

早餐Time

妈妈的 二十四节气 早餐书

喻慕婷
王欣 著

春分的春笋元宝馄饨

立夏的麦豆饭

秋分的栗子鸡

冬至的香酥藕盒



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

早餐Time

妈妈的 二十四节气 早餐书

喻慕婷 著
王欣

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

早餐Time: 妈妈的二十四节气早餐书 / 喻慕婷, 王欣著. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5352-7423-6

I. ①早… II. ①喻… ②王… III. ①保健—食谱IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311548号

策 划: 刘焰红 秦子来

责任编辑: 赵襄玲 林 潇

封面设计: 徐慧芳 胡 博

美术设计: 一壹图书

摄 影: 华安摄影工作室

出版发行: 湖北科学技术出版社

(www.hbstp.com.cn)

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号出版文化城 B 座 13-14 层

电 话: 027-87679468

邮 编: 430070

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

开 本: 1/16 印张: 14

版 次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定 价: 49.80元

【夏季篇】



立夏

- 【麦豆饭】配餐：蛋羹 + 李子 \ 073
【绿茶红豆蛋糕】配餐：花果茶 + 水果沙拉 \ 075
【鲜虾豆瓣面】配餐：炆拌芦笋 + 青提 \ 077



小满

- 【卡通小猪馒头】配餐：绿豆芽蛤蚧汤 + 凉拌苦苣 + 芒果 \ 081
【小熊饭团】配餐：淮山药赤小豆冬瓜瘦肉汤 + 猕猴桃 \ 083
【鸭肉焗饭】配餐：丝瓜汤 + 山楂 \ 085



芒种

- 【健脾粥】配餐：蒸红薯 + 蒸红枣 + 香蕉 \ 089
【南瓜饼】配餐：莲子山药粥 + 樱桃番茄 \ 091
【胡萝卜玉米饼】配餐：草莓奶昔 + 核桃 \ 093



夏至

- 【西葫芦饼】配餐：豌豆泥 + 杨梅 \ 097
【玫瑰花馒头】配餐：绿豆汤 + 杏仁 + 火龙果 \ 099
【五彩凉面】配餐：姜撞奶 + 皇帝蕉 \ 101



小暑

- 【绿豆南瓜粥】配餐：蜜汁藕 + 菠萝 \ 105
【砂锅皮蛋瘦肉粥】配餐：鲜虾时蔬 + 葡萄 \ 107
【炸酱面】配餐：黑糖豆腐脑 + 柠檬 \ 109



大暑

- 【清蒸黄花鱼】配餐：枸杞芝麻饭 + 海带筒骨汤 + 猕猴桃 \ 113
【爱心煎蛋吐司】配餐：炆拌什锦 + 龟苓膏 \ 115
【莲藕老鸭汤】配餐：凉拌毛豆 + 凯蒂猫饭团 + 木瓜 \ 117

● 宝贝们的早餐秀 \ 118



【秋季篇】



立秋

- 【菊花茄子】配餐：冰糖莲子羹 + 花生 + 哈密瓜 \ 125
【七夕巧果】配餐：刀拍黄瓜 + 杏仁 + 山楂 \ 127
【红薯饼】配餐：水果玉米羹 + 巴旦木 \ 129



处暑

- 【青椒蛋饼】配餐：银耳百合莲子羹 + 蓝莓山药泥 \ 133
【喵星人蛋包饭】配餐：橙汁 \ 135
【蜜豆花包】配餐：水果酸奶 + 香煎时蔬 \ 137



白露

- 【苹果可丽饼】配餐：银耳百合羹 + 龙眼 \ 141
【冰皮月饼】配餐：花果茶 + 凉薯 \ 143
【筒骨萝卜汤】配餐：芋头煮毛豆 + 木耳炒鸡蛋 + 苹果 \ 145



秋分

- 【栗子鸡】配餐：小米芡实粥 + 青菜 + 梨 \ 149
【鲜虾面】配餐：香煎秋葵 + 开心果 + 山楂 \ 151
【茴香山药小笼包】配餐：青萝卜陈皮鸭汤 + 腰果 + 葡萄 \ 153



寒露

- 【甘蔗粳米粥】配餐：烤胡萝卜 + 无花果干 + 荸荠 \ 157
【紫薯饼】配餐：南瓜子 + 蒸山药 + 甘蔗汁 \ 159
【鲜肉馄饨】配餐：海带丝 + 碧根果 + 石榴 \ 161



