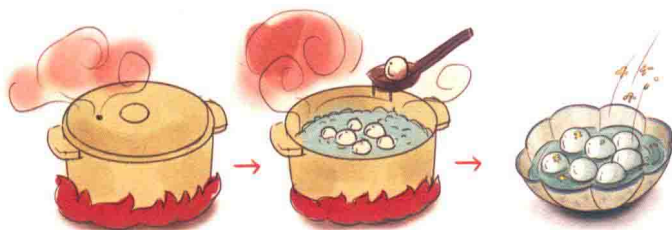
Step 6
猪油芝麻馅切成小剂子，
揉成小圆粒备用



Step 7
左手拿住小剂子，右手食指在
小剂子中心按压，右手大拇指
帮助转动



Step 8
将猪油芝麻馅填入，
面团收口，搓圆



Step 9
冷水沸腾后下锅，
中间加一次冷水，
再次沸腾捞出，最后撒上糖桂花，完成



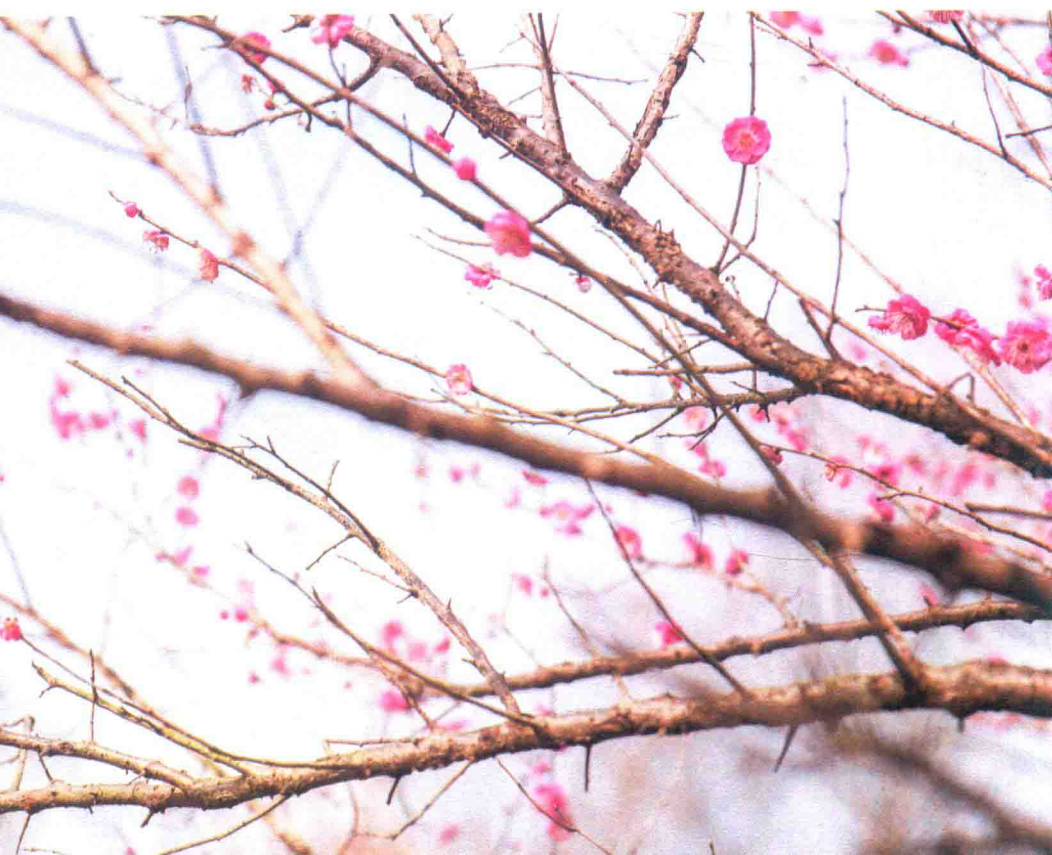
扫一扫，看视频

梅花杯垫

雨水



据说梅花是三度开花
待到第三度开花时 就代表
冬雪落尽 春回大地





趁着这两日晴好的天气，把年里的衣物都洗了，花花绿绿地晒了一露台。手头上这件就是特地请慈城的老张裁缝给小满做的过年新衣。斜襟大红团锦的棉褂子用红丝绒缋了边，还配了同色丝绒的四方扣。团锦花布好看，老张的手艺又好，整件衣服鲜亮得不得了。晾晒的时候，偶然瞥见胸口多了两朵暗红色的梅花，拿近了仔细一瞅，背面衬了约指甲盖大小的碎布，前头又细细地辟了经纬绣了花，密密的长短针脚，看着倒是和这花团锦簇相得益彰。

我给妈妈打电话，电话那头她“扑哧”地笑出声来，说：“我还想着你啥时候才能发现呢。前阵子的事，小满放炮仗烧到了衣裳，瘪着嘴红着眼蹭到我跟前，我瞅着胸口太扎眼，就想办法补上了。小孩子家贪玩，你就装作没发现嘛，小囡囡一直担心挨骂



呢。”我笑道：“这般狡猾，知道找靠山呢。”妈妈听了哈哈一笑道：“这狡猾倒是随你。”

天底下的外婆，十有八九都是小时候最好的靠山吧。

记得我小时候，凡是闯了祸犯了错总是先找外婆。外婆一定会兜着，边搂着我边乐呵呵地说，别怕别怕，有外婆在呢。

有回妈妈花了好长时间为我打了套全毛的线衣线裤，鹅黄色的底配了橘色的条纹，我高高兴兴地穿去幼儿园，中午睡觉的时候百无聊赖，就摸索着这件新衣服玩。不知怎的就扯到了裤子里的线头，然后尴尬的事情发生了，线头越拉越长，我居然鬼使神差地越拉越兴奋。外婆来接我的时候，老师把一团毛线和一个耷拉着脑袋只穿着一条裤腿的我交给了她。

在路上行人的注目礼下，外婆把垂头丧气的我领回了家。

我不断央求外婆，晚上又赖着不肯回自己家。外婆只好挑灯