

二十四节气美食达人必修课
依循自然，醇享四季之美

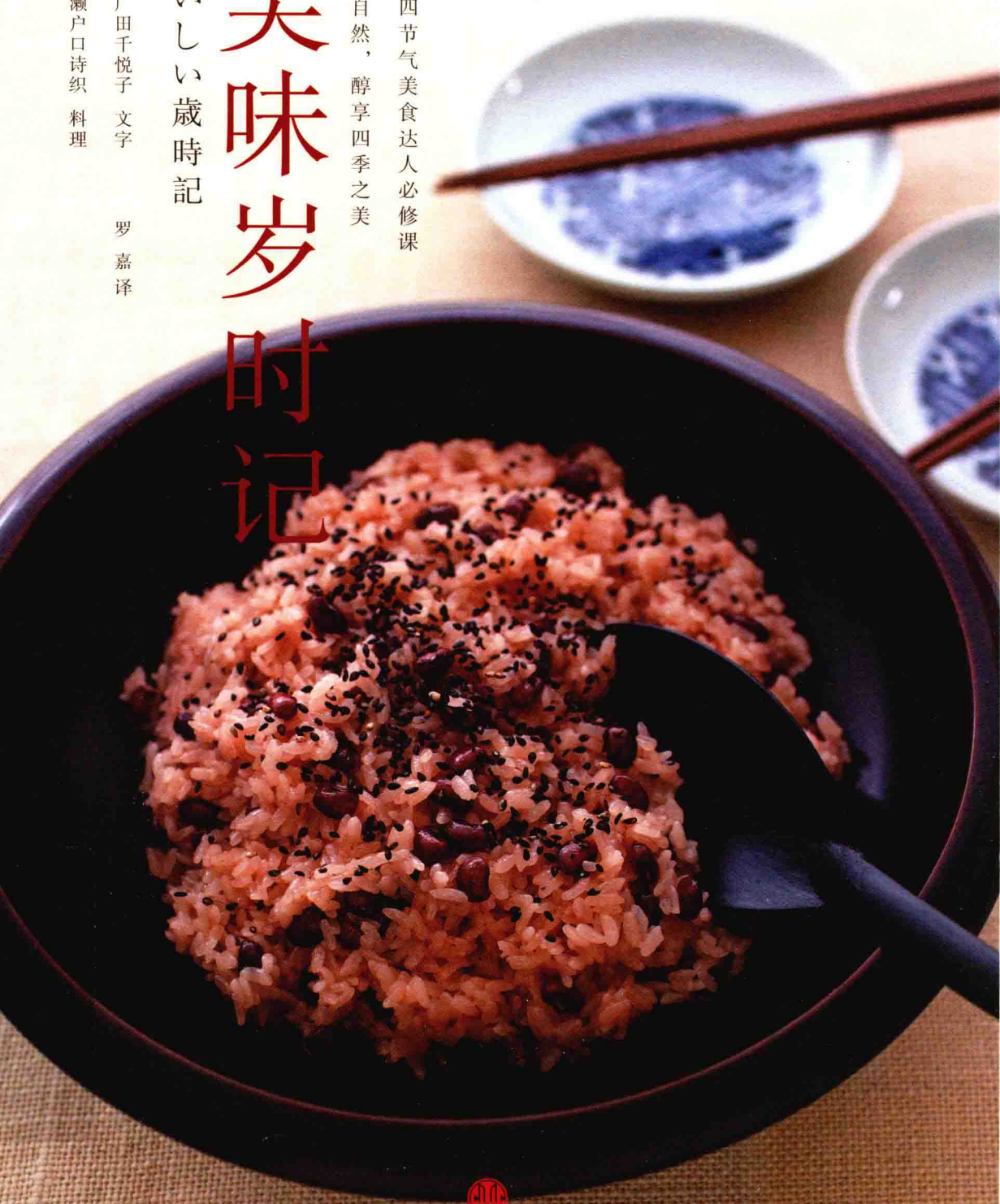
美味岁时记

おいしい歳時記

「日」广田千悦子 文字

罗嘉译

「日」瀬戸口诗织 料理



美味 岁时记

「日」广田千悦子 文字

「日」濑户口诗织 料理

罗嘉译

图书在版编目 (CIP) 数据

美味岁时记 / (日) 广田千悦子著; 罗嘉译. —北京: 中信出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5086-5984-8

