

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 图书基本信息

书名：《把每一个朴素的日子都过成良辰》

13位ISBN编号：9787510837731

出版时间：2015-8

作者：晏屏

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 内容概要

大山深处的南溪村，犹如陶渊明笔下的桃花源，至今保留着原始、纯朴的生活方式，耕牛犁田、手工插秧、农人健硕，七十岁还能爬树摘杨梅。

作者陪八十岁的奶奶回到南溪，发现别样山居闲情，我们披星戴月赶地铁去上班时，他们正从池塘里捞条鱼放在案板上；当我们在办公室忙得焦头烂额时，他们在初冬的暖阳里自酿米酒；当我们奔波在出差路上时，他们正提着篮子，在南瓜、西红柿的枝架间徘徊；我们在酒桌上逢迎周旋时，他们在田间用瓦罐煮一壶高山新茶——

在春生、夏长、秋收、冬藏的轮回里，南溪人循节气生活、按时令度日；纯手工制作食物，剁辣椒、酱萝卜、醋泡姜；沿袭古法保存食材，腌腊肉、熏火腿、酱板鸭。

很多乡村在城镇化浪潮中消失，南溪因地理位置偏僻，还保留着从前慢的时光，土里种出的食物、世代居住的房子、山间吹来的风，还是记忆中的样子，孩子们脚步还奔跑在田野。人们在把面对沉默的远山、土地，日复一日劳作的朴素岁月，过成了一个丰盈的良辰。

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 作者简介

晏屏，曾在深圳诸多公司任职文案、策划多年。

闲时给一些时尚与生活杂志写稿，但经常更换笔名。

对都市生活并不厌倦，心灵也未曾疲惫地过着平静的生活时，在深圳生活近十年的奶奶突然决定要回老家南溪。陪奶奶返乡并居住时，发现了生活的另一种可能，触摸到乡村生活最闲情的一面，于是写下此书。

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 书籍目录

序幕  
择良日而返乡  
第一章春生  
国王般的早晨  
阡陌花开缓缓归  
高山采春茶  
千花万蕾窰花茶  
人间四月天的燕子  
农人的田间春茶  
采蕨南远山  
清明野餐会  
缓慢老去的牛  
慢生活的代言人  
吃货的梅雨季  
普拉提运动  
磨掉的时光  
被恩宠的衣物  
碧溪曲水宴  
第二章夏长  
手执青秧插满田  
戴指环的鸭子  
奔腾的雨季  
古味木瓜凉粉  
田间地头天仙配  
星光游乐场  
野生香奈尔五号  
诗意的植物  
《诗经》里泡大的日子  
华丽的散步路  
墟市的腔调  
乡土高级定制  
骄傲的白粥  
菜园里的选美大赛  
流动的餐桌  
吾家有禾初长成  
第三章秋收  
山田望稔秋收近  
晒场交响音乐会  
秋后算账  
椒情万千  
酱起来的阳光  
柿情画意  
漫山遍野小橘灯  
阁楼上的开放日  
窖藏一段时光  
一颗充满景仰的蛋  
小滋生活

## 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

红窑火炉新酹酒  
建房总动员  
撩拨人心的人  
木炭的情怀  
温柔的陷阱  
生活大爆炸  
白露节的水晶冻  
第四章冬藏  
性感的火腿  
野蛮生长的板鸭  
文艺小火炉  
冬日交际会  
榨油坊的十二层瓦罐蒸汤  
姿态从容的豆腐  
如何养育一锅鸡汤  
寂寞的年货  
一块魔芋的职业道德  
声势浩荡的婚宴  
不可得罪的舅舅  
规模宏大的夜宴  
山里的新嫁娘  
接踵而至的鸿门宴  
写对联的人  
城府高深的八卦盒  
宏大的豆腐渣工程  
尾声  
愿随春风忆南溪  
后记

