A YEAR AT THE TABLE

山海有时

2026

四方食事，一年滋味。

果蔬、山菌与海潮，
在一张纸上慢慢相逢。

中国与欧洲 · 水果、蔬菜、菌子与鱼鲜

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

01 冬日的果盘

2026 / JANUARY

从 01 开始

01 周四 元旦
02 周五 十四
03 周六 十五
04 周日 十六
05 周一 小寒
06 周二 十八
07 周三 十九
08 周四 二十
09 周五 廿一
10 周六 廿二
11 周日 廿三
12 周一 廿四
13 周二 廿五
14 周三 廿六
15 周四 廿七
16 周五 廿八
17 周六 廿九
18 周日 三十
19 周一 腊月
20 周二 大寒
21 周三 初三
22 周四 初四
23 周五 初五
24 周六 初六
25 周日 初七
26 周一 初八
27 周二 初九
28 周三 初十
29 周四 十一
30 周五 十二
31 周六 十三

一锅冬笋煨软了，桌上的橘子还留着清香。

蒲江春见
四川蒲江 · 1月下旬-4月

昌平设施草莓
北京昌平 · 12月上旬-5月上旬

舟山雷达网带鱼
浙江舟山近海 · 9月末-2月末

冬笋
贵州毛竹产区 · 11月至次年1月采挖

西西里血橙
意大利西西里 · 12月-5月

挪威 Skrei
挪威北部沿海 · 1月-4月

乳山牡蛎
山东乳山 · 11月-4月风味

法国黑松露
法国南部 · 11月末—2月；好年延至3月初

冬天，也有一盘颜色。

沿盘边顺读 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

轮着尝尝

2026 / 02 / FEBRUARY

02

01 周日 十四

南充沃柑

四川南充 · 1月-5月

02 周一 十五　03 周二 十六　04 周三 立春　05 周四 十八　06 周五 十九　07 周六 二十　08 周日 廿一

徐闻菠萝

广东徐闻 · 2月-5月

二月添一点菜蔬，白的、绿的，都清爽。

09 周一 廿二　10 周二 廿三　11 周三 廿四　12 周四 廿五　13 周五 廿六　14 周六 廿七　15 周日 廿八

西西里血橙

意大利西西里 · 12月-5月

草头

上海奉贤奉城 · 11月至次年4月采收

16 周一 除夕　17 周二 春节　18 周三 雨水　19 周四 初三　20 周五 初四　21 周六 初五　22 周日 初六

舟山雷达网带鱼

浙江舟山近海 · 9月末-2月末

白菊苣

法国北菲尼斯泰尔 · 9—6月生产

23 周一 初七　24 周二 初八　25 周三 初九　26 周四 初十　27 周五 十一　28 周六 十二

诺曼底圣雅克扇贝

法国诺曼底 · 10月初-5月中旬

栽培羊肚菌

江苏泰州 · 2月中旬—3月下旬（栽培）

日期按自然周成簇 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

草莓到桌上

2026 / 03 / MARCH

03

01 周日 十三

蒲江春见

四川蒲江 · 1月下旬-4月

