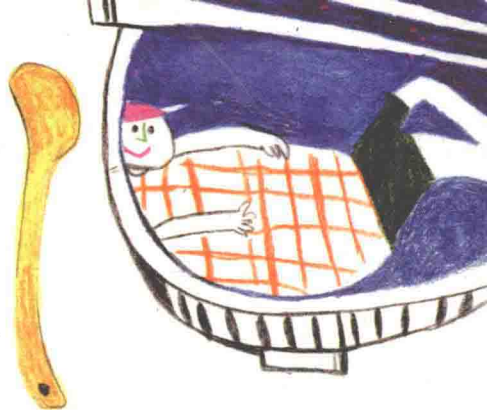




种籽节气饮食研究室 著

因爱料理



给孩子的节气菜谱



跟着节气吃，孩子健康成长有福气

全年24个传统节气，128道绝配“节味”，获取母爱与大地的恩赐
因为有爱，料理被重新定义



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

跟着节气过日子。

因爱料理

给孩子的节气菜谱
 种籽节气饮食研究室 著



立春

2/3-5

立春绿 日光青



雨水

2/18-20

雨水清 春生碧



惊蛰

3/5-7

惊蛰草 生命绿



春分

3/20-22

春分粉 幸福粉



清明

4/4-6

清明飘 柳叶新青



谷雨

4/19-21

谷雨豆 爱笑墨绿



立夏

5/5-7

立夏得槐
天空很蓝



小满

5/20-22

小得盈满
日黄熟



芒种

6/5-7

芒种端阳
快乐橘



夏至

6/20-22

夏至荷
仙女红



小暑

7/6-8

小暑知了
童年绿



大暑

7/22-24

大暑热
星光宝蓝



立秋

8/7-9

立秋乞巧 胭脂桃



处暑

8/22-24

处暑虎 刀子红



白露

9/7-9

白露月 桂香黄



秋分

9/22-24

秋分蟹 柿子红



寒露

10/7-9

寒露凉 大地土黄



霜降

10/23-24

霜降微愁 芒白



立冬

11/7-8

立冬收
禾木深棕



小雪

11/21-23

小雪感恩
微风紫



大雪

12/6-8

大雪飞
漫天灰



冬至

12/21-23

冬至节
团圆正红



小寒

1/5-7

小寒腊八
杂灰杂紫



大寒

1/19-21

大寒冷
高粱辣金

福

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

因爱料理: 给孩子的节气菜谱 / 种籽节气饮食研究室
室著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2014.12
ISBN 978-7-5502-3543-4

I. ①因… II. ①种… III. ①儿童—保健—菜谱
IV. ①TS972.162



中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第202183号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经精诚
资讯股份有限公司悦知文化授予北京精典博维文化传媒有
限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意
重制、转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记号: 图字01-2014-4966

因爱料理

作 者: 种籽节气饮食研究室
出版统筹: 精典博维
责任编辑: 李 婷 徐秀琴
策划编辑: 曹福双 李明莉
装帧设计: 种籽节气饮食研究室 肖杰

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)
北京新华印刷有限公司印刷 · 新华书店经销
字数10千字 787毫米×1092毫米 1/16 19印张
2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-3543-4
定价: 48.00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: 010-82061212转8050

目录



关于种籽节气饮食研究室	4
我们是种籽	6
家书	10
故事与美好的食物菜谱	11
与爱偕行	11
风土食物 相亲相爱。	12
我们的食物链	14

立春。立春绿 日光青 大好年里老食物	16
雨水。雨水清 春生碧 正月来 鱼鲜到	28
惊蛰。惊蛰草 生命绿 春暖乍至 亲子聚	40
春分。春分瓣 幸福粉 日和春花开	52
清明。清明飘 柳叶新青 茄红笋绿好时节	64
谷雨。谷雨豆 爱笑墨绿 野炊料理	76
立夏。立夏得穗 天空很蓝 热带季风饮食学	88
小满。小得盈满 日黄熟 清爽裸食	100
芒种。芒种端阳 快乐橘 端阳飘香	112
夏至。夏至荷 仙女红 红橙黄绿果果遇	124
小暑。小暑知了 童年绿 夏日童趣泡泡浴	136
大暑。大暑热 星光宝蓝 上山下海放暑假	148