霜降

- 【雪里蕻炒面片】配餐：糖炒栗子 + 野柿子 \ 165
【西红柿牛腩面疙瘩】配餐：花生豆腐脑 + 杏仁 + 苹果 \ 167
【海鲜粥】配餐：白灼西蓝花 + 腰果 + 红枣 \ 169

● 宝贝们的早餐秀 \ 170

【冬季篇】



立冬

- 【羊肉饺子】配餐：饺子原汤 + 冰糖葫芦 \ 177
- 【香菇鸡腿猫耳朵】配餐：蒸红薯 + 杏仁 + 梨 \ 179
- 【羊肉菌菇面疙瘩】配餐：松子 + 牛奶 + 冬枣 \ 181



小雪

- 【糖糍粑】配餐：金针菇蛋花汤 + 鲜枣 + 瓜子仁 \ 185
- 【咖喱牛腩熊猫跟饭】配餐：鲜蘑时蔬汤 + 瓜子仁 + 柚子 \ 187
- 【鸡丝黑米粥】配餐：煎蛋 + 核桃 + 梨 \ 189



大雪

- 【红枣糕】配餐：烤蘑菇 + 瓜子仁 + 蜜橘 \ 193
- 【核桃蛋饼】配餐：蘑菇汤 + 桂圆干 \ 195
- 【腊肉栗子焖饭】配餐：蚝油西蓝花 + 红枣苹果汁 \ 197



冬至

- 【羊肉煎饺】配餐：鲜蘑汤 + 碧根果 + 柚子 \ 201
- 【胡萝卜羊肉汤】配餐：芝麻饭 + 蒜蓉生菜 + 芒果 \ 203
- 【香酥藕盒】配餐：排骨莲藕汤 + 炆拌黑木耳 + 红提 \ 205



小寒

- 【辣白菜海鲜拌饭】配餐：萝卜汤 + 核桃 + 冬枣 \ 209
- 【胡萝卜虾皮饼】配餐：奶油南瓜羹 + 杏仁 + 柿饼 \ 211
- 【羊肉蒸饺】配餐：百合桂圆水果羹 + 栗子 \ 213



大寒

- 【麻将花卷】配餐：腊八粥 + 栗子 \ 217
- 【酱牛肉拌面】配餐：百合糯米粥 + 胡萝卜拌金针菇 + 鲜枣 \ 219
- 【香菇糯米饭】配餐：西米水果羹 + 开心果 \ 221

●宝贝们的早餐秀 \ 222

●后记 用美食和爱陪伴孩子成长 \ 224

早餐Time

妈妈的 二十四节气 早餐书

喻慕婷 著
王欣

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早餐Time : 妈妈的二十四节气早餐书 / 喻慕婷, 王欣著. — 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5352-7423-6

I. ①早… II. ①喻… ②王… III. ①保健—食谱IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311548号

策 划: 刘焰红 秦子来

责任编辑: 赵襄玲 林 潇

封面设计: 徐慧芳 胡 博

美术设计: 一壹图书

摄 影: 华安摄影工作室

出版发行: 湖北科学技术出版社

(www.hbstp.com.cn)

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号出版文化城 B 座 13-14 层

电 话: 027-87679468

邮 编: 430070

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

开 本: 1/16 印张: 14

版 次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定 价: 49.80元

2014年春天，我收到湖北科学技术出版社的邀约，与搜狐美食名博博主丹青妙厨合写一本二十四节气菜谱，为孩子们设计营养早餐。之前也有出版社向我约稿，我因为时间不足婉拒了，这一次，打动我的是二十四节气这个主题。立春、雨水、惊蛰、清明……这些美丽的、如诗如画的名字，让时光变得温柔，给食物增添了奇妙的味道。

于是我认识了丹青妙厨——喻慕婷。这位兰心蕙性的妈妈，为了一对可爱的双胞胎女儿，毅然放弃了工作，不遗余力地钻研各种美食。餐桌成为家里的快乐岛，一道道美食被女儿们啧啧称赞，在享受天伦之乐的同时，她把美食的制作方法通过微博等方式传递给大众，帮助更多人掌握做饭的诀窍。