02 周一 十四　03 周二 元宵　04 周三 十六　05 周四 惊蛰　06 周五 十八　07 周六 十九　08 周日 二十

法国草莓

法国主要产区 · 3月-7月

春笋和白芦笋，
各有各的春天。

09 周一 廿一　10 周二 廿二　11 周三 廿三　12 周四 廿四　13 周五 廿五　14 周六 廿六　15 周日 廿七

昌平设施草莓

北京昌平 · 12月上旬-5月上旬

16 周一 廿八　17 周二 廿九　18 周三 三十　19 周四 二月　20 周五 春分　21 周六 初三　22 周日 初四

乳山牡蛎

山东乳山 · 11月-4月风味

白芦笋

法国朗德 · 3—6月采收

23 周一 初五　24 周二 初六　25 周三 初七　26 周四 初八　27 周五 初九　28 周六 初十　29 周日 十一

法国木桩贻贝

法国沿岸 · 7月-3月

汝拉羊肚菌

法国汝拉 · 3月中旬—5月末

30 周一 十二　31 周二 十三

春笋

浙江杭州 · 3—4月集中上市

日期按自然周成簇 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

04 鱼摊前面

2026
APRIL

南充沃柑
四川南充 · 1月-5月

茂名荔枝
广东茂名 · 4月下旬-7月下旬

01 周三 十四
02 周四 十五
03 周五 十六
04 周六 十七
05 周日 清明
06 周一 十九
07 周二 二十
08 周三 廿一
09 周四 廿二
10 周五 廿三
11 周六 廿四
12 周日 廿五
13 周一 廿六
14 周二 廿七
15 周三 廿八
16 周四 廿九
17 周五 三月
18 周六 初二
19 周日 初三
20 周一 谷雨
21 周二 初五
22 周三 初六
23 周四 初七
24 周五 初八
25 周六 初九
26 周日 初十
27 周一 十一
28 周二 十二
29 周三 十三
30 周四 十四

法国草莓
法国主要产区 · 3月-7月

四月的菜场，鱼摊前面值得多站一会儿。

青岛近海鲅鱼
山东青岛 · 4月、10月

青岛鲅鱼、渤海皮皮虾，问清来处再挑。

渤海皮皮虾
山东东营 · 4月关注

熊葱
瑞典 · 4—6月鲜叶供应

挪威 Skrei
挪威北部沿海 · 1月-4月

汝拉羊肚菌
法国汝拉 · 3月中旬—5月末

顺着潮线折返读 · 周末着色不代表调休

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

05 一篮枇杷

2026 / MAY

山海有时

从 01 开始

01 周五 劳动节
02 周六 十六
03 周日 十七
04 周一 十八
05 周二 立夏
06 周三 二十
07 周四 廿一
08 周五 廿二
09 周六 廿三
10 周日 廿四
11 周一 廿五
12 周二 廿六
13 周三 廿七
14 周四 廿八
15 周五 廿九
16 周六 三十
17 周日 四月
18 周一 初二
19 周二 初三
20 周三 初四
21 周四 小满
22 周五 初六
23 周六 初七
24 周日 初八
25 周一 初九
26 周二 初十
27 周三 十一
28 周四 十二
29 周五 十三
30 周六 十四
31 周日 十五

