

舌尖上的節氣

刘学刚 著



图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的节气 / 刘学刚著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5158-1424-7

I. ①舌… II. ①刘… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215291 号

舌尖上的节气

作 者: 刘学刚
责任编辑: 祖冲力 吴建新
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印刷有限公司
版 次: 2015 年 12 月第 1 版
印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 120 千字
印 张: 14.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1424-7
定 价: 45.00 元

服务热线: 010-58302907
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



人们追逐最时鲜最当令的食物，

是一种饮食智慧，

也是一种享受生活的方式，

在细嚼慢咽中，

感受节气、劳动和丰收的关系，

领受大地对劳动者的持续眷爱。

自序



我对节气的兴趣始于儿时的吃食。

我的母亲，一个在半饥半饱中长大的女人，一到清明，她让我们吃饼卷鸡蛋。饼在盖垫上摊开，熟鸡蛋以筷子夹碎，沿饼的直径均匀铺开，半空里再落下少许白亮亮的细盐，卷起来吃，外韧内酥，韧者细细地嚼，酥者慢慢地品，风味殊绝。这样的进食，更像是一种仪式，简单而郑重，咀嚼着寒冷的食，拌合着内心的热，尤能品味“雨中禁火空斋冷”的寒士情怀。

到了立冬，天气转冷，室内则是热气腾腾的场景。择菜剁馅，舀水揉面，农村人家的整洁和端庄，尽在其间。好吃莫如饺子，饺子有“喜庆团圆”之意。饺子形状就像一个半月形，面皮上捏出许多微微凹陷的褶，有时母亲把半月形的两端向中间弯拢，捏牢，饺边就微微上翘，围成一个圆圆的好看的碗儿，这就是元宝饺子。在我的故乡，新的时令的到来，是一件极为盛大的事情，故乡的人们总是以特定的美食来呈现他们在土地上劳作的幸福和体面。他们容易忽略劳动的艰辛和生活的困顿，他们以美食表达乡村生活的欢喜自在，这是一种沉着坚韧的生活态度。譬如，立冬的饺子，它有乡村生活最丰富的表情，它的面皮包裹着乡村人家内心的喜悦和自足。

我的故乡是鲁中平原的一个村庄。村庄黄泥屋前，青瓦

房后，都爬着窄窄长长的乡路。乡路是一些细细密密的根须，穿过村子，扎根田野。村庄里那些与自然和土地关系亲密的乡路，让人们对于节令以及生机勃勃的细节保持着盎然的兴趣。人们的生活和自然节律同步运行，对于季节的转换和天气的冷暖，他们进行着从容不迫、坚定自如的应对。他们的劳动节奏是这样的：清明秫秫谷雨花，立夏前后栽地瓜；立秋摘花椒，立冬打软枣；小雪腌菜，大雪腌肉。他们对节气和土地有一种朴素而真诚的信任。节气也以它的节奏，引领劳动者的步履，让所有的劳动者在同土地的交往中收获果实，培育梦想，也培育勤劳善良的美德。

古老的中国有一部伟大的农书，叫《齐民要术》，视农业生产为百姓谋生之道，说五谷栽培之方，讲六畜养殖之法。对于农民来说，二十四节气不仅仅是一个时间概念，更是一个集聚农业生产经验的、被农民高度认同的物质上的空间概念，是一部千年传阅的农事百科全书。

民以食为天，这是生存的基本需求，也是提升生活质量的前提。我们中国人尤为讲究吃，堪称世界第一。我的故乡地处潍河冲积平原，地肥水美，物产丰饶，食材丰盛。儒家思想亦是此地之膏壤沃野。孔子所处时代是中国饮食文化的形成期，灯高下明，其思想由鲁地辐射全国。“食不厌精，脍不厌细”，前者说食材须精选，后者言工艺求精细。旷世大儒孔子亦有言：“不时不食。”这个时，就是时令，节气。天地如此之新，植物如此之纯。当令美食，经过节气和土地



的孕育，承领日之精月之华，逢迎鸟之语花之香，接纳露之魂水之魄，其味最为丰盈饱满。人们追逐着最时鲜最当令的食物，是一种饮食智慧，也是享受生活的一种方式，在细嚼慢咽中，人们感受节气、劳动和丰收的关系，领受大地对劳动者的持续眷爱。

在写作《舌尖上的节气》之前，我首先进行了很长一段时间的田野考察，给庄稼蔬果拍照和记录。尤其是每一节气的到来，我徒步去田野，找寻天地间吉祥的征兆，以及生灵们响亮的回应。

大地上的植物皆有清晰的时间刻度。现代化在用直尺和方格规划着世界，但是，大地的格局不变，新的节令，一候依旧有一候的气象，田野依旧是一处流芳溢香的生活源头。耕作是一门古老而神圣的职业，人类生活里淳朴厚道仁慈的美德大多在农民那里。我深深地感受到，节气是农耕时代的重要驿站。节气的更替，促使人们调整生活方式，以达成与自然运行的同步。这种有节制的生活与土地是一体的，它敬畏原初的自然环境，倡导朴素善良的人类情感。新的节气，确立新的生活仪式，日日新，是大地上寻常草木的生长变化有着让人惊喜不已的新奇之处，而非世界的变化日新月异天翻地覆。