容积换算表

1 杯 = 240 毫升

1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升

1/2 小匙 = 2.5 毫升

$$1/4 \text{ 小匙} = 1.25 \text{ 毫升}$$

立秋。立秋乞巧 腩腩桃 160
初秋温补

处暑。处暑虎 刀子红 172
大豆小豆 手牵手一起来

白露。白露月 桂香黄 184

新学期 种子餐

秋分。秋分蟹 柿子红 196

秋日野外窑烤趣

寒露。寒露凉 大地土黄 208
农学朴食

霜降。霜降微愁 芒白 220
微凉暮秋瓜田乐

立冬。立冬收 禾木深棕 232

小雪。小雪感恩 微风紫 244

大雪。大雪飞 漫天灰 256
菇菇野宴

冬至。冬至节 团圆正红 268

小寒。小寒腊八 杂灰杂紫 280
季冬腊八会

大寒。大寒冷 高粱辣金 292
岁末团圆暖物聚

跟着节气过日子。

因爱料理

给孩子的节气菜谱
种籽节气饮食研究室 著



立春

2/3-5

立春绿 日光青



雨水

2/18-20

雨水清 春生碧



惊蛰

3/5-7

惊蛰草 生命绿



春分

3/20-22

春分粉 幸福粉



清明

4/4-6

清明飘 柳叶新青



谷雨

4/19-21

谷雨豆 爱笑墨绿



立夏

5/5-7

立夏得槐
天空很蓝



小满

5/20-22

小得盈满
日黄熟



芒种

6/5-7

芒种端阳
快乐橘



夏至

6/20-22

夏至荷
仙女红



小暑

7/6-8

小暑知了
童年绿



大暑

7/22-24

大暑热
星光宝蓝



立秋

8/7-9

立秋乞巧 胭脂桃



处暑

8/22-24

处暑虎 刀子红



白露

9/7-9

白露月 桂香黄



秋分

9/22-24

秋分蟹 柿子红



寒露

10/7-9

寒露凉 大地土黄



霜降

10/23-24

霜降微愁 芒白



立冬

11/7-8

立冬收
禾木深棕



小雪

11/21-23

小雪感恩
微风紫



大雪

12/6-8

大雪飞
漫天灰



冬至

12/21-23

冬至节
团圆正红



小寒

1/5-7

小寒腊八
杂灰杂紫



大寒

1/19-21

大寒冷
高粱辣金

福

北京联合出版公司



关于种籽节气饮食研究室	4
我们是种籽	6
家书	10
故事与美好的食物菜谱	11
与爱偕行	11
风土食物 相亲相爱。	12
我们的食物链	14

立春。 立春绿 日光青 大好年里老食物	16
雨水。 雨水清 春生碧 正月来 鱼鲜到	28
惊蛰。 惊蛰草 生命绿 春暖乍至 亲子聚	40
春分。 春分瓣 幸福粉 日和春花开	52
清明。 清明飘 柳叶新青 茄红笋绿好时节	64
谷雨。 谷雨豆 爱笑墨绿 野炊料理	76
立夏。 立夏得穗 天空很蓝 热带季风饮食学	88
小满。 小得盈满 日黄熟 清爽裸食	100
芒种。 芒种端阳 快乐橘 端阳飘粽香	112
夏至。 夏至荷 仙女红 红橙黄绿果果遇	124
小暑。 小暑知了 童年绿 夏日童趣泡泡浴	136
大暑。 大暑热 星光宝蓝 上山下海放暑假	148



www.seedsight.com



-lab-
S E E D
节气饮食厨房
研究事务所
饮食开发

我们相信饮食的灵魂在风土
我们相信因爱料理是当代的情感印记
我们揣摩不同土地植生的农法、农作、农食、农加工以及食物原味
我们学习有机农业、节气饮食、祖传食谱、传统食品制造法
我们收集土地甜度的故事
我们敬畏风土的纵深与转化的陈义
我们明白古老的智慧是可敬的灵魂
这是
我们的节气生活与生命节气
后生利用的亚洲式养生
不只是养到理想的岁数
而是
养出对生命的态度

