

# 节气好食



[节气好食 下载链接1](#)

著者:鑫雨霏霏

出版者:中信出版社

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787521713886

民以食为天，吃是中国人日常生活中离不开的话题。二十四节气，凝结了自然与人类之间的关系，是中国人独有的季节风物诗。那么，清明吃青团，青团还有哪些好做法？中秋吃月饼，吃到自己亲手做的冰激凌月饼是什么感受？如何通过食物让自己更健康，甚至达到食疗的效果？

应不同节气，吃不同的菜，既是传统，也是顺应时令的饮食智慧。立春吃春饼，清明吃青团，冬至吃饺子……作者鑫雨霏霏在这本书中，写下了适合今天吃的58道家常菜和4种饮品，既涵纳了传统的吃法，又结合了当下一些流行的菜肴的做法。

全书共分为4个章节，每个章是一个季节，每一小节以节气介绍作为开篇，传递了不同节气的饮食知识，分享了适合不同时节的菜肴。这是一本写给大众的节气食谱，值得每一个热爱美食的人去尝试。

作者介绍：

鑫雨霏霏

美食作家，健康管理师，知名美食、旅行博主。

多家平台签约作者。百度百城百味北京美食代言人。

百度百家大咖，百度2019年度美食垂类优质创作者，百度2018年度美食创作达人。百度2018 百+计划年度影响力作者，百度2017年度人气作者突破人物。

目录: 春

立春

春韭牛肉

春卷

雨水

蜂蜜黄油烤粗粮

冰糖雪莲子桃胶炖木瓜

惊蛰

莜麦菜春笋炒虾仁

墨西哥春卷

春分

菠菜意面

苋菜鱼

清明

咸蛋黄肉松青团

菠菜山药泥

谷雨

莜麦菜猪肉馅饼

葱油面

饮料：黄瓜冰绿茶

番外篇 春节

黄金福袋

南乳斋煲

夏

立夏

立夏蛋

五彩饭

小满

扁豆冬瓜汤  
冰糖青梅酱  
芒种  
火龙果时蔬  
樱桃派  
夏至  
老北京炸酱面  
咸蛋黄焗南瓜  
小暑  
桂花糯米莲藕  
绿豆百合莲子粥  
饮料：多肉瓜瓜  
番外篇 端午节  
水晶粽子  
蛋黄猪肉裹蒸粽  
秋  
立秋  
秘制叉烧肉  
普罗旺斯烩鸡  
处暑  
橙汁鸭胸  
莲子百合猪肚汤  
白露  
红酒炖梨  
芝士焗红薯  
秋分  
蟹粉小笼包  
银耳枸杞雪梨养颜盅  
寒露  
金汤小米海参粥  
板栗排骨饭  
霜降  
柿柿如意  
柿子酒酿五彩芋圆  
饮料：秋梨膏  
番外篇 中秋节  
流心月饼  
蛋黄酥  
番外篇 重阳节  
栗子糕  
水晶菊花糕  
冬  
立冬  
板栗马蹄胡萝卜羊肉煲  
日式荞麦面  
小雪  
腊肉温泉蛋煲仔饭  
核桃酥  
大雪  
腌腊肉  
羊肉泡馍  
冬至  
翡翠饺子  
黑芝麻玫瑰汤圆

小寒  
金汤花胶鸡  
烤杂菌  
大寒  
八宝饭  
年年有余年糕  
饮料：暖冬可可奶  
番外篇 腊八节  
腊八粥  
腊八蒜  
· · · · · (收起)

[节气好食](#) [下载链接1](#)

## 标签

节气

美食

健康饮食

好书，值得一读

## 评论

春生夏长，秋收冬藏，古人的智慧告诉我们，在不同的季节里，植物生长都有它一定的规律，人亦是如此。遵循四季更替的规律吃当季该吃的食品，懂得养生、学会养生，让我们的身心一起健康起来。

[节气好食](#) [下载链接1](#)

## 书评

春生夏长，秋收冬藏，古人的智慧告诉我们，在不同的季节里，植物生长都有它一定的规律，人亦是如此。遵循四季更替的规律吃当季该吃的食物，懂得的养生、学会养生，让我们的身心一起健康起来。

很羡慕那些慢下来，会生活的人，一些小视频里的那些网红，住一间小院，采一畦当季的时...

---

我国有着悠久的历史，其中历法就是一个最为重要的发现，历法是为了人们的生活需要和纪年而发明，现在的公历就是全世界通用的一种历法。然而农历确实是我国的一个重要发现，农历对应了相应的节气，这是一个重要的发现，也是古人对于天体的观察研究，总结出来的，体现了人们的智...

---

[节气好食 下载链接1](#)