

傳家冬

姚任祥  
編著

新星出版社 NEW STAR PRESS

傳家

冬



# 傳家 冬

著作权人 财团法人大元教育基金会  
传家网址 [www.artofchineseliving.com](http://www.artofchineseliving.com)  
编 著 姚任祥  
作 者 姚任祥  
文字整校 季 季  
摄 影 刘振祥 姚任祥  
执行主编 刘玉贞  
插图绘画 叶子明  
美术设计 段世瑜 陈怡茜 方雅铃  
美术顾问 霍荣龄  
场景布置 姚任祥  
传家团队 方雅铃 田瑾文 林宜熹 许贞玮 叶翠茹  
陈怡茜 陈碧兰 蔡孝君 赖怡姗  
法律顾问 常在国际法律事务所 林秋琴律师

## 资料收集

一、本书第23-33、43-46、50-53、116-117页

文案撰写：杨升儒

二、本书第55-58页

文案撰写：李应平

三、本书第111-114页之雕栏玉砌图腾汇整：

姚任祥 陈怡茜 游木兰

李心秀 陈芊桦 叶柏辰

四、本书第110、115页之乐器资料收集：

姚任祥 叶子明

五、本书第119-122页之家具汇整：姚任祥 方雅铃

六、本书第127-130页之书法长轴表汇整：

姚任祥 高明一 赖怡姗

陈怡茜 方雅铃

七、本书第179-182页之民族人物表汇整：

姚任祥 季 季 汪招菁 林宜熹

陈怡茜 许贞玮 方雅铃

八、本书第194-199页之礼节用语表汇整：

姚任祥 韩介光 季 季

苏靖惠 陈怡茜

九、本书第244-265页之中西教材对照表汇整：

姚任祥 姚文泓 季 季

许贞玮 陈怡茜 李心秀

特别说明：为普及本书所传达的“中国人的生活智慧”，作者姚任祥女士主动放弃《传家》所有版权收入，以降低全书定价，惠及读者，特此鸣谢。

新星出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

传家：中国人的生活智慧.4,冬/姚任祥编著.

—增订版. —北京：新星出版社,2015.4

ISBN 978-7-5133-1636-1

I. ①传… II. ①姚… III. ①中华文化—通俗读物

IV. ①K203-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251344号

## 简体中文版编辑团队

编务统筹 张立宪

图片编辑 黎 亮

美术编辑 艾 莉

助理编辑 杨 雪

特约审校 黄 英 吴晨光 马国兴

刘 亚 潘 艳 王 慧

责任印制 黎 亮 田 歌

责任编辑 汪 欣

## 传家：中国人的生活智慧(增订版)·冬

出版发行：新星出版社

出版人：谢 刚

社 址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址：[www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

电 话：010-88310888

传 真：010-65270449

法律顾问：北京市大成律师事务所

经销电话：010-88310811

官方网站：[www.duku.cn](http://www.duku.cn)

邮购地址：北京市海淀区万寿路邮局67号信箱 100036

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

开 本：870mm×1160mm 1/16

印 张：71.5 (共四卷)

版 次：2015年4月第三版 2015年4月第二次印刷

书 号：ISBN 978-7-5133-1636-1

定 价：560.00元 (共四卷)

版权专有，侵权必究；如有质量问题，请与印刷厂联系调换。

声明：本书中所设计的实用性列表等信息，来自前辈们生活中的经验论谈，或查访网站上各类型的叙述，信息源头难以一一赘述。我们整理刊登的动机，纯属善意的提醒与分享，并以趣味性的组合做呈现。信息内容请读者自行确认后自行适用。