我们是种籽



我们是种子

小马·爱云



种子 / 号

我们的大厨 + 疯狂食验家？爱我们每一个人

生命中总是充满许多的惊奇和感恩！

感谢种籽的男人（爸爸）棋哥：

允文允武，根本就是马盖先，因为孩子书我们也享有欠欠名单的权利。

感谢种籽的女人（妈妈）克萍：

积极，充满了满满关爱，总能适时的激发我们的创意。

感谢种籽的小孩（儿子）诺诺：

乐观，充满同理心，总有用不完的电力，爸爸做给他的玩具更是让人羡慕。

妙满：专业、贴心、温暖，充满想象力，做起事来使命必达。

小五：浪漫、充满艺术气息，喜欢摄影、喜欢烘焙的型男。

依伦：充满爱的天使，细心地抓住每个人及食材的神韵，她总是感谢主让这一切来到眼前。

怡惠：哈哈！看了她的插画童心都释放出来了呢！

还有种籽的所有伙伴们。

这是因为爱而产生的跟着节气过生活的方式，陪着孩子成长，一同认识这块地，和许多美好的物产及善美的朋友们。在立春我们做年喜萝卜糕，端午做锥香，立夏渍破布子。这段时间，因为陪伴诺诺，我们体会到，以爱滋润孩子的同时，其实也滋润了我们的生命。看着诺诺把所有的食物一一品尝后告诉我们是否喜欢，或是和我们说也许他的同学也会喜欢，以及新朋友把不是很喜欢的彩椒、香菜吃下时，我们这些大人们可真是开心极了。诺诺还说这是在不知不觉之中吃进了营养。

因为这里面有个很重要的调味，那就是爱。

因为，我爱你。





种籽2号

我们的二厨 我们家的邓丽君 专注坚持，热爱料理本质

我是妙满

我是个不挑食的人，偏好蔬食，更喜欢尝鲜，
对于要专心长大的小人们，在我的生活中并没紧密接触，
但对他们的了解就是偏食，只要没营养的食物都喜欢。

而食物最初的启发者是母亲，让现代的妈妈利用简单的技巧，
可爱有趣的呈现和一起动手做的乐趣，
让孩子们不知不觉吃进营养，诺诺说，而且会一直喜爱下去，
采买也是个有趣的过程，市场的蔬果们就会告诉你现在的季节。
若有幸遇上自产自销的栽种人，他们会毫不保留地告诉你这蔬果的身世，
每个传统市场或超市都有她的属性，建立自己采买口袋名单，
所以要东市买猪肉，西市买蛋，超市买干料，一切都是爱。

继续用食物传递爱，小马说，也联系家人和朋友的关系。
感谢所有种籽参与的伙伴们，
特别是又会摄影和文字的小五和依伦，
试吃员又是三厨的诺诺。

我们是种籽



种籽 3 号

我们的孩子 天真一号

我是种籽的试吃员

每件小马阿姨和妙满阿姨做出来的食物

我都吃过

像料理鼠王的小米一样

我还有开跳蚤市集，玩具换玩具，

本事换本事，IQ 换 IQ

中午时候，我的生意比较好

到下午我只能一直等一直等

我会作蛋料理给大家吃

每天摆盘不一样

第一天摆盘像船

第二天摆盘像飞碟

我要祝福每一个人都吃得平平安安



种籽 4 号

我们的当家 上得了厅堂下得了厨房，种籽的妈咪

记忆中老爸的拿手菜是红烧猪肉，是一道弥漫浓油赤酱风格的上海菜，老爸难得下厨，一下厨，我便是他钦点的二厨。我们很少对话，总是常常凝视着锅里的菜，火候到位了没？现在虽然已经再也吃不到老爸的红烧猪肉，但是那些食物的香气，火炉的温度，常常伴随在我对老爸的想念中。

