

二十四分之一挑食

From Time to Land 节气食材手札

我只是有一点点挑食

因为只有二十四分之一

我只是有一点点挑食

因为弱水三千只一瓢饮

我爱挑食一点点

因为总想多探探

食材里的这时佳、那地巧……

种籽设计

SEED DESIGN
中国美术学院出版



013069457

TS972.161
14

二十四分之一挑食

From Time to Land
节气食材手札



[台]种籽设计 著
SEED DESIGN
www.seedesign.com.tw

中国青年出版社



北航

C1676990

TS972.161
14

二十四分之一挑食

From Time to Land 节气食材手札



(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

二十四分之一挑食——节气食材手札/[台]种籽

设计著.—北京:中国青年出版社,2013.9

ISBN 978-7-5153-1668-0

I.①二 II.①种 III.①保健—菜谱

IV.①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第116624号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2013-1161

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集出版在台湾出版,今授权中国青年出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版版权受法律保护,未经书面同意,任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

■ [台] 种籽设计

我们相信 情感可以改变商业世界的样貌

种籽设计 第一个十年

因为,敏感于当代设计、场所精神、情感触动、生活兴味

并且喜好将这一种敏感

转化为一种文化服务和心灵的经营

热诚地创作一篇篇当代的美好生活

因为,遭遇的视野、胸襟和传统手艺

支持我们发现、创新、转绎、传播台湾美好的创业家故事

种籽设计 第二个十年

节气长河中

我们是种籽



北航

C1676990

自发的、内向的、宁静的看待寻找自己与土地、与历史、与人,之间的关系。

想要找出节气之于生活,情感的印记。

■ 种籽设计 著作

《二十四分之一挑食——节气食材手札》

《你好土,我好菜——三菜一汤·跟着节气过日子》

《台湾渍——二十四节气的保存食》

■ 种籽

台湾台中市北区梅亭街428号

seed.design@msa.hinet.net

http://www.seedsight.com/

www.seedesign.com.tw

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址: <http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜 Liushuangcyp@163.com

编辑部电话:(010) 57350508

北京中青人出版物发行有限公司

电话:(010) 57350517 57350524

项目合作:锐拓传媒 copyright@rightol.com

北京科信印刷有限公司 新华书店经销

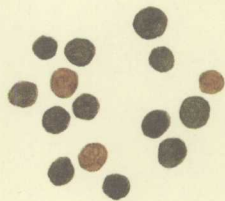
700×1000 1/16 18印张 2插页 60千字

2013年9月北京第1版 2013年9月第1次印刷

定价:42.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与出版部联系调换

联系电话:(010) 57350526



二十四分之一挑食

我从那个年代走来的。

住的是三合院聚落，外围都是农田，生活几乎等于了农事，八卦山脉台上的凤梨总是在最炎热的夏季收成；台风来了，冒着风雨采荔枝，免得台风扫过，只能在地上捡落果；破布子一直都跟着芒果一起熟。

长大了，活动范围更大、更好奇，许多地方有着家乡没有的作物，以及对应的不同生活，于是就这样一个个小地方、小区域的精彩，汇聚成了台湾的物产丰饶，若不是一方风土产一方风物，很多小村小乡不会在台湾被知道。

那个年代，生活绝对是跟着节气走的，吃的是这个时节出产的农产、这附近人家种的农产。



我们从那个年代走过来了。

办公室里永远的恒温空调，因此对季节推移、气候转变的敏感钝化了；因为品种多元、产期调节，当令正期模糊了；物流的便捷，距离不是问题，产地感也消失了，一切的一切似乎没有过去那般清晰。