买一小篮回家，桌上便有了初夏的颜色。

塘栖白沙枇杷
浙江塘栖 · 5月中旬-6月

大兴白蜡皮桑葚
北京大兴 · 5月下旬-6月中上旬

法国樱桃
法国主要产区 · 5月下旬-7月中旬

鲜蚕豆
江苏常熟 · 约4月底—5月上市

烟台露地樱桃
山东烟台 · 5月下旬-6月

海淀玉巴达杏
北京海淀 · 5月末-6月中旬

嵊泗紫贻贝
浙江嵊泗 · 5月-8月

庆元鲜香菇
浙江庆元 · 全年（设施鲜货）

5/1 12:00 · 浙江相关东海海域进入伏休，按作业类别执行。

蚕豆剥一碗，初夏就近了。

沿盘边顺读 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

杨梅一碗

2026 / 06 / JUNE

06

01 周一 十六
02 周二 十七
03 周三 十八
04 周四 十九
05 周五 芒种
06 周六 廿一
07 周日 廿二

千岛湖杨梅

浙江淳安 · 6月上旬-7月初

08 周一 廿三
09 周二 廿四
10 周三 廿五
11 周四 廿六
12 周五 廿七
13 周六 廿八
14 周日 廿九

阳山水蜜桃

江苏无锡 · 6月中下旬-8月初

杨梅装进白瓷碗，就是一碗深红。

15 周一 五月
16 周二 初二
17 周三 新鲜开售
18 周四 初四
19 周五 端午
20 周六 初六
21 周日 夏至

巫山脆李

重庆巫山 · 6月中旬-8月中旬

22 周一 初八
23 周二 初九
24 周三 初十
25 周四 十一
26 周五 十二
27 周六 十三
28 周日 十四

法国杏

法国南部 · 5月中旬-9月中旬

葡萄牙鲜沙丁鱼

葡萄牙市场 · 6月-8月旺季

洋蓟

法国布列塔尼 · 5—11月产季

29 周一 十五
30 周二 十六

荷兰新季轻腌鲱鱼

荷兰市场 · 6/17 新季开售

云南鸡枞

云南富民、武定等 · 6—9月

6/17 荷兰新鲜鱼正式开售。

日期按自然周成簇 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

桃子与野莓

2026 / 07 / JULY

07

01 周三 十七
02 周四 十八
03 周五 十九
04 周六 二十
05 周日 廿一

千岛湖栽培蓝莓

浙江淳安 · 5月下旬-8月

06 周一 廿二
07 周二 小暑
08 周三 廿四
09 周四 廿五
10 周五 廿六
11 周六 廿七
12 周日 廿八

芬兰野蓝莓

芬兰森林 · 7月下旬-9月初

莼菜滑溜，梨子清甜，夏天慢慢吃。

13 周一 廿九
14 周二 六月
15 周三 初二
16 周四 初三
17 周五 初四
18 周六 初五
19 周日 初六

淳安蜜梨

浙江淳安 · 7月-8月

连江缢蛏

福建连江 · 7月-9月

20 周一 初七
21 周二 初八
22 周三 初九
23 周四 大暑
24 周五 十一
25 周六 十二
26 周日 十三

普罗旺斯夏梨

法国普罗旺斯 · 7月-8月

莼菜

浙江建德航头 · 4月—10月中旬采摘

27 周一 十四
28 周二 十五
29 周三 十六
30 周四 十七
31 周五 十八

法国桃与油桃

法国主要产区 · 6月-9月

芬兰鸡油菌

芬兰南部、中部 · 6月下旬—9月末

日期按自然周成簇 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

一袋桃与梨

2026 / 08 / AUGUST

08

八月上旬还有奉贤黄桃，挑几只装进布袋。

01 周六 十九
02 周日 二十

奉贤锦绣黄桃
上海奉贤 · 7月下旬-8月中旬

03 周一 廿一
04 周二 廿二
05 周三 廿三
06 周四 廿四
07 周五 立秋
08 周六 廿六
09 周日 廿七

北京京白梨
北京 · 8月下旬

10 周一 廿八
11 周二 专项出海
12 周三 三十
13 周四 七月
14 周五 初二
15 周六 初三
16 周日 初四

淳安葡萄
浙江淳安 · 7月-9月

17 周一 初五
18 周二 初六
19 周三 七夕
20 周四 初八
21 周五 初九
22 周六 初十
23 周日 处暑

洛林黄香李
法国洛林 · 8月中旬-9月末

圣马尔扎诺番茄