我想到这样一个问题，何为幸福的生活？工业文明的发展和社会节奏的加快，实际上是人类给自己的肉身安装了两个高速运转的车轮，到处是大飞跃，高精尖，时光飞逝如电。

节气是一种慢节拍，三候十五天，每一候都有美好的景象出现。人类为何不慢下来，像一颗果实那样，茎而叶，花而果，顺应自然四季的节奏，确认人类和大地的关系、大地和文明的关系，去接近幸福快乐的人生理想。

口福是幸福的一部分。大地的黄土盘上装满稻麦蔬果，厨房的白瓷碗里盛满米饭菜肴，耕种与收获的关系是如此的密切与直观。想到节气，农耕时代的大地上的节日，它带来的不仅仅是天象和物候的奇观，是时鲜蔬果对人体的恩泽，更促成一种仪式般的生活。

节气和大地所共酿的风味最为丰盛华美。我的母亲以及更多的母亲，在芒种收割小麦之后，她们用新面粉和面，把面团一压一推又一搓，一蹭一揉又一捏，就成了叽叽叫的小鸡，活泼泼的小鱼，也有的被创造成圆鼓鼓的水果，水灵灵的青菜，她们以此敬神飨先，表达对大地的感激，对自然的敬畏。惊蛰，春韭正当时；谷雨，椿芽嫩如丝；小满，翠荚排碧珠；小雪，地窖藏白玉。这种千年相沿的节气食俗以及逐鲜寻味的美食追求，对我们的生活是一个引导，引导我们重回乡土，押着节气的韵脚，去学习和体验，找到节气与饮食文化交融而成的美的极点，找到提升生命质量和改善生活方式的原动力。

循节气而食，为生活至美。我们品味的不仅是时令美食，还有古老的生存智慧，以及人与大地的深厚感情。于是，我想写一本书，以时序呈现二十四节气的最美味，以中国味道引领读者感悟悠久的饮食文化，以饮食智慧倡导一种健康快



乐的生活方式。

这本书，以时令美食开启独特的节气食旅，以饮食习俗铺陈农耕文明的盛宴。

感谢生我养我的土地，赋予我思想的活水和写作的动力。

感谢中华工商联合出版社，给了我写作这本书的激情。尤其感谢出版社的领导和本书责任编辑，对本书的写作和出版给予充分的肯定、持续的关注和全力的推动。

感谢李存葆、董克平、衣向东、荣荣、刘荒田、古清生等文化界知名人士为本书鼓与呼。我努力表现修辞的力量，而他们在显示文化的力量、思想的力量。

感谢我文学的领路人、著名书法家、新时期文人山水画的杰出代表张风塘兄长为本书题字，绘画。他的书与画，皆为静逸优美的抒情诗，形神兼备，气韵生动。

感谢我的女儿小雨，每每写完一篇，我都会和她诉说，她是一个安静的倾听者。

更感谢吴秋煌、李海平等朋友热情提供精美照片，为本书的内容锦上添花，使得图与文有着和谐的旋律，犹如一曲欢乐自在的节气之歌。

是为自序。

舌尖上的节气

目录



辑一

春之嫩芽



辑二

夏之鲜果

045	037	029	021	013	005
谷雨， 椿芽嫩如丝	清明， 冷食的味道	春分， 最喜一畦菠菜	惊蛰， 春韭正当时	雨水， 春芽知时节	立春， 荐春盘

099	091	081	073	063	055
大暑， 水果的美好「食」光	小暑， 味蕾上的清爽	夏至， 西红柿的狂欢节	芒种， 桑葚熟了	小满， 豌豆鲜	立夏， 樱桃的歌声

- | | | | | | |
|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|-------------|
| 157 | 149 | 139 | 129 | 121 | 111 |
| 霜降，
历练的甘甜 | 寒露，
美食的寻根之旅 | 秋分，
梦里乡愁一碗粥 | 白露，
从草尖到舌尖的旅行 | 处暑，
食物是一种态度 | 立秋，
把秋咬住 |



辑三

秋之盛宴

- | | | | | | |
|------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|
| 211 | 201 | 193 | 185 | 175 | 167 |
| 大寒，
美食节 | 小寒，
小吃满街 | 冬至，
来一碗 | 大雪，
美食白如雪 | 小雪，
爱上萝卜白菜 | 立冬，
好吃莫如饺子 |