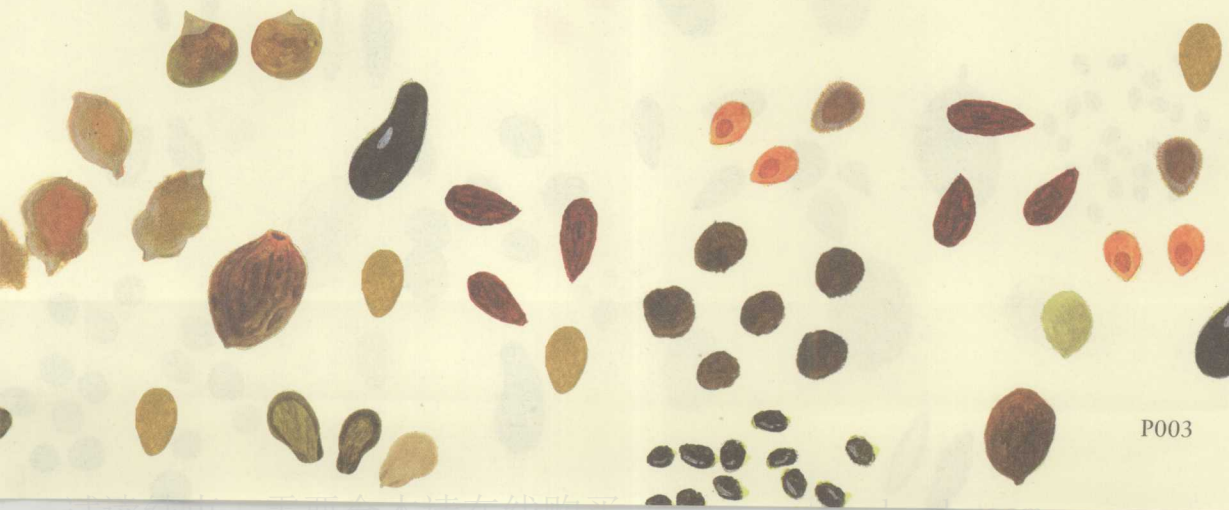
我们开始怀念起那个年代来了。

总还想在这模糊的轮廓痕迹上，再加以深凿几刀，于是我们开始“挑食”，希望从食材群像中，可以理出一丁点儿脉络。逛逛菜市场，菜贩会告诉你什么正对时；跟农夫做朋友，他有很多来自土地的哲理；从市场往上溯，也从产地往下追。

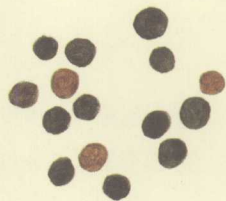
在众声喧哗的年代，挑食是必要的，我们用我们习惯、喜欢、思考的方式挑食，从时间去挑、从土地去挑、从品种去挑、从产地去挑、从生产者去挑，甚至从颜色、气味、形状去挑。

这挑食的整个过程，其实还饶富兴味的。


design



关注节气 然后挑食



“小院最近也是绿，绿得安静淡然，尽管比不了江南，已然心满意足。杏儿有核桃大，小葱开花，山楂树含苞，葡萄藤爬到架子顶端，银杏当衬底。茼蒿，茴香整整齐齐的，看上去如小地毯一般，不同的绿。小白菜可以吃了，不过已经千疮百孔……” 立夏那天的笔记。

小时候，不吃青菜，对于立夏的记忆，就是“立夏蛋”。南方冬季湿冷，过了冬的母鸡在四月下蛋一下子多了起来。立夏的那天，家家户户都会煮上一锅蛋，鸡蛋鸭蛋甚至鹅蛋，孩子们也被蛋们武装起来，用小网带挂在胸前，上衣裤子口袋里都装上几枚。学校里到处是三五成群一坨一坨地玩儿着“撞蛋”游戏的学生们，最后总是围着被高高举起的蛋王欢呼雀跃。

《二十四分之一挑食》立夏说的是水蜜桃和芦笋，在我眼前全变成花花绿绿的鸡蛋。这大概也是本书的美妙之一吧。



“那个时代，生活绝对是跟着节气走的，吃的也是这个时节出产的农产品。”我们曾经都拥有过“那个时代”，如今我们也都远离了那份生活。“吃当地应季蔬果”真的是有点儿小难度、小奢侈了。

于是我们挑食。

这本书说的是跟着节气去挑食。手绘的食材，清新的设计，精简的文字，大胆的留白，还有三两页之间冒出来的一个简单菜方。真的不是用来一口气读完的。慢慢翻，慢慢看，时不常地胡思乱想，兴致所致随手烧个台式小菜，甚至即刻设计一段台湾旅行，专门去拜访此时此刻的食材……尽管书里面的节气农产品跟我们有着品种和时间上的差异。而“我们”之间的节气从自然风光到农作物生产，不同区域也是千差万别的，如果每个地区都出一本节气挑食，一定热闹好玩儿。

