

陈子苓 著

优雅过生活

68 Ways to an Elegant Life



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅过生活 / 陈子苓著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.9
ISBN 7-5019-4550-0

I. 优… II. 陈… III. 生活—知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 089540 号

版权声明

原书名: 优雅过生活

作 者: 陈子苓

©本书中文简体版由台视文化公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。
未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载
或刊登。违者必究。

责任编辑: 雅 歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32开 印张: 6

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5019-4550-0/TS·2680 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-5338

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40957SAX101ZYW



68 Ways to an Elegant Life

优雅过生活

陈子苓 * 著



一杯红茶，丝缕音乐，夕阳西下，清风轻拂着纱窗，薰香徐徐，该是搭配着最舒适的家居服……读着子苓的第一本新书，洗练的文字中，洋溢着温暖与醇厚的感情，随着她丰富的体验，为繁琐的生活滚出一道宁静的边。

大约是20多年前，1979年末，早稻田大学老同学嘉枝回国，

带了一双粉妆玉琢的儿女来见我，一对晶莹大眼睛的苓chan(子苓小名)，给我的第一个印象是柔顺单纯，典型的日本小女娃。

子苓出生于医生世家，父亲、

外祖父、伯父、舅舅、舅妈皆是日、美以及台湾地区的名医。生长于温馨优渥的医生家庭，在父慈母爱、备受呵护下，生性细致幽静。记得与嘉枝话家常时，小小年纪的她总在一旁，自顾自地将旧画刊的彩色内页一张张地撕下来，折成一个个漂亮的小垃圾盒，递拖鞋、送水果、沏茶，样样学得自然，爱物惜物，雅致整洁，自小就成了习惯。

长大了的子苓，对日本文学有着偏爱，是研究班上的高材生，熟读古今许多日本名家作品。她曾引荐远藤周作的名作《深河》与我分享，她抚着书面，轻轻地诉说：大津神父对生命的包容与尊重，将基督教精神发挥得淋漓尽致，跨越现实中宗教的隔阂，走入印度最下层阶级的贱民，做人世的奉献。年轻易感动的她，在小说的世界里摸索、思考。内敛的子苓，在不同的成长历程中，自成一套思想体系，对生命充满关怀与热情。

连续剧中的阿信，永远以感恩的心创造未来；欲望城市中女郎光鲜亮丽，追求物质却虚空彷徨，汲汲营营中，寻觅不到自我。子苓用心琢磨她年轻的生命，按部就班地纪录爱的生活轨迹，细腻地叮咛，为幸福作指引。

为生活滚一道 宁静的边

《中国时报》副董事长

朱家英

每个人会把自己的生活过成什么样子，跟什么有关？这个问题说来复杂，最当红的“基因”可能还会来凑点热闹。可是我在子苓的身上，找到了自幼家教（父母）、环境、自我成长三个主要关键点。

打从第一次到子苓家拜访，穿着优雅又以极其轻盈步伐端来细致茶饮与点心的她的姿态，便一直在我脑中萦回不去，加上不疾不徐的诚恳言谈，来自良好家教的氛围自然流露，只是难免有点距离。

用心过生活

舒晴芬 好朋友

渐渐熟了之后，子苓再次带来了惊艳。这小妮子外表看来娇小可欺、百依百顺，真正的面貌却是古灵精怪、活泼而又善体人意。更棒的是，她对生活这档子事，充满了探索的好奇心以及和人分享的心意。

找到一家令她感动的小店，她会告知诸多好友并邀约大家一起来感受。出外旅行时她会睁大那闪动的双眼，仔细研究高级饭店与餐厅的细节，然后回家实行。在她家，有自制 menu 让客人依喜好点饮料、有一间让客人感到很舒服的浅蓝色卫浴室，厕所中的卫生纸还经常折成像五星级饭店一般。而如果你想知道国内又引进了哪些新的饮品，在子苓家都曾被她那双巧手变出来。

不过子苓有个毛病，很喜欢把别人的苦往自己身上揽。朋友烦恼她会担心得仿佛是自己的事，朋友处理感情不智，她会义愤填膺。

这样的子苓，走起路来缓缓慢慢，柔柔的，此刻每天过着简单而优雅的生活，随时在生活中启动好奇的因子，为自己和家人织就温暖恬适的生活。

所以如果你要问我为何子苓能将生活过得如此有质感？我只有一个答案——用心。而这个用心的子苓唯一让我担心的是，她的先生在她温柔的“伺候”下，恐怕只会愈来愈爱她。

描绘心目中的 优雅生活蓝图

陳子苓

好久没有找一家咖啡厅坐下来了。记得以前，常常喜欢一个人到特别的咖啡厅，点一杯冰摩卡消磨一个下午。喜欢独自徘徊晚上的国父纪念馆，望着星星，漫无目标地走一两个小时。也许有人不相信，台北市大部分的夜晚都可以看到星星哩。