I. ①美… II. ①广… ②罗… III. ①饮食—文化—日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第047040号

"OISHII SAJIKI" by Setoguchi Shiori, Hirota Chieko
Copyright ©The Orangepage, Inc. 2014
All rights reserved.
First published in Japan by The Orangepage, Inc.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with
The Orangepage, Inc. Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.
Chinese simplified translation©2016 by Chu Chen Books
ALL RIGHTS RESERVED

美味岁时记

文 字: [日] 广田千悦子
料 理: [日] 濑户口诗织
译 者: 罗嘉
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本: 900mm×1000mm 1/16	印 张: 9	字 数: 50千字
版 次: 2016年5月第1版	印 次: 2016年5月第1次印刷	
版贸核渝字(2015)第004号		
书 号: ISBN 978-7-5086-5984-8	广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号	
定 价: 48.00元		

图书策划: 楚尘文化

版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

四月【卯月²⁾】

【樱花】【入学、入社、对儿童的祝福】	11
◎为儿童长大祈福	
红豆饭	12
◎红豆饭的起源	
加吉鱼饭	14
◎有头有尾整条鱼，用于喜庆的由来	
赏樱便当	16
◎赏樱的起始?	
樱叶饼(关东式、关西式)	20

五月【皋月】

【八十八夜】【端午节】	25
柏饼 ³⁾	26
◎橡树叶的含意	
竹叶饼样的粽子	28
◎粽子之名的由来	
中国粽子	30
◎用竹叶包裹的缘由	

六月【水无月】

【入梅】【夏至】	37
水无月	38
梅子露	40

七月【文月】

【七夕节】【土用】	45
七夕煮挂面和炸精进	46
◎所谓精进	
❖面条露的做法	46
鳎鱼盖饭	48
◎【伏天吃鳎鱼】理由/◎何为干支	
暑伏饼	50

八月【叶月】

【孟兰盆节】【祛暑】	55
糯米团里的绿豆馅	◎糯米团也可在孟兰盆节时食用 56
蜜桃刨冰	58
蕨粉饼	60

九月【长月】

【重阳节】【彼岸节】	65
四色萩饼	◎萩饼另有别名 66
❖ 红豆沙的做法	67
醋腌菊花	◎贺寿 68
赏月	◎新旧历之别 70
糯糯香芋	71
赏月汤团	72
铜锣烧	◎中国称之为月饼 74

十月【神无月】

【踏秋】【秋日七草】	79
踏秋便当	80

十一月【霜月】

【七五三】【新尝祭】	87
千岁糖	88
芋头锅	◎烧法和味道，因地域不同而有差别 90
黄油烤红薯	92

十二月【师走】

【冬至】【晦日】	97
从兄弟杂烩煮	◎兄弟、亲子，料理名字就如此有趣 98
除夕荞麦面	◎荞麦面也寓吉祥之意 100
❖ 汤汁的做法	100
年饭	◎用祝福筷子让人精神焕然一新 102
祝福肴(关东式、关西式)	103
黑豆、田作	104
干青鱼子、敲牛蒡煮	105
伊达煎蛋卷	106
杂煮(关东杂煮)	108
杂煮(关西杂煮)	◎要用圆年糕? 109