本书初稿中，喻慕婷已经设计了赏心悦目的可口菜肴，为了能够更好地体现营养均衡的原则，科学地促进儿童身高和智力的发育，我又从营养学的角度做了调整，以致她之前制作好的部分文字和图片无法使用，只得按修改后的菜谱重做、重拍。

在制订菜谱的过程中，我和喻慕婷曾就书中的每一个套餐反复商讨，力求每一道食物的搭配和出场顺序都是最佳方案。有时，我们会为了达到一个套餐的最佳搭配争论不休，比如，有些套餐里既有糕点又有水果羹，我会提醒她不能太甜，要减少糖的摄入；有些主菜的热量比较高，配菜和零食就要换成低热量的。再比如食物颜色的问题，从营养学角度看，不同的颜色意味着含有不同种类的营养素，我们尽可能让每一个套餐都含有4~5种颜色，充分体现食物多样性的原则。喻慕婷喜欢绘画，对色彩搭配很有感觉，她将这些套餐做得五彩缤纷、色香味俱全，既能够增强孩子食欲，又能让孩子的营养摄入更加全面、均衡。

孔子说过“不时，不食”，中医养生提倡“天人合一，顺时而食”的观念，这都很符合现代营养学的要求。为了保证菜谱涉及的食材都符合时令，我翻阅了各类文献资料，力求菜谱中出现的是当季最新鲜的菜品和水果；喻慕婷则是花费了大量的时间和精力采购原料、烹饪美食，让菜谱上的每一种食物活色生香地出现在读者面前。

经历了近乎一年的精心打磨之后，这本书终于可以和读者见面了。不知不觉中，我和喻慕婷及出版社的领导、编辑一起走过了这难忘的24个节气。这24个节气，通过美妙早餐的呈现，在我的脑海中格外鲜明，让我对中国传统文化和民俗爱得更加深沉。美好的一天从早餐开始。我希望，能和喻慕婷一起，把健康和美食的快乐传递给每一位妈妈。让我们和大自然的节奏紧紧相依，开启健康、快乐的新生活！

王欣

营养学专家 “营养花园” 微信公众号创办人

- 跟宝宝讲二十四节气 \008
- 孩子的营养状况好吗 \012
- 为什么早餐最重要 \013
- 平衡膳食的三大原则和八项注意 \014

【春季篇】



立春

- 【春卷】配餐：红枣莲子银耳羹 + 苹果 \ 021
- 【萝卜糕】配餐：菠菜粥 + 核桃 + 冬枣 \ 023
- 【腊肉煲仔饭】配餐：葱花蛋羹 + 葵花子仁 + 荸荠 \ 025



雨水

- 【五彩葱油粉丝】配餐：红薯小汤圆 + 杏仁 + 黄柑 \ 029
- 【四季豆萝卜煎饺】配餐：韭黄年糕汤 + 腰果 + 樱桃番茄 \ 031
- 【夏威夷果仁饼干】配餐：薏仁百合红枣粳米粥 + 红提 \ 033



惊蛰

- 【虾仁龙须面】配餐：南瓜水果小汤圆 + 炒豆 \ 037
- 【三鲜豆皮】配餐：小汤圆米酒 + 冰糖葫芦 \ 039
- 【韭菜盒子】配餐：冰糖蒸梨 + 开心果 \ 041



春分

- 【春笋元宝馄饨】配餐：腰果 + 胡萝卜苹果汁 \ 045
- 【豆芽金针菇培根卷饼】配餐：菜花核桃羹 + 金橘 \ 047
- 【菠菜蛋饼】配餐：清炒藜蒿 + 西瓜子 + 草莓 \ 049



清明

- 【青团】配餐：荠菜花煮蛋 + 南瓜子 + 玉米汁 \ 053
- 【七彩杂粮饭团】配餐：蜂蜜黄瓜芹菜汁 + 桑葚 \ 055
- 【水晶虾饺】配餐：南瓜蘑菇汤 + 巴旦木 + 香梨 \ 057



谷雨

- 【绿茶饼】配餐：苋菜豆芽瘦肉汤 + 杏仁 + 乌梅 \ 061
- 【胡萝卜鸡蛋土豆泥】配餐：香菇豆腐羹 + 开心果 + 樱桃番茄 \ 063
- 【菠菜鲜虾面】配餐：香椿鸡蛋饼 + 花生 + 草莓 \ 065