已经想不起来多久没有独自来咖啡厅了。为了写序，我来到一家咖啡厅，一个从外头看起来挺不错的咖啡厅。咦？这间离家不远的咖啡厅，里面这么棒，我却从没进来过。一对看似夫妇的男女带着可掬的笑容，亲切地招呼我到冷气较凉的座位。

以木头为主的装潢温馨简雅，吸引我的是，店内还卖一些进口的小东西。特别的香皂、蜡烛、精油……然而，我的目光停留最久的，是那些琳琅满目、包装精美的外国茶包。

素雅的水杯里没有冰块，喝一口，却清凉透沁，原来，水就是要喝这种温度。耳朵传来惬意的钢琴音乐，打开 Menu，嗯，不错。从咖啡、红茶、花茶、冰沙到鲜果汁通通有，店虽小，看得出主人的用心经营。我很快地瞄一下有没有进来前就决定好要喝的——Hot Chocolate。虽然外头很热，我今天就是想喝一杯热热的 Hot Chocolate！太好了，我在咖啡那一栏的最后找到了。

已经心满意足的我，点完饮料，轻轻地松了一口气，仔细环



Elegant Life

视一下四周。天哪！我发现吧台上的灯和我家阳台上的一模一样！视线再往下一看，连红砖地板都很像我家里阳台的地板。我太喜欢这一家咖啡厅了，她，居然还有“家”的味道。

这家店带给我的惊喜还不仅于此。当我陶醉在这一切美好与巧合，老板送来一盘现烤饼干，说要请我吃。说了一声谢谢，我开始想像我的热巧克力……应该就是装在大大的瓷杯里吧！我喜欢有一点点甜、有一点点浓、然后要够热，我对热巧克力可是很挑剔的。吃了一片饼干，超好吃。饮料还没有来，我发现我已经爱上这家店了。

端来了，端来了。先生端来的托盘上，有一组小小的咖啡杯，然后……好可爱的巧克力壶！我从来没有看过这么精致的巧克力壶，应该说，我根本没有看过巧克力壶——米白色、很像装牛奶的陶瓷壶，还滚了一个咖啡色的边。难掩兴奋的心情，倒了一杯，啜饮一口，无限甜甜暖暖的幸福从嘴巴溶开……真的好开心。

* * * * *

真的好开心，我终于写完我的第一本书。

两年前结婚，生活中多了一个家，急着适应新生活的我，顿



时陷入混乱。庸庸碌碌的日子中，总觉得自己工作冲劲不足，家里不太干净，煮菜不够好吃。有一天，与先生商量后，我终于鼓起勇气，从生活中暂时放下工作的部分，成为完全主妇。我立志学好一切与家有关的事，并将经验记录下来，分享给许多与我一样，想要兼顾工作与家庭的女性朋友。但是，这个构想在拟好大纲之初，与家人去一趟日本旅游后，起了变数。留学日本，并旅居日本十年，全家都很喜欢日本的精致生活哲学。这一次由我完全策划的家族旅行，应父母要求全程住宿高级饭店，再次体验了许多人生难忘的优雅精致。我恍然大悟，“迅速做好家事固然重要，让自己及家人过着优雅精致的生活”似乎才是更值得追求的生活。

经过 180 度的转弯，回国后，我将做家事的部分修正为 1 / 4，并决定以大篇幅描绘心目中优雅生活的蓝图。为何保留做家务的部分呢？因为，我一直深信“干净舒服的家”是优雅生活中不可缺少的因素。必须强调的是，书中的“优雅”并非富贵人家才能拥有的“优雅”，相信读者在看完本书之后，一定能够了解我心目中的“优雅”。期待本书中的 68 条途径能够带给更多女性朋友



Elegant Life

追求优雅生活的灵感与快乐。

感谢写作期间许多亲友给我的关心与打气,尤其我要特别感谢几位敬爱的前辈。看我长大的,妈妈留日时代最好的同学,《中国时报》余副董事长,总是在我人生的重要时刻,给我最大的关怀与祝福。本书主编李幸纹小姐,由于她的信心与提携,我才有勇气写完我的第一本书。还有为我写下可爱书序的作家朱衣小姐和好友晴芬,我没有你们描述得那么好,不过我会更加努力,希望不要让你们失望。美术设计亚贤姊,摄影师小钟哥以及执行仪静姐,谢谢你们为这本书付出的一切。