意大利坎帕尼亚 · 7月末—9月末采收

24 周一 十二
25 周二 十三
26 周三 十四
27 周四 十五
28 周五 十六
29 周六 十七
30 周日 十八

瑞典越橘
瑞典森林 · 8月-9月

香格里拉松茸
云南香格里拉 · 7—9月

31 周一 十九

舟山梭子蟹
浙江舟山 · 8月-9月关注

8/11 14:00 · 浙江获批四类专项渔船出海。
鱼蟹到货还要等船期；作业范围见文后。

日期按自然周成簇 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

09

2026 / SEPTEMBER

石榴慢慢剥

山海有时

从 01 开始

01 周二 二十

02 周三 廿一

03 周四 廿二

04 周五 廿三

05 周六 廿四

06 周日 廿五

07 周一 白露

08 周二 廿七

09 周三 廿八

10 周四 廿九

11 周五 八月

12 周六 初二

13 周日 初三

14 周一 初四

15 周二 初五

16 周三 全面开渔

17 周四 初七

18 周五 初八

19 周六 初九

20 周日 初十

21 周一 龙虾开捕

22 周二 十二

23 周三 秋分

24 周四 十四

25 周五 中秋

26 周六 十六

27 周日 十七

28 周一 十八

29 周二 十九

30 周三 二十

秋葵切得齐，石榴剥得慢。

会理石榴

四川会理 · 8月-10月

法国无花果

法国南部 · 6月下旬-9月下旬

东海银鲳

浙江东海沿岸 · 8、9月节点

秋葵

上海崇明港沿 · 6—10月采摘

沾化露地冬枣

山东沾化 · 9月末-10月

东海小黄鱼

浙江东海沿岸 · 8、9月节点

瑞典欧洲龙虾

瑞典西海岸 · 9/21-12/31 商捕

芬兰牛肝菌

芬兰南部、中部 · 8—9月关注

9/16 12:00 浙江相关海域开渔 · 9/21 07:00 瑞典龙虾（当地）

九月的海边，也有值得等的鲜味。

沿盘边顺读 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

10 十月的晚饭

2026
OCTOBER

北京富士苹果
北京 · 10月中下旬

唐村无核柿
浙江淳安 · 9月-11月

01 周四 国庆
02 周五 廿二
03 周六 廿三
04 周日 廿四
05 周一 廿五
06 周二 廿六
07 周三 廿七
08 周四 寒露
09 周五 廿九
10 周六 九月
11 周日 初二
12 周一 初三
13 周二 初四
14 周三 初五
15 周四 初六
16 周五 初七
17 周六 初八
18 周日 重阳
19 周一 初十
20 周二 十一
21 周三 十二
22 周四 十三
23 周五 霜降
24 周六 十五
25 周日 十六
26 周一 十七
27 周二 十八
28 周三 十九
29 周四 二十
30 周五 廿一
31 周六 廿二

法国鲜食葡萄
法国南部 · 8月-10月

十月过半，再惦记北京富士和阳澄湖的蟹。

阳澄湖大闸蟹
江苏苏州 · 9月下旬-12月

晚饭不必赶，桌边留一个放蟹壳的小碟。

挪威黄道蟹
挪威沿海 · 约9月-11月

栗味南瓜
法国布列塔尼 · 9—10月新收

莲藕
湖北松滋南海 · 10月至次年3月采挖

云南干巴菌
云南滇中、滇西 · 6—10月

顺着潮线折返读 · 周末着色不代表调休

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

11

2026 / NOVEMBER

剥一只橘子

山海有时

从 01 开始

01 周日 廿三
02 周一 廿四
03 周二 廿五
04 周三 廿六
05 周四 廿七
06 周五 廿八
07 周六 立冬
08 周日 三十
09 周一 十月
10 周二 初二
11 周三 初三
12 周四 初四
13 周五 初五
14 周六 初六
15 周日 初七
16 周一 初八
17 周二 初九
18 周三 初十
19 周四 十一
20 周五 十二
21 周六 十三
22 周日 小雪
23 周一 十五
24 周二 十六
25 周三 十七
26 周四 十八
27 周五 十九
28 周六 二十
29 周日 廿一
30 周一 廿二

