

岁时历

日日是好日

郑静 著

上海文化出版社



Solar Terms

岁时历

日日是好日

郑静 著

上海文化出版社



Solar Terms

图书在版编目 (C I P) 数据

岁时历: 日日是好日 / 郑静著. —上海: 上海文化出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5535-0573-2

I. ①岁… II. ①郑… 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 (2016) 第 150287 号

责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 汤靖
责任监制 陈平 刘学

书 名 岁时历: 日日是好日
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
邮 码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/32
印 张 6.25
字 数 130 千
版 次 2016 年 8 月第一版 2016 年 8 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5535-0573-2/G.083
定 价 45.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-64855582

目 录

- 015 元旦(公历1月1日)
挂历、台历,老皇历
- 018 小寒(公历1月5~7日之间)
围炉炒白果
- 021 大寒(公历1月20~21日之间)
羊汤补一补
- 025 腊八节(农历十二月初八)
煮一锅甜粥
- 028 春节(农历腊月二十三至正月十五)
腊月二十三,年该忙起来
风雅过年
- 044 元宵节(农历正月十五)
和汤圆一样,再认真地团圆一次
- 047 立春(公历2月3~5日之间)
咬春乃发生
- 050 情人节(公历2月14日)
一“杯”幸福
- 054 雨水(公历2月18~20日之间)
清甜糯米浆
- 057 惊蛰(公历3月5~6日之间)
惊蛰日的文艺水萝卜
- 061 二月二(农历二月初二)
慢悠悠吃下一条龙

妇女节(公历3月8日)	065
美好其实只要五分钟	
春分(公历3月20~21日之间)	070
想好了爱上香椿么?	
清明(公历4月4~6日之间)	074
闲啖小螺蛳	
上巳节(农历三月初三)	079
春日雅集	
谷雨(公历4月19~21日之间)	083
做茶点,配新茶	
立夏(公历5月5~6日之间)	088
豌豆糯米饭	
母亲节(公历5月的第二个星期日)	091
“自私”的礼物	
小满(公历5月20~22日之间)	094
薄荷微苦刚刚好	
儿童节(公历6月1日)	098
给予不如共享	
芒种(公历6月5~7日之间)	102
烟火气送花神	
端午节(农历五月初五)	106
红黄都辟邪	

目 录

- 111 夏至(公历6月21~22日之间)
剥豆听评弹
- 115 小暑(公历7月7~8日之间)
祛湿平气,让人好起来
- 121 大暑(公历7月22~24日之间)
夏日凉茶泡起来
- 126 立秋(公历8月7~9日之间)
穿花裙吃西瓜再乘一次风凉
- 131 七夕(农历七月初七)
花草首饰女儿心
- 138 中元节(农历七月十五)
就中意一次荷花
- 142 处暑(公历8月22~23日之间)
煮盐水花生吃到渔舟唱晚小调起
- 146 白露(公历9月7~9日之间)
鸡头米不好辜负
- 151 教师节(公历9月10日)
授人厨艺,手有余香
- 154 中秋节(农历八月十五)
有月饼的中秋才完整
- 157 秋分(公历9月22~23日之间)
秋花秋色秋梨膏

目 录

- | | |
|-------------------|-----|
| 寒露(公历10月8~9日之间) | 160 |
| 桂花甜羹有助收心 | |
| 重阳节(农历九月初九) | 163 |
| 风雅重阳糕 | |
| 霜降(公历10月23~24日之间) | 166 |
| 秋日果酱 | |
| 万圣节(公历10月31日) | 170 |
| 让菊花和南瓜做朋友 | |
| 立冬(公历11月7~8日之间) | 173 |
| 甜蜜记忆:赤豆桂圆羹 | |
| 小雪(公历11月22~23日之间) | 178 |
| 小雪天,芝麻糊 | |
| 感恩节(公历11月第四个星期四) | 181 |
| 看得见的幸福 | |
| 大雪(公历12月7~8日之间) | 186 |
| 猪脚汤是福 | |
| 冬至(公历12月21~23日之间) | 189 |
| 数九消寒 | |
| 圣诞节(公历12月25日) | 192 |
| 圣诞煮热酒 | |