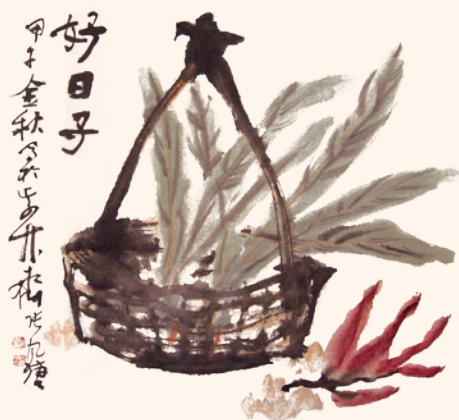
辑四

冬之暖食

辑一

春之嫩芽





菠菜

春天来临。放眼看去，春天的田野横平竖直，一行行的青翠，一畦畦的碧绿，像是春天写在大地上的信笺。小巧的提篮，搁着一些青青的菠菜，仔细看，那些菜叶分明是一支支生花的妙笔，书写着雨的润，风的轻，光的暖。春天里，去看看田野，满眼的菠菜青翠欲滴，我们的内心汁水饱满。叶碧翠，根红艳，搭配着女孩纤细白嫩的小手，旁边是一只小提篮，绿盈篮，红亦盈篮，绿的是大地，红的是太阳，那该是最春天的一幅画面。

立春

立，始建也，
春气始而建立也。





立春
唐杜甫

春日春盘细生菜，
忽忆两京梅发时。
盘出高门行白玉，
菜传纤手送青丝。
巫峡寒江那对眼，
杜陵远客不胜悲。
此身未知归定处，
呼儿觅纸一题诗。



立春，荐春盘

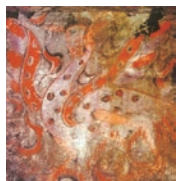
那位史上最坎坷的大文人苏轼，一生仕途失意，屡遭贬谪，远至岭南儋州（现海南省儋州市）。幸好，一路上有诗，有酒，还有美味佳肴。这一年，他病了，以春盘盛了一些黄芪粥，啜食，以此抚慰愁肠，愉悦味蕾。“白发欹簪羞彩胜，黄耆煮粥荐春盘”，这一天是立春日。时，苏轼知密州（现山东省诸城市）。

~~~~~ 荐春盘 ~~~~~

苏轼谪居的密州距离我的村庄不远，大诗人的荐春盘是一种节气食俗，始于汉代。东汉崔寔《四民月令》：“立春日食生菜，取迎新之意。”生菜以盘装之，谓之春盘，唐朝尤为盛行。杜甫是一个忠实于节气习俗的信徒，他漂泊异乡夔州（现重庆市奉节县）之时，犹不忘在立春日以生菜的鲜嫩唤醒他的味觉和知觉，“盘

出高门行白玉，菜传纤手送青丝”，盛满细生菜的白玉盘，犹如探出皇宫大殿的一枝梨花，在民间的大街上次第开放，那些托着春盘的美女，个个面若桃花，手如嫩藕。诗人抚今思昔，感慨万千，呼儿觅纸，以诗歌的方式保存着大唐全盛时的立春场景。诗人心向太平，情系食俗，此诗亦有诗史的意义。

宋承唐俗，春盘是皇帝用以赏赐百官的御品。据周密《武林旧事》记载，南宋宫廷所制玉盘价值万钱，其中“翠缕红丝，金鸡玉燕，备极精巧”。春盘之蔬食切为细丝，故云翠缕红丝。譬如韭菜，洗净切段。粉丝泡软，剪为小段。若有新泡发的黄豆芽，则尤为增色，洗净即可，其长约一寸，形似如意，名之称心如意菜。各色熟肉均切为丝状，小肚丝、熏鸡丝、烤鸭丝、咸肉丝、熏肉丝、叉烧肉丝、酱肘子丝。其奢侈之处在于以美玉制作金鸡春燕，有些抢戏的成分，但瑶燕呈瑞，金鸡似鸣，可谓满盘春光，翠缕红丝皆是春。



句(gōu)芒，或名句龙，中国古代汉族神话中的春神，主管树木的发芽生长，少昊的后代，名重，为伏羲臣。而从字形来看，“句芒”的“句”字，像一个刚刚萌发出土的小嫩芽，头是勾着的，而“芒”字则是那些毛茸茸的毛刺。



立春有一些很热闹的习俗。譬如迎春，句芒为春神，主管树木发芽生长，要从山上接回来，一路吹吹打打，沿途乡民争掷五谷，谓之迎春。再如打春，折一根细细的柳条，轻轻地打春牛三下（泥牛亦可），人们也领受了这鞭策，春耕春播春种，有的是力气，有的是精神。人与植物的生命节奏似有冬日的缓慢，闹一闹，喊一喊，气温回升，东风解冻，蛰虫始振，百草回芽，人们就“春天”了，凡俗的生活得以升华。又如咬春。萝卜味辛性凉，生吃甜脆如梨，嘎嘣咬一口，薄的皮微辣，嫩的肉汁多且甜，甚有口感，食之可提神解困。萝卜属土，为深根性蔬菜，立春啃萝卜，取古人“咬得草根断，则百事可做”之意，春天的鲜脆清爽和做百事之前的坚韧都在这一咬一嚼之中。我们家乡的萝卜细长圆筒形，外皮翡翠色，尾部似白玉，内瓤青如天，摆上瓷盘，不逊皇宫的金鸡玉燕。

江南春来早，可咬可啃之菜蔬很多。北地冷寒，多以萝卜为春盘宴。以春盘馈赠亲友，无间南北，无论贵贱，皆可为之。立春是四季的开端，为二十四节气之首，迎春则是立春头等大事。巧合的是，古代诗人在咏叹立