有时担心孩子的饮食，加上爱手作的特质，所以我不断地在冰箱中供应各式的饺子，期待我所准备的都是均衡的营养，就算妈妈不在家，照样吃到妈妈亲手准备的食物。我们因爱料理，因为在乎，因为关心，我们会打从心底的用心。有人用食物疗愈身体心灵，有人让食物带领进入美好的记忆中。

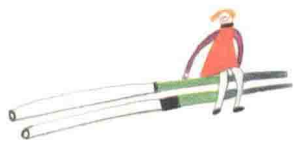
今天，我想问孩子们，哪一道菜让你们想起了妈妈？



小五



怡惠



秋萍

节气生活是一段被祝福的长长旅程，
自然而然，充满光明，平静而美好。

种籽5号

我们的左右手 温柔又厉害的一号

很谢谢团队成员当中的每一个你。

谢谢萍姐，包容我的任性和不成熟，愿意让我试着学习做事也学习做人。

谢谢小马，总能让我安心、自在的发展，给予我稳定、踏实的力量。

谢谢妙满，专注、坚定的精神能适时在我困惑时直指核心，找出方向。

在因爱料理的准备过程当中，仿佛也回到小时候的自由无忧。

学习成长、学习看面对自己的思绪和想法，学习成为温柔而厉害的人，并且喜欢自己的样子。

对我来说，因爱料理就是：

将想让对方开心的心意放进料理，那一定就是最幸福感动的味道吧，我想。

还是要非常谢谢种籽，谢谢每一个你，也许你们不知道，但这所有的一切，我全都记得，全都感激，全都珍惜。

种籽6号

我们的插画师 宁静致远

画因爱料理是一段寻找游戏的过程，如果番茄香蕉都是玩具，那也许会有有趣的玩法。

边这样想边吃，画完了这本书，它可能不可爱但希望能让人开心，同时觉得能参与因爱料理真的很赞，因为我很喜欢一起做书的大家，辛苦了，谢谢你们！

种籽7号

我们的设计师 种籽第一把交椅 不会讲话很会设计

从来没想到我的生活会有小小孩的加入，现在却会关心吃什么才健康，吃什么才会头好壮壮，看他把饭吃光光，我就觉得好自豪，让他有专属自己快乐生活餐是件快乐的事。



家书

故事与美好的食物菜谱与爱偕行

我们事务所服务的业主大抵是休闲产业及服务业

忙碌的我们完全外食

我自诩是个品味份子，我有许多私房菜的口袋名单，我有许多精彩的大厨朋友

我不停止追求口腹之欲，爱吃如我，总认为第一手的真实体验俾助我的专业视野

有了儿子之后，双重的忙碌

周一至周五依仍外食

周六周日宅在家

我们开始会花长长的时间预备食材烹煮，抑或邀请儿子的舅爸舅妈、表姐姐一起吃晚餐
老爸厨房的食物相聚带给我们家庭深深的平静喜乐

儿子小二的有一天，各种食品添加物新闻此起彼伏的某一天

严肃的口气要求我跟丈夫从此之后要在家料理

他是这么说的：我们得避避风头

八岁半的儿子，有一些自己的气息

拿到每一个食物先读成分表

六岁以前不吃红肉，因为在学校读到吃一块牛排要用掉七千公升的水，从此不愿吃牛肉

自订家规：不吃炸物

坚称丈夫的料理才是米其林三星

一起学习厨事成为儿子的童年读本

一起研究风土食物和节气饮食成为我生命的扭转

我相信

建立个人的食物链方是从容生活的不二法门

在家料理，全家人一起吃饭，是最刚强的温柔力量



对于家，我们在乎的是同一件事
身为一个女人，身为一个妻子，身为一个母亲
爱家，爱家人，也爱此生专业的印证
作为蜡烛两头烧的职业妇女兼家庭主妇
我深深明白
没有完美妈妈
没有成功妈妈
只祈求，一个健康安全快乐长大的孩子

我相信
妈妈有多稳定，孩子就有多稳定

我是种籽
感谢孩子启发我的





风
土
人
物

相
亲
相
爱