黄岩蜜橘放一盘，赣南脐橙再添上几只。

北京国光苹果
北京 · 10月下旬-11月初

平和琯溪蜜柚
福建平和 · 9月下旬-11月中旬

科西嘉小柑橘
法国科西嘉 · 11月-1月

晚生红菊苣
意大利特雷维索 · 11—3月上市

赣南脐橙
江西赣南 · 11月新季

黄岩高山蜜橘
浙江黄岩 · 10月中下旬-12月中旬

诺曼底圣雅克扇贝
法国诺曼底 · 10月初-5月中旬

漏斗鸡油菌
芬兰南部、中部 · 9—11月

菜叶也有红的，冬天不单调。

沿盘边顺读 · 每日附星期与农历／节气

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

12 岁末这一桌

2026
DECEMBER

黄岩高山蜜橘
浙江黄岩 · 10月中下旬-12月中旬

西西里血橙
意大利西西里 · 12月-5月

01 周二 廿三
02 周三 廿四
03 周四 廿五
04 周五 廿六
05 周六 廿七
06 周日 廿八
07 周一 大雪
08 周二 三十
09 周三 冬月
10 周四 初二
11 周五 初三
12 周六 初四
13 周日 初五
14 周一 初六
15 周二 初七
16 周三 初八
17 周四 初九
18 周五 初十
19 周六 十一
20 周日 十二
21 周一 十三
22 周二 冬至
23 周三 十五
24 周四 十六
25 周五 十七
26 周六 十八
27 周日 十九
28 周一 二十
29 周二 廿一
30 周三 廿二
31 周四 廿三

科西嘉小柑橘
法国科西嘉 · 11月-1月

十二月，给舟山带鱼留一道菜的位置。

舟山雷达网带鱼
浙江舟山近海 · 9月末-2月末

饭后有黄岩蜜橘，还有西西里的血橙。

乳山牡蛎
山东乳山 · 11月-4月风味

羽衣甘蓝
瑞典斯卡拉 · 7—12月产季

茭白 · 龙茭2号
湖北 · 5月上旬—6月中旬；10月末—12月初

法国黑松露
法国南部 · 11月末—2月；好年延至3月初

顺着潮线折返读 · 周末着色不代表调休

2026 | 240 x 180 mm | Print at 100% / Actual size

把日子放进画里

盘沿顺读，潮线折返，枝头按自然周读。每日附星期与农历，节气和节日就写在当天。

食材按产地参考时段安排；采收、鲜货供应、风味期各有含义。旬期请连同月份一起看。

绿色小字添蔬菜，紫色小字记菌子。野生菌写的是当地鲜货季；栽培鲜菇另作标明。

十二个月的短句均为原创，延续《四方食事》亲切、具体的饮食散文方向。

黑松露盛季12—2月，3月初仅作好年份尾期参考；芬兰牛肝菌8—9月为保守关注窗。

2026节点：荷兰新鲱6/17开售；浙江8/11专项出海、9/16开渔；瑞典龙虾9/21开捕。

浙江专项限获批桁杆拖虾、笼壶、刺网及灯光围（敷）网；鱼蟹到货还要等船期。

食材与日期的出处 · 点击条目可查原文

R01 调整海洋伏季休渔制度（2023）
R03 东海“大开渔”（2026-09-16）
F01 地理标志产品保护要求汇编（2025）
F02 昌平草莓采摘季开启（2025）
F03 大樱桃销售相关建议答复（2023）
F04 烟台大樱桃上市时序（2026）
F05 浙江初夏水果采摘指南（2022）
F06 千岛湖生态水果地图（2018）
F07 京郊果园·小果类（2026）
F08 2026茂名荔枝龙眼采购指南
F09 阳山水蜜桃，今年不一般（2025）
F10 奉贤打造黄桃“金色传说”（2023）
F11 巫山脆李（2023）
F12 DB11/T 1996—2022·仁果类水果采后处理
F13 会理石榴早熟产区开园（2026）
F14 会理石榴产业采收报道（2024）
F15 鉴别沾化冬枣应看成熟周期（2018）
F16 沾化冬枣志·综述
F17 黄岩高山蜜橘“鲜”上市（2023）
F18 2025年赣南脐橙最早采摘时间公布
F19 平和蜜柚全面采收上市（2026）
F20 徐闻菠萝的春季集中上市
R04 蒲江春见适期采收报道（2026）
R05 南充柑橘价格指数·产品简介
R06 La moule de bouchot·木桩养殖贻贝
R07 走进乳山牡蛎产区（2023-12-25）
S01 雷达网带鱼冬季上市窗口（2018）
S04 专项开捕后的“第一口鲜”（2026-08-12）
S05 梭子蟹市场与船期采访（2026-08-24）
S07 连江养殖缢蛏采收报道（2024）
S08 鲅鱼坐飞机“畅游”全国（2024）
S09 本地春鲅鱼上岸（2025-04-12）
S10 东营爬虾春捕季（2026-04-11）
S14 阳澄湖大闸蟹分阶段供应（2025）
S15 阳澄湖大闸蟹消费提示（2025）
EU01 西西里血橙 IGP·品种与采收