岁时历

日日是好日

郑静 著

上海文化出版社



Solar Terms



世纪出版

佛家说『日日是好日，时时是好时』。

日子就这样，一年年周而复始，

春夏秋冬，二十四个节气，

包了粽子等月饼，吃了腊八粥便把年来忙。

岁月静好这事，其实也就大抵如此。



扫一扫
进入文化书局

ISBN 978-7-5535-0573-2



9 787553 505732 >

定价：45.00 元
易文网：www.ewen.co

岁时历

日日是好日

郑静 著

上海文化出版社



Solar Terms

一切只为过日子

2011年初春，那时候微博正火，大家每天都兴致勃勃地评论转发着大事小情。可我这个专业码字、拍片近二十年的人，对这140字的微博体就是有障碍。总觉着带署名的稿子更要谨慎、认真，哪怕只是寥寥几句，也得言之有物，那些联合国秘书长该操心的国际大事离我太遥远，采访不到不能瞎编不是。职业病真心要不得。

一天烧好晚饭后，拍了张照片发到微博上，算是一条更新。记得那天发的是青豆腊肠炒笋丁，用了个蛮好看的盘子，一旁还配了枝红豆。职业病就是这么时不时爆发一次。随后微博上就热闹起来，大家各种评论，有嚷嚷着饿了的，也有专门来看餐具的，还有亲弱弱地问青豆和豌豆是同一种豆么？

我一一回复后，第二天继续发#每日一菜#，就这样春夏秋冬的一直到现在，整整有六个年头了。朋友们戏称我为厨娘，或是慢慢地用“绿色蝴蝶”取代了我的真名，我都笑纳。蛮好的，在网络时

代，大家有几个花名那是必须的。

从微博到后来的微信公众号“蝴蝶厨房”，我从每日一菜，开始写一些生活小文，说说时令、节气，或是江南的习俗。谷雨的新茶，端午的五黄，中秋的冰皮月饼，每一个节令我都和家人一起认真地过，然后认真地写出来，和大家分享。小伙伴们每到时节，也会来我这叨叨，问冬至该怎么进补，咬春的时候春饼里应该配哪几样菜，我也很高兴用自己的生活经验来替代百度百科，告诉她们各种心得。最起码有图有真相，可行指数绝对靠前。

我们时常会说，老底子的人是怎么怎么过日子的。对了，木心说得好——“从前慢”。那种慢悠悠、笃定过日子的心态如今成了非物质文化遗产，就差开追思会去缅怀了。其实，日子一直都在，四季轮回的时候，菜场里的蔬菜瓜果都会产生变化。马兰头一年真的就那么几天好吃，海棠花一落，它也开始下市了。日本人把这种机缘描绘得比较严肃，“一期一会”，我们的外婆们则务实很多，一碟子的香干马兰头，就把这春的滋味尽收其中。中国人的生活哲学，就在这寻常日子里。

我在微博上的签名里写过“厨艺写字和插花，一切都只为过日子”。书中的时令小菜是做给家人吃的，照片大多是先生拍的，那些生活经验是父母和长辈留给我的。回忆着小时候的日子，好好地过自己的日子。同时，我也想让自己的孩子能和我一样，有段美好的记忆，长大后知道该如何用心地对待自己的生活，记得立夏的时候煮份豌

豆糯米饭，一人食还是两人份那都不重要，开心就好。元宵节的汤团也不是只能去超市买，糯米粉和上水，是可以包出香糯芝麻汤团的。

佛家说“日日是好日，时时是好时”。春花秋月都有它美好的时候，希望我的这本岁时历能伴随大家翻过四季，从清茶喝到热酒，来年再熬一锅腊八粥。记得一定要凑满八样。

绿色蝴蝶 郑静

写于2016年谷雨







目 录

- 015 元旦(公历1月1日)
挂历、台历,老皇历
- 018 小寒(公历1月5~7日之间)
围炉炒白果
- 021 大寒(公历1月20~21日之间)
羊汤补一补
- 025 腊八节(农历十二月初八)
煮一锅甜粥
- 028 春节(农历腊月二十三至正月十五)
腊月二十三,年该忙起来
风雅过年
- 044 元宵节(农历正月十五)
和汤圆一样,再认真地团圆一次
- 047 立春(公历2月3~5日之间)
咬春乃发生
- 050 情人节(公历2月14日)
一“杯”幸福
- 054 雨水(公历2月18~20日之间)
清甜糯米浆
- 057 惊蛰(公历3月5~6日之间)
惊蛰日的文艺水萝卜
- 061 二月二(农历二月初二)
慢悠悠吃下一条龙