四岁的女儿大爱这本书，因为她可以看懂。她居然认识很多蔬果，甚至包括秋葵。我们常常一起看看书再看看小院的蔬果，找不同！

今日小满，如果去台南的话，正是吃荔枝的时候……

细毛

作设计 写稿子 带孩子做饭种菜旅行

2013年5月21日



P005



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
我们重视不同土地植生的农法、农作、农食、农加工以及食物原味
我们倡导注重有机农业、节气饮食、祖代食谱、传统食物制造法
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
厚生利用的亚洲式养生
不只是把自己养到理想的岁数
而是 重新养出对生命的态度

我们是seed



iGarden·四川·成都·兴义

植下第一颗种籽

iGarden兴义的慢城运动已然开始

1700亩的有机拓植

这里是食材宝库

这里是生态农业知识城

这里是全世界有机创新观念做法实验的沃土

这里是重视人本，重视大地，重视智识的有机平台

这里是我们的梦想起飞

我们都应该好好善待自己的身体

我们都应该好好喂养自己的心灵

我们是种籽

搭一个平台，让梦想飞翔
播一颗种籽，让希望发生



小满

立夏

惊蛰

霜降

大寒

小寒

小暑

大雪

夏至

立冬

立秋

芒种

大暑



白露

谷雨

雨水

立夏

小满

寒露

秋分

小雪

处暑

清明

冬至

目录

立春

立春绿
日光青

- P014 草莓 / 温柔的坚强
P018 葱 / 宜兰的米其林三星
P022 葱烧猪肉卷

雨水

雨水清
春生碧

- P026 杨桃 / 清晨之星
P030 菜豆 / 豆子中的皇帝
P034 杨桃果味冷面

惊蛰

惊蛰醒
万物苏

- P038 枇杷 / 小乔木的春季献礼
P042 韭菜 / 夜雨剪春韭
P046 枇杷果银耳糖水

春分

春分瓣
幸福粉

- P050 香蕉 / 逃不出的手掌心
P054 箭笋 / 原始的力量
P058 香蕉蔬果卷

清明

清明飘
柳叶新

- P062 青梅 / 礼梅树
P066 鼠曲草 / 母亲的包裹
P070 手工鼠曲草粿

谷雨

谷雨豆
淋墨绿

- P074 番茄 / 爱情的苹果
P076 苋菜 / 老天给的礼物
P080 苋菜香炒蚵仔鱼
P082 春 / 渔获

立夏

立夏得穗
遍地映蓝

- P086 水蜜桃 / 夏天的娇客
P090 芦笋 / 出头与不出头
P094 火腿芦笋烘蛋

小满

小得盈满
日黄熟

- P098 荔枝 / 浓郁日光
P102 薤菜 / 空心哲学
P106 热带水果优格盅

芒种

芒种端阳
夏日揭

- P110 芒果 / 南国太阳
P114 豇豆 / 带来祝福的豆子
P118 芒果冰激凌

夏至

夏至荷
仙女红

- P122 西瓜 / 满足的渴望
P126 瓠瓜 / 葫芦里卖的关子
P128 瓠瓜鲜肉饺

小暑

小暑知了
童年绿

- P132 木瓜 / 黄色方舟
P134 丝瓜 / 清淡善解人意
P138 凉拌青木瓜

大暑

大暑热
星空宝蓝

- P142 凤梨 / 好运旺旺来
P146 苦瓜 / 苦尽甘来
P148 凤梨什锦饭
P150 夏 / 渔获

目录

立秋

- 立秋乞巧 P154 龙眼 / 花蜜果圆
小小腩腆 P158 秋葵 / 女人的指尖
P162 姜醋秋葵

处暑

- 处暑虎 P166 文旦柚 / 花香柚也香
刀子红 P168 竹笋 / 君子之初
P172 柚香豆腐

白露

- 白露月廓 P176 火龙果 / 来自热带的宇宙
桂香黄 P180 芋头 / 大地的紫玫瑰
P184 黄金芋头排骨

秋分

- 秋分昼夜 P188 梨子 / 秋天的雨露
天平 P192 茭白笋 / 人称美人腿
P196 白玉美人糕

寒露

- 寒露凉 P200 橄榄 / 生命之树