成品 240 × 180 mm · 顶部预留12 mm装订区 · 蔬菜菌子资料核对 2026.11.09

日期依据香港天文台2026历表。食材名称及来源条目均可点击。

食材的来处

名称前的编号对应资料来源；完整季节说明另收在世界食材时令档案中。

EU02 科西嘉克莱门氏小柑橘
EU03 草莓的春夏产季
EU04 樱桃的短季
EU05 法国杏的产区与上市期
EU06 桃与油桃的夏季
EU07 秋季食材篮・鲜食葡萄
EU08 夏季食材篮・无花果
EU09 洛林Mirabelle黄香李 IGP
EU10 梨的品种与季节・Guyot
EU11 Bilberry・野蓝莓采摘季
EU12 瑞典野生浆果・Lingonberry
EU13 Skrei・挪威洄游鳕
EU14 诺曼底圣雅克扇贝
EU16 挪威黄道蟹的秋季风味
EU17 瑞典龙虾 ・ 2026年开捕与商捕期
EU18 Monthly Highlights No. 3/2026，第49页
EU19 荷兰新鲱鱼 ・ 2026年开售公告
C01 2026公历农历及节气对照
C02 瑞典龙虾 ・ 常年禁捕规则
EU19B 荷兰新鲱鱼 ・ 新季零售确认
C03 2026逐日公历与农历数据
E04 浙江专项出海 ・ 海事护航记录
E07 东海全面开渔 ・ 9月16日12时
E08 浙江专项出海 ・ 8月11日14时
CNV01 贵州省出台特色林业产业栽培管理技术指南
CNV02 浙江杭州抽检130批次春笋全部合格
CNV03 春味正当食！“七头一脑”齐登场
CNV04 立夏和五一假期“碰头” 常熟蚕豆抢“鲜”上市
CNV05 疫情形势下水生蔬菜管理技术要点（茭白）
CNV06 西湖莼菜，建德产
CNV08 地产秋葵上市迎来采收旺季
CNV09 [荆州]以藕为媒 一塘种养双丰收
EV01 Les asperges, un produit frais et de saison par excellence
EV02 Artichaut
EV07 Il pomodoro San Marzano dell’agro sarnese-nocerino DOP
EV08 Potimarron
EV09 Potimarron
EV11 Endive
EV12 Radicchio Rosso Tardivo
EV13 Grönkål Ekologisk
EV14 Broeko AB
EV15 Närodlat sortiment — Ramslök
FU01 云南：一朵松茸的奇妙之旅
FU02 云南美食文化：云南特产的五种鲜味食材
FU03 《干巴菌保育促繁技术规范》正式发布
FU04 DB3212/T 2080—2024 羊肚菌大棚绿色生产种植技术规程
FU05 庆元努力把深山资源优势转化为发展优势：深挖一朵菇一片荒野茶的生态价值
FU06 Champignons du Jura : les conseils d’un pro
FU07 Chanterelle
FU08 Cep
FU09 Trumpet Chanterelle
FU10 La truffe noire dite du Périgord
FU11 Funnel chanterelle

成品 240 × 180 mm ・ 顶部预留12 mm装订区 ・ 蔬菜菌子资料核对 2026.11.09

日期依据香港天文台2026历表。食材名称及来源条目均可点击。