- 宝贝们的早餐秀 \ 066

【夏季篇】



立夏

- 【麦豆饭】配餐：蛋羹 + 李子 \ 073
【绿茶红豆蛋糕】配餐：花果茶 + 水果沙拉 \ 075
【鲜虾豆瓣面】配餐：炆拌芦笋 + 青提 \ 077



小满

- 【卡通小猪馒头】配餐：绿豆芽蛤蜊汤 + 凉拌苦苣 + 芒果 \ 081
【小熊饭团】配餐：淮山药赤小豆冬瓜瘦肉汤 + 猕猴桃 \ 083
【鸭肉焗饭】配餐：丝瓜汤 + 山楂 \ 085



芒种

- 【健脾粥】配餐：蒸红薯 + 蒸红枣 + 香蕉 \ 089
【南瓜饼】配餐：莲子山药粥 + 樱桃番茄 \ 091
【胡萝卜玉米饼】配餐：草莓奶昔 + 核桃 \ 093



夏至

- 【西葫芦饼】配餐：豌豆泥 + 杨梅 \ 097
【玫瑰花馒头】配餐：绿豆汤 + 杏仁 + 火龙果 \ 099
【五彩凉面】配餐：姜撞奶 + 皇帝蕉 \ 101



小暑

- 【绿豆南瓜粥】配餐：蜜汁藕 + 菠萝 \ 105
【砂锅皮蛋瘦肉粥】配餐：鲜虾时蔬 + 葡萄 \ 107
【炸酱面】配餐：黑糖豆腐脑 + 柠檬 \ 109



大暑

- 【清蒸黄花鱼】配餐：枸杞芝麻饭 + 海带筒骨汤 + 猕猴桃 \ 113
【爱心煎蛋吐司】配餐：炆拌什锦 + 龟苓膏 \ 115
【莲藕老鸭汤】配餐：凉拌毛豆 + 凯蒂猫饭团 + 木瓜 \ 117

● 宝贝们的早餐秀 \ 118



[秋季篇]



立秋

- 【菊花茄子】配餐：冰糖莲子羹 + 花生 + 哈密瓜 \ 125
- 【七夕巧果】配餐：刀拍黄瓜 + 杏仁 + 山楂 \ 127
- 【红薯饼】配餐：水果玉米羹 + 巴旦木 \ 129



处暑

- 【青椒蛋饼】配餐：银耳百合莲子羹 + 蓝莓山药泥 \ 133
- 【喵星人蛋包饭】配餐：橙汁 \ 135
- 【蜜豆花包】配餐：水果酸奶 + 香煎时蔬 \ 137



白露

- 【苹果可丽饼】配餐：银耳百合羹 + 龙眼 \ 141
- 【冰皮月饼】配餐：花果茶 + 凉薯 \ 143
- 【筒骨萝卜汤】配餐：芋头煮毛豆 + 木耳炒鸡蛋 + 苹果 \ 145



秋分

- 【栗子鸡】配餐：小米芡实粥 + 青菜 + 梨 \ 149
- 【鲜虾面】配餐：香煎秋葵 + 开心果 + 山楂 \ 151
- 【茴香山药小笼包】配餐：青萝卜陈皮鸭汤 + 腰果 + 葡萄 \ 153



寒露

- 【甘蔗粳米粥】配餐：烤胡萝卜 + 无花果干 + 荸荠 \ 157
- 【紫薯饼】配餐：南瓜子 + 蒸山药 + 甘蔗汁 \ 159
- 【鲜肉馄饨】配餐：海带丝 + 碧根果 + 石榴 \ 161



霜降

- 【雪里蕻炒面片】配餐：糖炒栗子 + 野柿子 \ 165
- 【西红柿牛腩面疙瘩】配餐：花生豆腐脑 + 杏仁 + 苹果 \ 167
- 【海鲜粥】配餐：白灼西蓝花 + 腰果 + 红枣 \ 169

- 宝贝们的早餐秀 \ 170

【冬季篇】



立冬

- 【羊肉饺子】配餐：饺子原汤 + 冰糖葫芦 \ 177
【香菇鸡腿猫耳朵】配餐：蒸红薯 + 杏仁 + 梨 \ 179
【羊肉菌菇面疙瘩】配餐：松子 + 牛奶 + 冬枣 \ 181