土地土黄 P204 莲藕 / 淤泥不染
P206 桂圆冰酿莲藕

霜降

- 霜降微愁 P210 柿子 / 秋天的腮红
芒白 P214 山药 / 黏稠的秋思
P216 柿子乳酪球
P218 秋 / 渔获

立冬

- 立冬收 P222 释迦 / 东方的信仰
禾木深棕 P224 胡麻 / 智慧的结晶
P228 黑芝麻鲜奶酪

小雪

- 小雪感恩 P232 葡萄 / 最古老的水果
微风紫 P236 大白菜 / 冬日当家做主角
P240 烂糊红虾

大雪

- 大雪纷飞 P244 金柑 / 兰阳平原的拇指姑
漫天灰 P248 高丽菜 / 台湾的初雪
P252 养生高丽菜饭

冬至

- 冬至节 P256 椪柑 / 圆融
团圆正红 P260 花椰菜 / 冬天的大树
P264 绿花咸汤圆

小寒

- 小寒腊八 P268 莲雾 / 屏东的心脏
杂灰杂紫 P270 茼蒿 / 当我们同在一起
P274 凉拌莲雾

大寒

- 大寒冻 P278 蜜枣 / 冬日甜味
高粱呛金 P282 菜头 / 家的味道
P284 玉枣薄饼
P286 冬 / 渔获

013069457

TS972.161

14

二十四分之一挑食

From Time to Land
节气食材手札



[台]种籽设计 著
SEED DESIGN
www.seedesign.com.tw

中国青年出版社



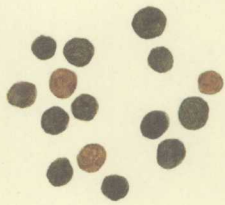
北航

C1676990

TS972.161

14

013088427



二十四分之一挑食

我从那个年代走来的。

住的是三合院聚落，外围都是农田，生活几乎等于了农事，八卦山脉台地上的凤梨总在最炎热的夏季收成；台风来了，冒着风雨采荔枝，免得台风扫过，只能在地上捡落果；破布子一直都跟着芒果一起熟。

长大了，活动范围更大、更好奇，许多地方有着家乡没有的作物，以及对应的不同生活，于是就这样一个个小地方、小区域的精彩，汇聚成了台湾的物产丰饶，若不是一方风土产一方风物，很多小村小乡不会在台湾被知道。

那个年代，生活绝对是跟着节气走的，吃的是这个时节出产的农产、这附近人家种的农产。



我们从那个年代走过来了。

办公室里永远的恒温空调，因此对季节推移、气候转变的敏感钝化了；因为品种多元、产期调节，当令正期模糊了；物流的便捷，距离不是问题，产地感也消失了，一切的一切似乎没有过去那般清晰。

我们开始怀念起那个年代来了。

总还想在这模糊的轮廓痕迹上，再加以深凿几刀，于是我们开始“挑食”，希望从食材群像中，可以理出一丁点儿脉络。逛逛菜市场，菜贩会告诉你什么正对时；跟农夫做朋友，他有很多来自土地的哲理；从市场往上溯，也从产地往下追。

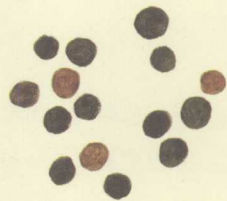
在众声喧哗的年代，挑食是必要的，我们用我们习惯、喜欢、思考的方式挑食，从时间去挑、从土地去挑、从品种去挑、从产地去挑、从生产者去挑，甚至从颜色、气味、形状去挑。

这挑食的整个过程，其实还饶富兴味的。


design



关注节气 然后挑食



“小院最近也是绿，绿得安静淡然，尽管比不了江南，已然心满意足。杏儿有核桃大，小葱开花，山楂树含苞，葡萄藤爬到架子顶端，银杏当衬底。茼蒿，茴香整整齐齐的，看上去如小地毯一般，不同的绿。小白菜可以吃了，不过已经千疮百孔……” 立夏那天的笔记。

小时候，不吃青菜，对于立夏的记忆，就是“立夏蛋”。南方冬季湿冷，过了冬的母鸡在四月下蛋一下子多了起来。立夏的那天，家家户户都会煮上一锅蛋，鸡蛋鸭蛋甚至鹅蛋，孩子们也被蛋们武装起来，用小网带挂在胸前，上衣裤子口袋里都装上几枚。学校里到处是三五成群一坨一坨地玩儿着“撞蛋”游戏的学生们，最后总是围着被高高举起的蛋王欢呼雀跃。

《二十四分之一挑食》立夏说的是水蜜桃和芦笋，在我眼前全变成花花绿绿的鸡蛋。这大概也是本书的美妙之一吧。