# 春

春花下的野餐

米食  
米与中国人  
茶  
茶具、茶席  
蜜饯

元宵  
清明  
怎么看农民历

器物  
中国女性服饰  
珠宝首饰  
春之礼  
春天的花艺

给儿子的信——贾宝玉呀！  
我们的朝代  
出版  
福慧双修  
蓝楠香方  
基本礼仪

春天菜园  
基本味觉  
蝴蝶宴  
传统疗法  
食安  
计划、理财

氣氛生活  
蓝色海岸的清涼

岁时节日

端午  
七夕  
太岁  
二十四节气

# 夏

生活手札

绘画  
妆容与发饰  
友情礼物  
夏之礼  
夏天的花艺



秋季生活

水杉下的下午茶

物候辞典

中元  
中秋  
命、相

饮食与天

素食  
黄金好个秋  
大闸蟹  
腌制风干  
小点

匠心手藝

中国戏剧服饰  
庆典设计  
秋之礼  
秋天的花艺

齐家心語

给长辈的信——  
读我母亲、父亲、公公  
结痂的伤痕  
我们的戏剧  
占卜与风水

生活札記

秋天菜园  
酱料  
螃蟹宴  
中药  
家政、习惯、教养

饮食与天

面点  
吃老虎的人  
中式早餐  
竹  
冰品

齐家心語

给女儿的信——翅膀硬了  
成语教育  
谈教育  
君子之交与处世原则

夏天菜园  
辛香与粉  
冰宴  
草药  
家人沟通

## 生活札記

冬天菜园  
锅碗瓢盆  
火锅宴  
药浴、运动  
教材

## 齊家心語

给先生的信——恩爱夫  
民族人物  
我们的礼节  
叮咛与祝福



氣氛生活

温泉池畔的小酌

歲時節慶

冬至

过年

生肖、宜忌

以食為天

鸡鸭鱼肉

佛跳墙与家族树

酒

火锅

糖果

匠心手藝

中国的线条图案

乐器

家具

书法

卡片设计

冬之礼

冬天的花艺

冬



臨風清影歸人心

二〇二二年 蔡其南 畫於...