小雪

- 【糖糍粑】配餐：金针菇蛋花汤 + 鲜枣 + 瓜子仁 \ 185
【咖喱牛腩熊猫跟饭】配餐：鲜蘑时蔬汤 + 瓜子仁 + 柚子 \ 187
【鸡丝黑米粥】配餐：煎蛋 + 核桃 + 梨 \ 189



大雪

- 【红枣糕】配餐：烤蘑菇 + 瓜子仁 + 蜜橘 \ 193
【核桃蛋饼】配餐：蘑菇汤 + 桂圆干 \ 195
【腊肉栗子焖饭】配餐：蚝油西兰花 + 红枣苹果汁 \ 197



冬至

- 【羊肉煎饺】配餐：鲜蘑汤 + 碧根果 + 柚子 \ 201
【胡萝卜羊肉汤】配餐：芝麻饭 + 蒜蓉生菜 + 芒果 \ 203
【香酥藕盒】配餐：排骨莲藕汤 + 炆拌黑木耳 + 红提 \ 205



小寒

- 【辣白菜海鲜拌饭】配餐：萝卜汤 + 核桃 + 冬枣 \ 209
【胡萝卜虾皮饼】配餐：奶油南瓜羹 + 杏仁 + 柿饼 \ 211
【羊肉蒸饺】配餐：百合桂圆水果羹 + 栗子 \ 213



大寒

- 【麻将花卷】配餐：腊八粥 + 栗子 \ 217
【酱牛肉拌面】配餐：百合糯米粥 + 胡萝卜拌金针菇 + 鲜枣 \ 219
【香菇糯米饭】配餐：西米水果羹 + 开心果 \ 221

●宝贝们的早餐秀 \ 222

●后记 用美食和爱陪伴孩子成长 \ 224



跟宝宝讲二十四节气

越来越多的宝宝生活在城市之中，跟大自然、跟风花雪月、跟春夏秋冬越来越远。但是，随着吃饱、穿暖、住好等物质要求逐步满足之后，越来越多的人也意识到，不管是大人，还是小孩，都不能与自然脱节。什么时间吃什么、穿什么、干什么事情，都与春夏秋冬联系在一起。顺应自然，而不是违背自然，人才能健康、快乐、幸福。节气，是最大的自然。下面我们来给宝宝介绍二十四节气和《二十四节气歌》。

【什么是节气】

节气，就是把一年分成 24 个时节，每个时节的气象、气候、气质都不一样。

“节”，我们知道，竹子是一节节组成的。竹子或树木的主干上，分枝长叶的部分叫“节”。所以有词语叫“竹节”“节外生枝”。“节”也是物体的分段或两段之间连接的部分，词语“关节”“节点”“两节车厢”，都是由这个意思而来的。“节”是不是比一般的部位更重要？引申到时间上，一年 365 天，人们过了春节，望元宵；过了元宵，望端午；过了端午，望中秋；过了中秋，望重阳；过了重阳，望除夕。春节、元宵、端午、中秋、重阳、除夕……便成了与其他日子不同的日子。这些重要的日子，就是“节日”。

时间本来是从古到今、从今往后，没有任何中断的，前面没有头，后面没有尾。但中国人很早就发现，在这貌似永恒的时间中，有很多现象周而复始。于是他们总结了“年”，总结出了春、夏、秋、冬。一年大约 365 天，每年都有春、夏、秋、冬，如此循环往复。进一步细分，还有“月”，“月有阴晴圆缺”，月亮一个阴晴圆缺的周期就是一个月。再进一步细分，如果把一年平均分为 24 段，这每一段就是一个“节”。打个比方，一年就像一根竹子，有 24 个节。古人发现这 24 段都不一样。哪些不一样呢？气象、气候、气质不一样，这便是“节气”。

是的，春暖花开时的气象、气候、气质，夏日炎炎时的气象、气候、气质，秋高气爽时的气象、气候、气质，冬寒凛冽时的气象、气候、气质，很显然就不一样。即便同样在春天，第一个月早春料峭，第二个月中春明媚，第三个月百花齐放，气象、气候、气质是不是也有差别？一年 12 个月，如果再进一步细分，就到了二十四节气的层面了。二十四节气，就是把一年分成 24 等份，每个等份的气象、气候和气质不一样，植物的生长状态也不一样。