* * * * *

我知道为什么这么久没有一个人出来喝东西了,也知道为什么好久没有一个人去国父纪念馆数星星。因为,我结婚了,有了先生,有了自己的家。因为,我有一个很温暖的家,很舒服的家;一个很疼我、包容我的先生。老公,谢谢你。

最后,以最深挚的爱,将本书献给教育我成为喜欢优雅过生活的父母,以及教育出世界上最好的先生给我的婆婆。

Contents

优雅过生活

68 Ways to an Elegant Life

- 余范英 / 为生活滚一道宁静的边 2
舒晴芬 / 用心过生活 3
陈子苓 / 描绘心目中的优雅生活蓝图 4

1 喜欢自己

Love Myself

- 01 优雅余裕的生活 Elegant Life 14
02 优雅革命 Elegant Revolution 16
03 简单生活就是高雅 Make Life Simple 20
04 藤原美智子的《77堂美的课程》 Hujihara Michiko 22
05 现代优雅美女的十个条件 Defying Modern Lady 24
06 法国电影中的优雅十戒 French Movie 26
07 日常生活中的优雅学分 Credits of Elegant Daily Life 28
08 办公生活中的优雅学分 Office Etiquette 30
09 解读疲劳 Understanding the Stress 32
10 完全优待自己的角落 A Relaxing Corner 34
11 Bed-Making 提高睡眠品质 Bed-making & High Quality Sleep 38
12 完全放松的沐浴时光 Bath Time 40
13 健康水美人 Water Does Body Good 44
14 举手投足皆优雅 Decent Manners 46
15 迷人的嘴唇、牙齿与香水 Charming Lips, Teeth & Perfume 48
16 看不见的体内环保 "Clean" Body 50





- 17 送给我吸烟的亲友 No Smoking 52
- 18 买一本爱不释手的计划本 Planner You Love 54
- 19 挂上请勿打扰的牌子 Do not Disturb! 58
- 20 两个月买一本想看的书 Bookstore Visit 60
- 21 储存娘家的味道 Mom's Plum 62
- 22 有梦最美 To Dream 64

2 幸福城堡

Home Wonderland

- 23 家事是为了追求优雅的生活 Graceful Housekeeping 68
- 24 握有幸福城堡钥匙的女主人 Elegant Housewife 72
- 25 一天打扫一小时计划表 One Hour per Day 74
- 26 爱家十大清洁习惯 Ten Cleaning Habits 76
- 27 决定家的指标区域 Essential Area of the House 78
- 28 爱上厨房的方法 In Love With the Kitchen 80
- 29 优雅的家事教育 Household Education 82
- 30 事务性搭配创意性的家事做法 Creative & Innovative Housework 84
- 31 家里只摆符合品位的東西 Stylish Taste 86
- 32 五星级化妆间 Five Star Restroom 88
- 33 巧思打扫艺术 Art of Cleaning 90
- 34 增加效率的家事音乐 Cleaning Music 92
- 35 关于委外家事 Housekeeper 94



3 一期一会

Perfect Encounter

- 36 宾至如归地招待客人 Being a Perfect Hostess 98
- 37 自制饮料单和 HOME-MADE-DRINK Home CAFE 102
- 38 预备客人的点心 Serving Sweets 104
- 39 招待客人点心实例 Desert Time 106
- 40 招待先生朋友的下酒小菜 Tsumami Recipes 110
- 41 受欢迎的雅客 Be a Popular Guest 114
- 42 三两死党的周末聚会 Feminine Party 116
- 43 基本用餐礼仪 Basic Dining Manners 118
- 44 关于葡萄酒 About Wine 120
- 45 日本料理用餐礼仪 Japanese Dining Manner 122
- 46 参加站式派对 Standing Party 126
- 47 用心送礼 Gift From the Heart 128
- 48 带去好友家的精致小礼 Little Luxuries 130
- 49 欢喜参加婚礼 Wedding Ceremony 132
- 50 当个优雅的倾听者 Listener 134