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 精彩短评

- 1、爱图文，爱那种远离俗世的朴素良辰
- 2、舌尖上的南溪，现实的桃花源记，唯有美食和爱，不可辜负~！让人想要翘班读完的一本书~！
- 3、文艺青年！
- 4、南方 文笔超美 心境 静心 忙碌生活中的惬意
- 5、书不错，但不适合现在读。因为没时间细细品味，我怕自己慢下来。因为日子本来就慢了。
- 6、还不错 很喜欢这类书 但是我觉得这本还行 有些味儿写得不够
- 7、南溪，淳朴的民风、安谧的山村、原始的美味，没有欲望与钩斗的世外桃源。平淡的心态去看待，现实生活也是一样的良辰。
- 8、是一本好书
- 9、还行，个人觉得不够透.....
- 10、非常质朴的纪录了田园生活，民风民俗，文字很平淡但是耐人寻味，有农村生活体验的人会想起很多遥远曾经有过却回不去的记忆，相得益彰。如果将来有机会，会让自己的孩子再看一遍。

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 精彩书评

1、这是一段被迫开始的旅行，是一份恍然大悟的意外惊喜，是一场孕育赘肉的饕餮盛宴，是一剂寻回自我的治愈良方。而这一切都是从奶奶的返乡大计开始的。同为城市生长的孩子，为了职位，薪资，房贷而挣扎经营，拖着加班出差的疲累身子倒在床上，梦里都在滚动着数字表格PPT的日子，我们并不陌生。故土，故园，故人，却像是换台时一眼瞥过的纪录片，除了眼熟的名称，并不比广告更吸引人。所以当看到作者开篇便被迫陪同奶奶返乡居住的时候，不免在心里暗自同情她。没有wifi，没有影院，没有星巴克的日子，对一个都市女白领来说，无异于牢狱生活。更别提她还有迟迟没能升迁的职场困窘，结婚未能生子老公又疑似外遇的婚姻隐患，加上三十年的房贷重压，嚯，保不准失眠个几晚上，她就顶着一双熊猫眼杀回城里去了。于是，在经历过无数颠簸换乘，踏着泥泞和蜿蜒，站在故土南溪村前，这位精干的女职人，竟本能地开始计算她家位于充盈坡的祖宅，“坐拥五百米南远山，错落有致的百年松柏环绕四周，未被破坏的丰富自然景观令您犹如置身5A级国家森林公园”，若是落在深圳，该价值地产几何？一串响脆利落的鞭炮声，打断了她的思虑；乡民亲眷们热情的手臂和笑容，引导了她的步伐；一碗一碗热辣鲜香的本土菜肴，击破了她的减肥信念；一句句乡音软糯，熨帖了她冰冷坚硬的心防。“吃食或许会被人列为庸俗之列，但它却是一种最直接而浓厚的表达。南溪，以美食这种最直接的方式袭击我的味蕾，让我从身心到大脑全部激荡起回乡的慰藉，摸着浑圆的肚子，见了亲人的妥帖感才真正袭来。”腊肉伴着米酒，辣椒对上梅子，劲辣里混着酸涩，酸涩里又混进甜蜜，就算只映着一盏油灯，美味也是丝毫不打折扣的。而南溪的四季，也混在食物的百味里，向我们走来。春生万物，绿意复苏。露水散去，春茶翠翠，茶园间的笑声里，也有春花的甜蜜；翻手为云，覆手为雨，雾拢山水间，亦有炒茶的香气；花香隐茶中，春燕衔泥归，春雨清明后，亲故品糍粑；养蚕生丝，烹牛宴宾，碧溪曲水，同食同乐。这山水间的春意，着实快活地明媚无双。夏长青秧，清溪水凉。俯身插秧，晨起日长。忙时亦早出早归，闲时便拨叶寻蛋，无论是豁嘴儿还是涂羽，自家的鸭子总能寻回自己的窝。捧一碗木瓜凉粉，嗅一缕夏日花香，植物的诗意落在木澡盆的热气里，蒸腾出星河灿烂，好梦无边，哪儿还记得谁是总监，哪个会失眠？只记挂着过两日墟山的集市，要早起去赶，吃一碗地道炒米粉，喝一碗现杀蛇汤。秋收金黄，谷满仓流。打谷收麦，拾取有度。庆祝丰收的宴会总不会少，却要知道去做客也有做客的规矩，哪道先吃，哪道多尝，怀着一颗体贴的心肠，乡邻和睦岁月长。风吹落的板栗，水田里的泥鳅，炸酥的葛藤虫，醇厚的香气萦绕舌尖，半干的辣椒染红了风，却被一坛子酱掩去了风光。橙黄的柿和橘，甜美了渐渐清凛的山，一颗浓郁的咸蛋，盖过了肥膏蟹的思念，红窑炉新醅酒，糯米的甜醉，红薯的甜香，浓郁着一勺水晶冻，把这丰饶的秋，凝在舌尖。冬藏窖深，瑞雪丰年。雪似盐白，炭染肉香，一只丰腴的火腿，画上了餐桌的圆满。灶前的一挂挂腊味，预示着肥年佳妇，一年的辛勤得到犒慰，配上陈果木，干鸭胚，熏板鸭也是必不可少的年味。阻隔门外风雪的，是床边的一架小炉，捧在手里的南瓜粥，香暖得像是遥远的绮梦。焙床上翻动的豆腐渣，油坊的茶油香里热腾着一罐罐肉汤，豆腐的从容无暇不逊于一碗醇厚的鸡汤，鞭炮声里迎来的是新人一双，流水的宴席，层叠的鲜美，碗碟轻击的脆响，这场场冬宴仿若无休无止。这本该难熬的一年，在春夏秋冬的四味里，如水飞逝。那些盘亘不去的压力和怨愤，都在美食美景里被消化融解，最朴实不过的乡村，最淳朴不过的乡味，却是治愈心结的良方。民以食为天，当唇舌被俘获，当胃被温暖，原本不经意的一瞥和错过，也都化成了良辰美景，点亮了我们原本暗淡的人生。