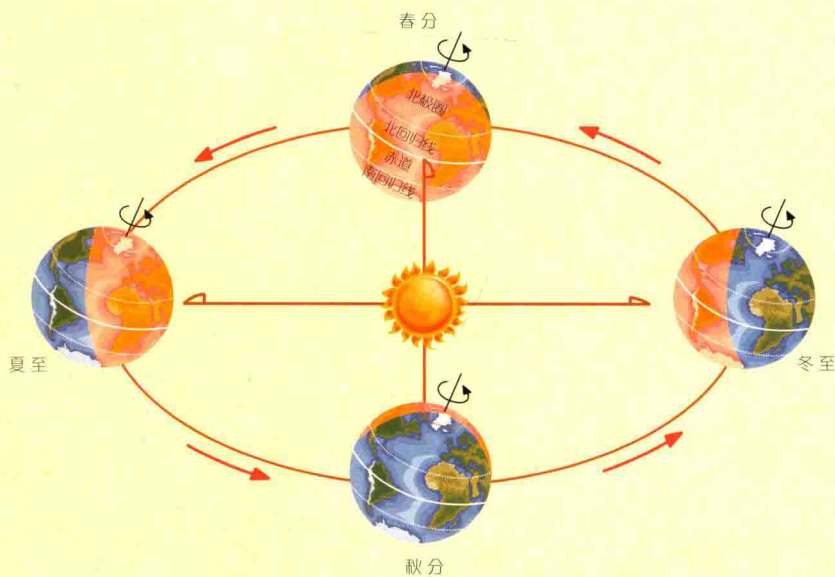
【二十四节气和节气歌】

二十四节气是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

俗话说，“名不正则言不顺”，中国人对取名字很慎重。何况是给岁月取名字？那就更加慎重了。二十四节气的每一个名字都有充分的考量和由来。

立春、立夏、立秋、立冬，分别是第一个、第七个、第十三个、第十九个节气。4个节气按照4等分，平均分了一年。这每一份就是一个季节，春、夏、秋、冬。“立”就是“确立”的意思，反映每个季节的开始。

春分、秋分、夏至、冬至，是从天文学角度划分的，反映了在地球上看到的太阳高度变化的转折点。众所周知，太阳并不总是垂直照耀着地球赤道。太阳的最高点在地球的北回归线和南回归线之间来回走动。太阳直射北回归线，中国所在的北半球是“夏至”，就是“最夏天”的意思。“至”是最的意思，比如“至高无上”“至刚至强”。这一天，北半球白天最长，夜晚最短。以后太阳的直射点逐渐南移，到达直射赤道的时候，是“秋分”，北半球进入秋天。太阳继续南移，直射南回归线的时候，北半球是“冬至”——“最冬天”的意思，黑夜最长，白天最短。此后，太阳逐渐向北移动，再次直射赤道时，北半球是“春分”，天气逐渐变热，白天变长。一年如此，四季轮回。



地球公转示意图

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒，反映气温的变化。“暑”是热的意思，“处”是停止的意思。小暑是小热，大暑就是大热，处暑就是不热；“小寒”是小冷，“大寒”就是大冷。

雨水、谷雨、小雪、大雪，反映降雨、降雪的时间和强度。“雨水”，降雨比较多。“谷雨”，下雨的时候，

谷子正在成长；“小雪”，开始降雪；“大雪”，下雪很多。

白露、寒露、霜降，就是气温下降，空气中水汽在凝结。“白露”，开始出现露水；“寒露”，露水冷了；“霜降”，不是露水，是下霜了。

惊蛰（zhé）、清明，反映自然界的动物和环境的变化。“惊蛰”，春雷开始，惊醒冬眠的动物。蛰，是指动物冬眠。“清明”，自然界的万物清洁而明朗，整个大自然都是神清气爽的感觉。

小满、芒种，反映农作物的成熟情况。“小满”，黄河流域大麦、小麦果实开始饱满，但尚未成熟。“芒种”，是指有芒的麦子已经成熟，有芒的稻子要抢种。

二十四节气，分配到农历12个月里，每个月有两个节气，合起来就是这样的歌谣：“正月立春、雨水，二月惊蛰、春分，三月清明、谷雨，四月立夏、小满，五月芒种、夏至，六月小暑、大暑，七月立秋、处暑，八月白露、秋分，九月寒露、霜降，十月立冬、小雪，十一月大雪、冬至，十二月小寒、大寒。”上半年，每个月的两节气分别在农历初六、二十一前后，下半年则分别在农历初八、二十三前后，前后相差顶多一两天。下面就是完整的《二十四节气歌》：