蔡其南

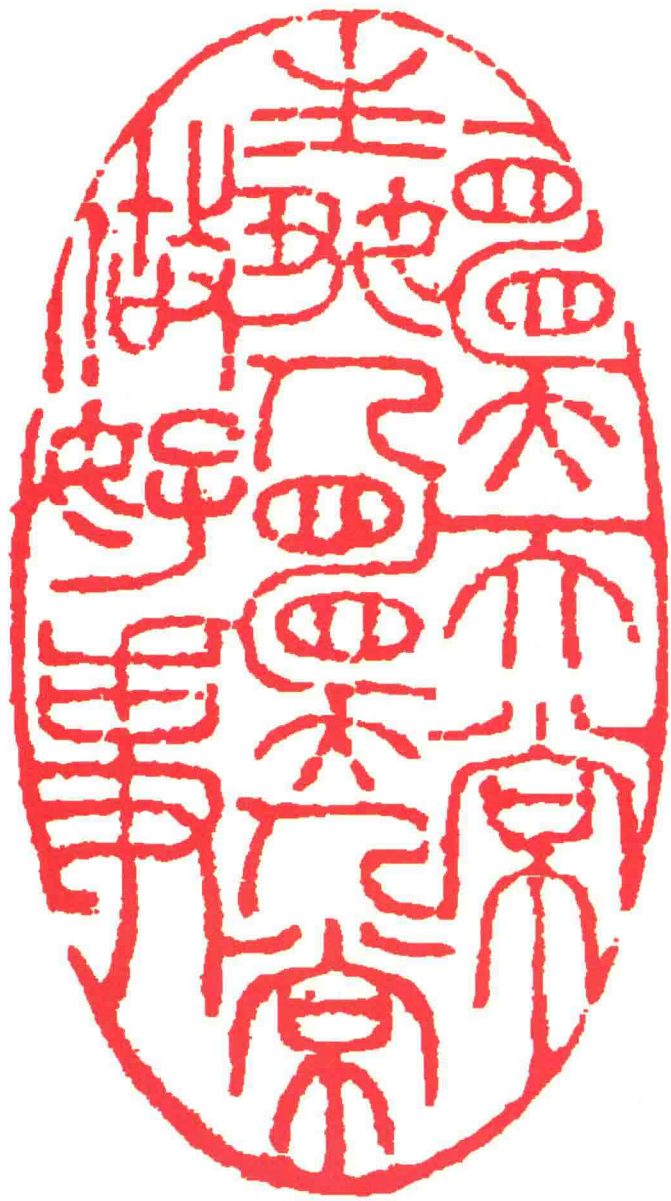


蔡其南老师画作《临风》



中國人的生活智慧





感谢 南怀瑾老师为本套书之书名亲题墨宝，并致赠本套书作者  
“愿天常生好人 愿人常做好事”之篆刻。

# 文化的传承与传播

周明伟

如果不是亲见，无论如何我也难以想象，这部饱蘸深厚中华文化底蕴的大书出自任祥女士之手。

任祥给我的最初印象是“洋派”的，谈吐雅致，举止得体，娴静而不失幽默。她出身台湾世家，却在美国求学生活多年，绵软的普通话里会不自觉带出英文，有着良好的西方文化修养。因为有了这样先入为主的印象，当她抱出一套四卷洋洋洒洒的繁体版《传家》时，委实让我感到惊讶。

长期在涉外领域工作，也读过不少谈及中国文化的中外书籍，但很少有书能像《传家》一样使我产生如此多的赞叹。

这是一套恢弘大气的书，以四时为框架，以文化为脉络，几乎包罗万象地谈及节气、艺术、饮食、处世、礼节、养生这些中国人日常生活的片段，处处蕴含着流传千百年的生活智慧。这是一套雅致精美的书，青黑木盒、暖色书封、铜版纸张、精美配图，无不透出精致的用心和尽善尽美的理念。这是一套饱含感情的书，有亲情、有友情、有爱情，有着对中国文化价值的深刻理解与传承文化的执著追求。在《传家》中，悠久的中国文化，不只在文人墨客吟歌抒怀的笔下，也不只在供人瞻仰追忆的博物馆中，而是深深植根于中国人每一天、每一季、每一年的生活，具体、生动、形象、可爱，不断汲取时间的养分，历久弥新。

任祥没有创造任何文化的概念，她只是以日常生活作为载体，将传统文化以新的形式复原，以简单解读复杂，使文化成为看得到、摸得着、学得到的内容，从而具有更加鲜活的生命力。正是书中一个个构思巧妙、独具匠心的单元，展示了中国人生活文化的百科，蕴含了无尽的生活智慧与乐趣。

身处经济社会快速发展、多元文明冲突与交融的时代，文化的传承与传播是每一个民族不可回避的命题。我们需要《传家》这样一套书，从每个家庭出发，讲述中华文化的厚重与博大，继承传统、传承家学，教育子女珍惜传统价值、树



立文化自信，承担起一代代人的责任。我们需要这样一本书，向世界展示中国人充满涵养的生活艺术，消除文化的偏见与隔阂，传播源远流长的中华文明——在这个意义上，任祥不仅仅在传承、传播中国人生活中的美与智慧，也为中西文化交流呈现了一幅写真的字画。

这部任祥女士历时七年，跑遍大江南北，殚精竭虑、披沙拣金而著就的九公斤的大书，是一位母亲对儿女娓娓道来的生活百科与持家之道，是一位长者送给珍视中华文化智慧的读者的传家之宝，更是一位长期浸润西方文明的东方女性对民族文化的理解与传承。

我敬佩她执著的精神，敬佩她为中华文化的传承与传播所做的努力。《传家》中文简体增订版在内地出版，我愿意为之序。

周明伟

二〇一二年十一月

# 冬序 我与阿祥走过冬天

海拔五百公尺的阳明山，冬天的气温比山下略低个几度，湿度却高得让人有点难受，好像随手一拧，衣服就会拧出好多水来。但也因为湿气弥漫，阳明山冬天的清晨、夜晚都笼罩在雾里，路灯蒙蒙亮，山脚下的台北灯光都模糊了，远远近近的树影，仿佛在迷幻的仙境里，真个是“山在虚无缥缈间”。

从小在阳明山永公路长大的阿祥说，阳明山的冬天虽然湿冷，他记得的永远是过年前后的热闹景象。早年的永公路一带，几乎都是他们刘家的族亲，一个家族可能分散在七八户中，或近或远都是亲戚，过年期间的聚会特别热闹。大家平日的农作各自不同，年前的几天，亲戚们就开始互相换菜，你家给我们高丽菜、冬笋，我家给你们肥大的白萝卜、芥菜，厨房、晒谷场到处堆满各色蔬菜，家家户户的炉灶也几乎没熄过火。