2、现在的生活基本被微信绑架，每天沉浸在碎片化里不能自拔，收获的全是莫名的情绪。很久没完整地静下心来看书。被这本书的名字和封面吸引。翻开后不忍释手，先是觉得作者的文笔幽默却不夸张；有趣却不恶俗；每每总是让人捧腹，读的轻松又愉悦。书里有大量南方风土人情的描写，把我带到往昔岁月。母亲亲手做的醋泡姜和红薯干，纯手工、乡野原始，滋味绵长，家乡的榨油坊，烘焙好的茶籽，蒸笼里的瓦罐汤，共同演绎着冬日的闲情；秋天时院子里的桂花树清香四溢、旁边吊锅里煲着的甘蔗水咕咚咕咚地响着，稻子成熟的原野开阔空荡，人们拿着镰刀弯腰收割，像一幅俄罗斯的油画，金色的收获，铺面而来。家乡的走地鸡，漫山遍野地跑，整只鸡，什么佐料也不用，柴火灶微火炖上一整天，香气氤绕，从清晨到黄昏。天微微黑，一家人围拢来，饮点小酒，慢慢喝完一罐鸡汤。老人们身体健硕，“蹭蹭蹭”爬树摘果子，阳光中金色的剪影；梅雨季，家家户户围坐一起，打糍粑、蒸红薯，凡常食物，乡情的温暖。天冷时大家在灶膛添柴烤火、纳鞋织衣。腊月时，乡人们在自家门口空旷的田野里支起一口大锅，食材一长溜摆开，大家忙的热火朝天，山风轻扬，大锅里的米酒烧鸭香气四溢——初春挖笋季，农人带上工具在竹林间劳作后，吧新竹子劈开放进大米，搭起小灶焖饭，就着新开坛的酸菜——