二十四节气歌

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

每月两节日期定，最多只差一两天。

上半年逢六廿一，下半年逢八廿三。

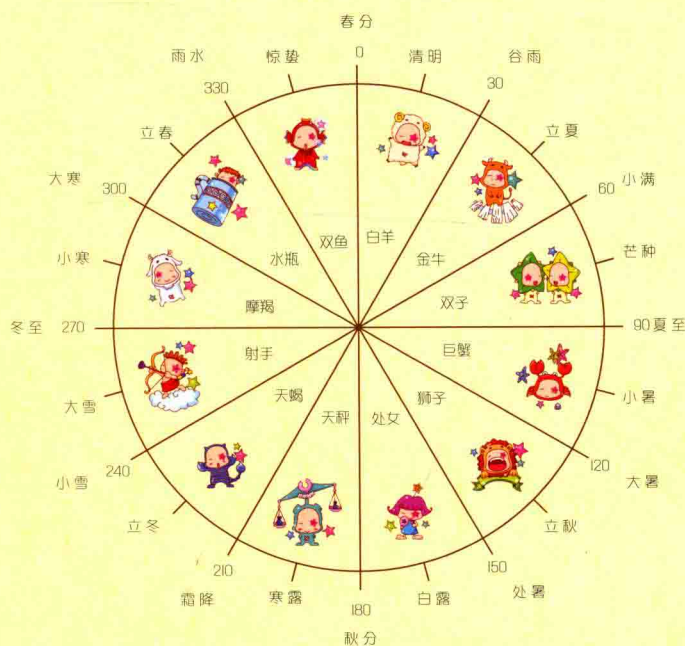
二十四节气与公历日期对照表

节气		公历日期	节气		公历日期
春季	立春	2月3—5日	秋季	立秋	8月7—9日
	雨水	2月18—20日		处暑	8月22—24日
	惊蛰	3月5—7日		白露	9月7—9日
	春分	3月20—22日		秋分	9月22—24日
	清明	4月4—6日		寒露	10月8—9日
	谷雨	4月19—21日		霜降	10月23—24日
夏季	立夏	5月5—7日	冬季	立冬	11月7—8日
	小满	5月20—22日		小雪	11月22—23日
	芒种	6月5—7日		大雪	12月6—8日
	夏至	6月21—22日		冬至	12月21—23日
	小暑	7月6—8日		小寒	1月5—7日
	大暑	7月22—24日		大寒	1月20—21日

【二十四节气的科学依据】

季节和二十四节气，都是因为太阳处在不同的位置所导致的。早在几千年前，伟大、智慧的中国人发现了时间之钟周而复始的规律性，于是总结出“年”，并且把一年分为春、夏、秋、冬。在此基础上，古人先是测算出了夏至、冬至、春分、秋分等节气的具体时间点，然后再进一步细分，测算出立春、立夏、立秋、立冬等时间点。2200年前，中国的历书中，就完整地测算出每个节气的准确时间点。

从天文学来看，地球在自转，同时一直围绕太阳公转。地球有一个赤道，赤道把地球分为南、北两半。但地球围绕太阳转动，不是按照地球赤道转动。地球绕太阳公转的轨道叫黄道，黄道和赤道有一个夹角，所以地球仪看起来是歪的。地球上的二十四节气，就是根据太阳在黄道面上的位置来划分的。这个属于天文学知识，这么复杂的天文学知识，中国古人几千年前就掌握了，是不是很伟大？西方古人把一年分为十二星座，中国人分为二十四节气。一个星座严格对应两个节气。分得越细，就越难，就越科学，中国古人的科学水平高了西方一个等量级。



二十四节气与十二星座的对应关系

中国人相信“天人合一”，自然界和人是相通和相对应的。自然界的变化和人的身体、命运之间，有着复杂而隐约的相关性。这是中国人养生的逻辑起点，春种夏长、秋收冬藏，讲的是自然，也是人。同时，这也是中国人算命的逻辑起点，比如中国人的属相不是从元旦也不是从春节开始的，而是从二十四节气的“立春”开始。

韩可胜

(浦东新区宣传部副部长，文广局副局长，“宝宝念诗”微信公众号创始人)