4 彩虹生活

Sweet Life

- | | |
|---|-----|
| 51 基本和式餐具 Japanese Tableware | 138 |
| 52 必备西式餐具 Western Tableware | 142 |
| 53 花(一)剪花、送花 Floral Life(I) | 146 |
| 54 花(二)场所插花实例 Floral Life(II) | 150 |
| 55 创意小装饰(一)水果与缎带篇 Coordination(I)-Fruits & Ribbons | 154 |
| 56 创意小装饰(二)色系与蜡烛篇 Coordination(II)-Colors & Candles | 156 |
| 57 四季餐桌布置 Seasonal Table Setting | 160 |
| 58 与红茶朝夕相处的英国人 Tea Time | 162 |
| 59 煮一壶花草茶来看书 Herbal Tea | 168 |
| 60 英国人的橘色派对 British Orange Party | 170 |
| 61 有花草的悠闲下午茶 Tiny Bouquet in a Teacup | 172 |
| 62 让薄荷充满你的生活 A Minty Life | 176 |
| 63 优雅旅人 Traveler | 180 |
| 64 别出心裁的CD柜 CDs Storage | 182 |
| 65 手牵手参观样品屋 Show House Visit | 184 |
| 66 高级饭店发掘美的灵感 High Class Hotels | 186 |
| 67 累积幸福的结婚纪念日 Wedding Anniversaries | 188 |
| 68 素直的优雅婆婆 Elegant Granny | 190 |



Anything
of beauty
is a job
for ever

Chapter 1

喜欢自己

Love Myself

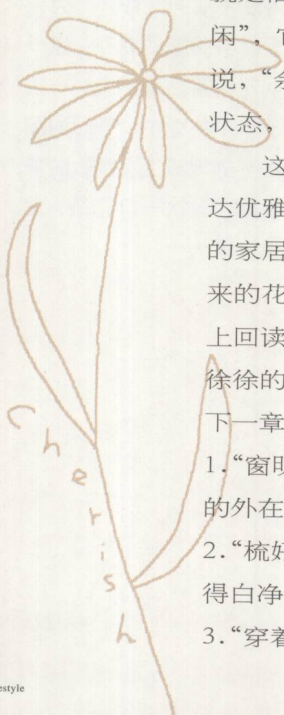
窗明几净的家中，你穿着最让你自在的家居服，用最喜欢的红茶杯，为自己泡一壶出国时买回来的花茶。你一边欣赏着刚从花店买回来的花，一边拿起上回读了一半的爱书；午后的阳光洒在晶莹发亮的地板上，徐徐的风吹过梳好的发际，啜饮一口花茶，你开始读书的下一章……

优雅余裕 的生活

从小接触日本文化，我非常喜爱日语中的两个词——“优雅”、“余裕”。日本的“优雅”类似英文的“elegant”，和中文的“优雅、精致”也有几分相同。什么是“余裕”呢？中文里没有“余裕”的对应词，以我个人的体会，“余裕”表示一种“个人充分享用拥有的时间与金钱”的状态，也就是俗称的“有钱有闲”。不过，并非指着“超有钱或超有闲”，它是代表“个人驾驭时间和金钱的智慧”。更清楚地讲，“余裕”是个人在“物质及精神上，充分达到满足”的状态，是一种“多彩丰富、怡然自得”的人生。

这样的描写也许有些抽象，下面这个例子也许可以表达优雅余裕的情境：窗明几净的家中，你穿着最让你自在的家居服，用最喜欢的红茶杯，为自己泡一壶出国时买回来的花茶。你一边欣赏着刚从花店买回来的花，一边拿起上回读了一半的爱书，午后的阳光洒在晶莹发亮的地板上，徐徐的风吹在梳好的发际，啜饮一口花茶，你开始读书的下一章……在这个段落中，各位可以看到几种优雅余裕呢？

1. “窗明几净的家”、“晶莹发亮的地板”：建立在整齐清洁的外在环境下。
2. “梳好的发际”：外在环境也包含个人仪容，把自己打扮得白净美美，也是重要的优雅因素。
3. “穿着最让你自在的家居服”、“用最喜欢的红茶杯”：



用自己喜欢的东西，被喜欢的东西围绕时，自然带来余裕好心情。

4.“为自己泡一壶出国时买回来的花茶”：抓住难得的机会尝试新的事物，可以增添生活的色彩。

5.“欣赏着刚从花店买回来的花”：意味着为自己买花、插一瓶花是雅致余裕的另一层境界。

6.“午后的阳光”、“徐徐的风”：天公的表情亦牵系着优雅的心情。但是，并非晴天舒爽的好日子才能拥有这样的好心情，绵绵细雨里的沉思散步，暴风雨中窝在被窝里看喜欢的影集也都能拥有。

也许此刻你的家还没整理到“窗明几净”，心境也还没调适到“为自己买一束花”，觉得“优雅”离现在的生活太遥远，“余裕”一词太梦幻……没有关系，因为，我的家也还没整理到很干净，心境也还没调适到最好，这本书只是想当一粒火种，重新点燃你我隐藏许久的，那股追求优雅生活的欲望！



01

01 用自己喜欢的东西，被喜欢的东西围绕时，自然带来余裕好心情。
02 为自己泡一壶出国时买回来的花茶，点燃一个追求优雅生活的欲望。



02