一月【睦月】

【人日节】【镜饼】	113
七草粥	◎春天的七种草予人活力 114
炸年糕片	116
红豆粥	◎红豆可以祛邪 118
	◎二十四节气/◎杂节 119

二月【如月】

【节分】【初午】	123
惠方卷	◎七种菜料方为正宗 124
炒黄豆	126
稻荷寿司	128
❖ 寿司醋的做法	128

三月【弥生】

【上巳节】【社日】	133
花散寿司	◎配料的含义 134
清汤蛤蜊	◎蛤蜊上榜理由 136

- 本文中的大勺是 15ml，小勺 5ml，一杯是 200ml。1cc 为 1ml。
- 材料所记【盐】为粗盐，【糖】为绵白糖。如使用上等白糖，甜味更重，可酌减。
- 使用单面烤鱼架，宜适时上下翻转。
- 油炸食品的油温，可用料理温度计，也可用干的长筷抵于锅底，进行目测。160~165℃——长筷稍放入后，筷头上会慢慢冒出稀疏的泡来。170℃——长筷头上马上会有细泡涌出。
- 用微波炉加热，以功率 600W 为宜。如使用 500W 的，加热时间为 1.2 倍，700W 为 0.8 倍。依据机型的不同，时间作相应调整。

美味 岁时记

「日」广田千悦子 文字
「日」濑户口诗织 料理

罗嘉译



赏樱观月探红叶，成为一种仪式，以示对大自然的爱。

儿童节、女儿节，七夕牛女星，

盂兰盆节、彼岸节¹等，远古遗留下来的风俗，

还有那一年四季交替变换的二十四节气。

日本有着各式各样的风俗和节日，

知其由来，会让你重温一种亲切。

而在本书里，更多的是，

自古沿传下来的料理和点心，

如知由来，岁时记会让你更有种贴近感。

本书记录了让你居家可以赏阅的岁时记，

以及随四季时令可以享用的和式菜肴的制作方法，

顺便把趣闻和掌故一起介绍给大家。

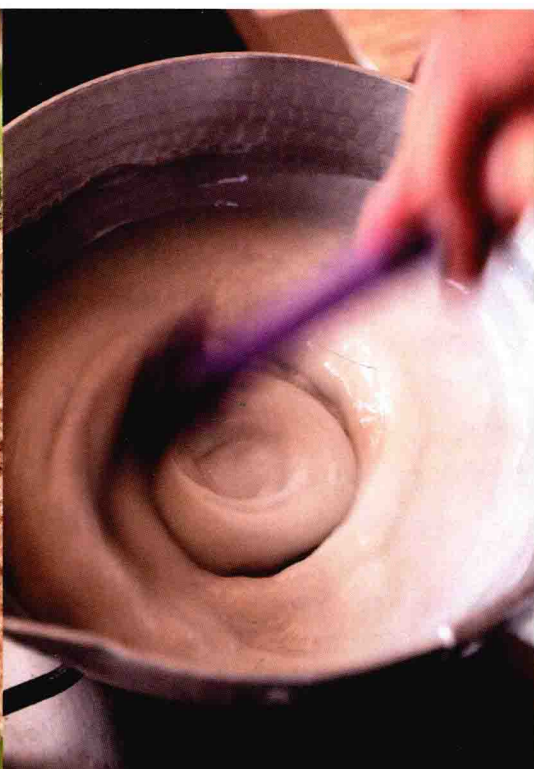
时代在变迁，

风俗和节气的意识愈加淡薄的现今，

难道不正是应该重温自古以来的和式岁时记之时么？

忙碌的日子里，

让我们消消停停醇享那祥和的一刻吧。



目 录

四月【卯月²】

【樱花】【入学、入社、对儿童的祝福】	11
◎为儿童长大祈福	
红豆饭	12
◎红豆饭的起源	
加吉鱼饭	14
◎有头有尾整条鱼，用于喜庆的由来	
赏樱便当	16
◎赏樱的起始？	
樱叶饼（关东式、关西式）	20

五月【皋月】

【八十八夜】【端午节】	25
柏饼 ³	26
◎橡树叶的含意	
竹叶饼样的粽子	28
◎粽子之名的由来	
中国粽子	30
◎用竹叶包裹的缘由	

六月【水无月】

【入梅】【夏至】	37
水无月	38
梅子露	40

七月【文月】

【七夕节】【土用】	45
七夕煮挂面和炸精进	46
◎所谓精进	
❖ 面条露的做法	46
鳗鱼盖饭	48
◎【伏天吃鳗鱼】理由／◎何为干支	
暑伏饼	50

八月【叶月】

【盂兰盆节】【祛暑】	55
糯米团里的绿豆馅	◎糯米团也可在盂兰盆节时食用 56
蜜桃刨冰	58
蕨粉饼	60

九月【长月】

【重阳节】【彼岸节】	65
四色萩饼	◎萩饼另有别名 66
❖ 红豆沙的做法	67
醋腌菊花	◎贺寿 68
赏月	◎新旧历之别 70
糯糯香芋	71
赏月汤团	72
铜锣烧	◎中国称之为月饼 74