## 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

年四季的时光，在节气与应季的食材以及人们的辛勤劳作中流转，而不是在钢筋水泥的滚滚车流和喧哗焦灼的日子中离去。那样的生活我们也许已经回不去，但是感谢还有一本这样的书，让我想起旧日的时光，！

3、各种乡村的美：朴素的美，妖娆的美，安宁的美，喧哗的美；充实的美，无赖的美。文字沉潜细腻又跳荡洒脱，活色生香又素朴纯真，读来齿颊生芬。《普罗旺斯的一年》之所以大受欢迎，就是击中了知识分子的田园情怀。作者用一支细腻、婉约的笔，写江南农事，让我们体会那种自然、恬淡的诗意。

4、现在的生活基本被微信绑架，每天沉浸在碎片化里不能自拔，收获的全是莫名的情绪。很久没完整地静下心来看书。被这本书的名字和封面吸引，翻开后不忍释手，先是觉得作者的文笔幽默却不夸张；有趣却不恶俗；每每总是让人捧腹，读的轻松又愉悦。书里有大量南方风土人情的描写，把我带到往昔岁月。母亲亲手做的醋泡姜和红薯干，纯手工、乡野原始，滋味绵长，家乡的榨油坊，烘焙好的茶籽，蒸笼里的瓦罐汤，共同演绎着冬日的闲情；秋天时院子里的桂花树清香四溢、旁边吊锅里煲着的甘蔗水咕咚咕咚地响着，稻子成熟的原野开阔空荡，人们拿着镰刀弯腰收割，像一幅俄罗斯的油画，金色的收获，铺面而来。家乡的走地鸡，漫山遍野地跑，整只鸡，什么佐料也不用，柴火灶微火炖上一整天，香气氤绕，从清晨到黄昏。天微微黑，一家人围拢来，饮点小酒，慢慢喝完一罐鸡汤。老人们身体健硕，“蹭蹭蹭”爬树摘果子，阳光中金色的剪影；梅雨季，家家户户围坐一起，打糍粑、蒸红薯，凡常食物，乡情的温暖。天冷时大家在灶膛添柴烤火、纳鞋织衣。腊月时，乡人们在自家门口空旷的田野里支起一口大锅，食材一长溜摆开，大家忙的热火朝天，山风轻扬，大锅里的米酒烧鸭香气四溢——初春挖笋季，农人带上工具在竹林间劳作后，吧新竹子劈开放进大米，搭起小灶焖饭，就着新开坛的酸菜——一年四季的时光，在节气与应季的食材以及人们的辛勤劳作中流转，而不是在钢筋水泥的滚滚车流和喧哗焦灼的日子中离去。那样的生活我们也许已经回不去，但是感谢还有一本这样的书，让我想起旧日的时光，那些传统的生活依然深情！

5、良辰美景，诗意与生活同行。我们都忘了吧，还有乡村里的那一方朴素，奶奶钩花，妈妈炒菜，材米油盐，我们采下一束花，放在陶罐，清水养之，朴素芬芳。姐姐你过的就是这样的生活吧。网络上，偶然相遇。你的小日子，那么美，娜美安静，却又那么华丽。我知道了，最朴素的手指，也可以拥有魔法，把房间创造得更富美感。我知道了，最清淡的蔬菜，也可以拥有花器，成为美的所在。我知道了，最平淡的风景，也可以拥有美丽，造就生活的诗意……姐姐你的小日子，就在这本书里吧？朴素的日子，依然成为良辰，牢牢定格，成为美不胜收的回忆，朴素着，美丽着。一天，等我们揭开盖子，那一坛，成为了上等美酒，甘愿醉熏。我愿我们都拥有这样的小日子，朴素，又诗意。踮起脚尖，哇哈，姐姐，你的小日子，都成了一幅幅的画呢。爱你，每一个良辰。爱你，每一个朴素的日子。