阿祥小时候最喜欢的是母姊们做甜粿、菜头粿、芋粿、发粿时，几家合起来以石磨磨米，或者是看谁家的灶比较大，索性集中在那里蒸，灶火熊熊，蒸出一笼笼晶莹剔透或甜或咸的粿，浓浓的年味漾满了空气中。小孩最爱的食物之一是香肠，每家自己灌，也都各有风味。而且刘氏宗亲懂得团结力量大，备料前会先价比三家，再委托一位集中预订猪肉和肠衣，价钱会比较便宜。

阿祥记忆深刻的还有除夕、春节交界时拜天公。天公最大，所以祭拜的方桌得高高架在长板凳上，男人忙着搬桌椅，女人着手端牲礼，拜完就放鞭炮迎接旧历新年来到。大年初一的习俗，早餐一定得吃素食，他说母亲不擅长素食料理，所以不管什么菜，只要没沾到油腥就叫素菜，一概以氽烫料理，其中一种是正中央盖着红色大印的黄色豆干，也是过水烫过蘸酱油吃。年初二，算是新年的高潮，姑姑们回娘家，有时还会带朋友同来，家里就像办桌吃流水席，大菜一道接一道，从中午吃到晚上。“那真是好让人回味啊！”阿祥说。

除了过年的热闹气氛，冬天的温泉也是让人无限缅怀的。泡在烟雾弥漫的温泉里，全身热乎乎的，起来如果喝点酒，和朋友聊聊天，则是连心头都热起来了。所以，冬天的“气氛生活”就以温泉、朋友与酒为题，在阳明山丽致饭店的温泉池拉开了序幕。

“岁时节庆”则介绍冬天主要的节日冬至和过年。在历法上，冬至是一年



之中白天最短黑夜最长的一天，习俗上过了冬至就算长了一岁，家人要围在一起吃汤圆与祭祖。所以我绘制了一般家庭的供桌，介绍家中神主牌位陈设的方式，还画了一幅古时候老祖宗的画像。冬至以后，紧接而来的是迎接尾牙与过年。年夜饭是中国人最看重的团圆饭，但不同的地方有不一样的吃食文化。象征“年年高升”的年糕，是在台湾中部一个老阿嬷的老厨房内拍摄的，是一种很温馨的回憶。《佛跳墙与家族树》，则是用一锅内容丰盛的汤来形容我们这个家族。

过年期间的娱乐繁多，这里介绍了麻将艺术、象棋、围棋。农民历则介绍十二生肖的由来，还有封底那张解释食物禁忌的图表。我从小喜欢看那张图，看看什么食物和哪种食物同吃会相克中毒，其中竟有一种中毒必须吃“鸡屎白”解毒，也不知是否真的有效，当时只觉得很好笑。

在“以食为天”篇，配合中国人收成的冬藏习俗，家家户户有一种满溢的感觉，所以这里介绍了鸡鸭鱼肉等等丰富的年节食物。加上我所擅长的江浙菜谱，洋溢着饱满富足的气氛。文化食物中，有各式火锅的介绍，红白黄绿青等颜色的锅底，浮动诱人上瘾的魅力。酒的由来与我们的酒文化，则从与酒有关的诗词、酒的制程以及现在买得到的酒系，都做了详细的说明。零食则介绍过年期间，家家户户会有的糖罐子。

“匠心手工艺”篇，主题是中国人的线条艺术，从文字到印章、书法、建筑、图腾、中式家具与我们的乐器，尽可能地呈现我们所拥有的艺术遗产，质与量的底蕴都那么浑厚。我也利用女红的缝绣编织，陈列各种细致的工法，显示它们与时尚、装饰结合利用的种种可能。冬天的花艺篇，介绍中国的花艺与花道。我设计的季节礼品与卡片作品，也都有着迎接新年的喜悦与祝福之意。

在“齐家心语”篇，民族人物以维基百科式的现代分类系统，列出我们历史中已成典范的民族人物。礼节篇比照尺牍精神编了一张家族表，列出对应亲戚该用的词句，也一并结合了常用词汇或口头上的问候语。中国人的生命礼仪，我则以剪纸的图绘与剪纸做出来，叙述一个人从出生到死亡会出现的种种民俗礼仪。做出来后愕然发现，人生要面对的、逃不过的大事就是这么些；生命的每一天都