十月【神无月】

【踏秋】【秋日七草】	79
踏秋便当	80

十一月【霜月】

【七五三】【新尝祭】	87
千岁糖	88
芋头锅	◎烧法和味道，因地域不同而有差别 90
黄油烤红薯	92

十二月【师走】

【冬至】【晦日】	97
从兄弟杂烩煮	◎兄弟、亲子，料理名字就如此有趣 98
除夕荞麦面	◎荞麦面也寓吉祥之意 100
❖ 汤汁的做法	100
年饭	◎用祝福筷子让人精神焕然一新 102
祝福肴(关东式、关西式)	103
黑豆、田作	104
干青鱼子、敲牛蒡煮	105
伊达煎蛋卷	106
杂煮(关东杂煮)	108
杂煮(关西杂煮)	◎要用圆年糕? 109

一月【睦月】

【人日节】【镜饼】	113
七草粥	◎春天的七种草予人活力 114
炸年糕片	116
红豆粥	◎红豆可以祛邪 118
	◎二十四节气/◎杂节 119

二月【如月】

【节分】【初午】	123
惠方卷	◎七种菜料方为正宗 124
炒黄豆	126
稻荷寿司	128
❖ 寿司醋的做法	128

三月【弥生】

【上巳节】【社日】	133
花散寿司	◎配料的含义 134
清汤蛤蜊	◎蛤蜊上榜理由 136

- 本文中的大勺是 15ml，小勺 5ml，一杯是 200ml。1cc 为 1ml。
- 材料所记【盐】为粗盐，【糖】为绵白糖。如使用上等白糖，甜味更重，可酌减。
- 使用单面烤鱼架，宜适时上下翻转。
- 油炸食品的油温，可用料理温度计，也可用干的长筷抵于锅底，进行目测。160~165℃——长筷稍放入后，筷头上会慢慢冒出稀疏的泡来。170℃——长筷头上马上会有细泡涌出。
- 用微波炉加热，以功率 600W 为宜。如使用 500W 的，加热时间为 1.2 倍，700W 为 0.8 倍。依据机型的不同，时间作相应调整。

四月

【卯月】

鸟儿开始鸣啾，季节里能切实感受到春天的阳光。草木生芽，花色斑斓，争相绽放。古时，樱花可指示农耕的开始，随着时代变迁，樱花已成为国人眼中赏心悦目的景色。由樱花联想到入学、就职等新生活的开始。在庆贺繁密的月份中，富有仪式性的食物也愈见缤纷多样。



四月

【卯月】

卯月由地支第四位「卯」而来。而被称为卯花的漫疏，花期适逢此时，因而此月又唤为「卯花月」，简称「卯月」。

15日 14日 13日 12日 11日 10日 9日 8日 7日 6日 5日 4日 3日 2日 1日

清明

二十四节气之一。万物皆清洁而明净，故谓之清明。

浴佛节
(花祭り)

释迦牟尼诞生日。一般在释迦牟尼像前，倒上一碗像给新生儿洗过澡的水一样的土

常山叶泡的茶(药茶的一种)，以示庆祝。由原本摘花供佛的习俗演变而来，并因而得名。

十三祭

当年十三岁的男女，进寺参拜之节。尤以关西为盛，特别是在京都沿袭至今。

30日 29日 28日 27日 26日 25日 24日 23日 22日 21日 20日 19日 18日 17日 16日

谷雨

二十四节气之一。春雨润大地，雨生百谷的时期。

天皇诞辰日

17日~5月4日 春天的土用(参见 P.45)