6、我在火车上看的这本书。作者很有趣，乡下的村庄也很有意思，人与人之间维系感情的方式不是通过金钱，每个日子的过往也都充满希冀。一年四季，春夏秋冬让生活不需要任何电子产品的提示，感知与温度与风在一起，组成欢愉的四重奏。书里说“食物，里程越短越好。时间是美食的根源。”我们在城市中，在餐厅里，等待菜市场的开市，等待服务生来上菜，被各种营销头脑风暴，忘记了原本想要尝一尝的是什么味道。那些样子可观，颜色诱人的餐点，完全没有自己的真实面貌。如同生活在城市中的人，加在汤里，就是泡在水里面的样子，被爆炒，就是一副油光光的样子。其实不光城市，整个社会的造型就是如此。没有人会本真到只看本质，“年收入一百，一万，一百万在南溪人看来都是一样的，每年到墟市做身衣服和买盐就是生活支出。”看到这话时我以为自己见到的是桃花源。长久的社会磨砺让我已然分不出真实是什么了。与人对比，攀比生活，在每一日中充满挑衅与妒忌似乎才是正常的，可那么做明显只会伤害身体与心灵。淳朴是什么？不应该是傻白甜的虚幻天使。闪着光亮的钻石也是从石头而来，满身鲜亮华服的人穿上粗布麻衣未必能气定神闲，所以淳朴是什么，我以为所求是内心平和，作者笔下的南溪人就是这样，“米和豆经过酝酿、发酵，升华为另一种生命，但这一切都离不开劳作，唯有劳作，才能让这一切变为可能。”劳作与等待，耐心与平和，才能获得美好。当脚步踏在土地上，辛勤劳作的时候，感受阳光与汗水，他人友好奉送的可口小食，内心是安宁的。我一直记得少年时期在外婆家，马路对面是成片的稻田，一块钱可以买一茶缸红小豆冰棍，光着脚在清澈的小溪里捉鱼，桃花林盛开的时候假装那漫天的粉红花带带有魔性，我那时喜欢看金庸，有桃花林的地方简直是仙境般的存在。书里有这么一段话，“对于随处可见的东西，谁会买来吃？答案是肯定的，就像富商总是不能亲自去阿尔卑斯山呼吸新鲜空气一样，若有人举罐真空包装的空气到



## 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

他面前，一般来说他会刷卡。”是的，我现在能够做到的只是刷卡。为曾经的那些美好存在拼命赚钱来付费。但日子告诉我，我们回不去了。那也没关系，回不去就往前走，离开桃花源的人回去后不是也找不到再次进入的路径了吗。可见万事都是公平的，曾经感知过盛宴的人并无一直在宴会的可能性，那么唯有为自己创造。现在的我对于“说无关痛痒的爱与哀愁的人，一定没见过秋天成熟的稻子。”深有体会。首先我见过秋天成熟的稻子，嘻。我明白春花秋月是阵痛阶段，能过去便过去了，后面还有更大的疼痛在等着，这才是生活原本的面貌。心怀妒嫉的恨意与绵长的不甘心，注定不会遭遇美好的境遇，对自己喋喋不休自卑自黑，不如交个新朋友把酒欢言。想起每逢过节必相亲的段子，哪怕我也是身处其中的受害者，也只能硬着头皮的顶过去。情感无法过剩，如同“一个女人要到一定的年纪，才会去爱上一碗白粥，看得到世间至真之美，品得到世间清欢之味。”所以纷繁的人际交往像满汉全席，好看但无法下筷子，对别人的看上去很美也只是夜景中远观的美，大风吹来，像海市蜃楼般，触手不可及。激情澎湃是否长久我并不知道，但在南溪，“玫瑰与钻石不能表达出爱意，他们经年累月为家人，在劳作一天后，烧一锅又一锅热水泡澡，让长在身边的草木和自己的身体亲密接触。”这些不同于现世的浮华总是让人莫名安心，不用担心惊涛骇浪般的人心不稳。其实说了这么多，我理解到的不过是守住本心。浮华现世总归美好，但沉迷其中不能自拔，追寻求而不得便是罪过。日子怎么过与在哪里有直接关系，淡漠的人际却是与人有直接关系。虚以委蛇固然是为了活的平顺长久，但违心存活伤身伤心。我明白的道理再多，表现出来的形态大都情况下却是顺心而动的，因而大多不开心，大多不自在。但现在看来我的情商实在不高，融入朴素日子，等待品味良辰，并非贪心拥有一切，烦恼人自烦恼。眼中能看到欢愉必然也是自己给的，无论沸腾的荷尔蒙还是兴奋的多巴胺。

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 章节试读

### 1、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第178页

“静谧的山村，平日只有鸟叫狗吠，来自外面世界的声音是那么独特、悦耳，几乎就带来一个世界，毫无错乱、有板有眼，瞬间把南溪点燃。”

我所生活的城市生活节奏并不快，忙里偷闲的时光是常有的，但我总是羡慕生活在乡下的人们，向往他们简单宁静又纯粹的生活，城市里有形或无形的墙，将每个人独立隔开，每个人似乎忙得不亦乐乎，其实内心是孤寂的。

### 2、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第278页

南溪无可替代的是石涧留下的水、地里种出的食物、从山间吹来的风，所养育出来的那份人的情趣，他们简单、接纳，不被惊动，始终在那里。他们把那些面对沉默的远山、土地，日复一日劳作的朴素日子，幸福盈润地过成了一个良辰。&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 3、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第251页

她没有拍过婚姻照，但山间岁月留下她辛劳的模样。

### 4、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第178页

丰盛的秋季结束时，总有两个人来趁火打劫。静谧的山村，平日只有鸟叫狗吠，来自外面世界的声音是那么独特、悦耳，几乎就带来一个世界，丝毫不错乱、有板有眼，瞬间把南溪点燃。大黄狗从角落里蹿出来“汪汪汪”；系着围裙的、给娃喂奶的、剁猪草的女人们纷纷丢下手中活计；小孩麻雀般迫不及待飞跑回家，犄角旮旯里翻找到废旧物品后飞奔而去；老妪们颤巍巍的碎步而来。还有几个把脖子拉得老长，在门外探望。“货担郎来啦！”不知道谁喊了一声。

### 5、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第54页

看之前大概翻翻这本书，看到第56页的图片 江米条的制作，让我想起老家制作的大花卷和大锅菜，很是怀念  
这是我老家做的大锅菜和花卷大锅菜大花卷

### 6、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第63页

“春天的阳光是极为可贵的，只要太阳从南远山上探出头来，南溪人就得把它的作用发挥殆尽——比如洗晒好冬天的衣物和被子。”

做为女子，我是有些懒惰的，但依然喜欢挑选一个阳光明媚的周末，洗衣服与被褥，如果天气好风又足够大的话，傍晚就能换上一床带有阳光味道的被褥，作者的描写虽与城市生活相去甚远，但某一刹那的恬静美好，却在不同时间与空间相交了。

### 7、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第9页

## 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

南溪的鱼，肉质清香、细腻，清水蒸煮，既不需小葱调味，也无须生姜去腥，更不要在身上左割一刀，右切一道，铺满姜片、火腿片、冬菇片或肥肉片，塞完鲜花又塞菜叶等乱七八糟的东西增香。它坦荡地像真理一样躺在盘子里，放到嘴里有一丝甜味在舌尖荡漾开来。此时它似乎在骄傲地宣称：作为一只一天到晚游泳的鱼，我健硕的身躯经得起任何考验，我的灵魂都没有一丝赘肉和油脂。&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 8、《把每一个朴素的日子都过成良辰》的笔记-第191页

米和豆经过酝酿、发酵，升华为另一种生命，但这一切都离不开劳作，唯有劳作，才能让这一切变为可能。

# 《把每一个朴素的日子都过成良辰》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)