在快速地消失，我们可都要好好珍惜！

《恩爱夫妻》是要分享我们中国人对恩爱那个“恩”字所持有的特殊相处之道。《天下父母双人舞》道尽了为人父母的复杂心情。《叮咛与祝福》是针对儿女们将来的婚姻而写的。《爸爸的答案》则是仁喜给孩子们的一份难得的好礼。

在“生活札记”里，“我的冬天菜园”以《探索奇妙的生态密码》来探讨人类种植与粮食的大议题，也介绍最常用来腌制的十字花科菜系。《中国女人的厨房》则介绍厨房中的各种用具，锅碗瓢盆炉与印模等的精致与特色；为此还特别到金门拍摄闽南富贵人家所留下来的经典厨房用品，看得出大户人家的厨房面貌。

“冬天的养身”，除了罗列一般家庭必须常备的药物及其疗效，也介绍药浴、温泉以及各种养身的运动。“宴席”篇拍摄了一场别开生面的火锅宴席，热闹中还带着美感。热闹地度过湿冷的冬天，春天也就不远了。

“家计”篇，我向母校复兴中小学要了十二学年各科的课本，整合了一张中西教材的对照表。我总觉得，中国父母关注孩子的课业太多，应该拉长一点镜头，看看十二年的教育中，学科究竟学的是什么，洋洋洒洒列出来以后，可以看得出孩子们有多么的辛苦！学校光要把这些东西塞给孩子，所费工程就已非常浩大，怎么可能还有时间教导生活上的事物呢？填鸭式的教育，对孩子是不公平的。所以我希望学校与家庭能够分工，各司其职，让孩子们除了学识教育之外，也要有家庭的教育，教导他们怎么玩，怎么学习生活的技巧、做人的准则、思维的逻辑，以及如何面对破败而无孔不入的新闻媒体。

“人人皆可传家”，是我一再强调的，“传家”两字，要传的是中国人的生活智慧。我所整理的这一切，只是抛砖引玉，希望读者结合自身的经验，让每一家的《传家》更趋完满。

姚任祥

二〇一三年十二月



# 目

- 文化的传承与传播 / 周明伟 001  
冬序：我与阿祥走过冬天 / 姚任祥 003

## 氣氛生活

- 温泉池畔的小酌 ..... 010  
草山汤泉

## 歲時節慶

- 冬至 ..... 018  
冬至的由来和习俗  
过年 ..... 022  
年节的由来和习俗  
对联的艺术  
佛跳墙与家族树  
佛跳墙的做法  
年糕  
中国博弈——麻将·象棋·围棋  
农民历 ..... 050  
中国人的十二生肖  
宜忌 农民历中的食物相克图

## 以食為天

- 主食——肉 ..... 058  
鸡·鸭·猪·牛·羊·鱼  
文化食物——酒 ..... 084  
中国酒  
文化食物——火锅 ..... 094  
火锅食材·锅底·蘸酱  
零食——糖果 ..... 102  
糖果盅

## 匠心手藝

- 中国人的线条艺术 ..... 108  
雕栏玉砌·民族图腾  
中国的乐器与乐曲  
中国的家具  
书画同源中国字  
方寸之间  
母亲的艺术——中国女红  
缝绣编织

# 录

冬天的花艺 .....	138
中式花艺	
冬之礼 .....	142
锁麟囊	
毛巾架·发糕	
糖果盅	
花团锦簇	
红包枕	
小食陈列架	
步步高升	
卡片设计 .....	149
好的灵感来自玩耍	

## 齊家心語

给先生的信——恩爱夫妻 .....	162
天下父母双人舞	
叮咛与祝福	
爸爸的答案	
民族人物 .....	178
富而好礼——谈礼节 .....	184
生命的礼节	
书信礼节	

## 生活札記

我的冬天菜园 .....	202
探索奇妙的生态密码	
我的厨房 .....	208
灶神	
锅碗瓢盆炉	
冬 火锅宴 .....	222
养身 .....	224
温泉·药浴·成药·运动	
家计 .....	240
家庭教育与学校教育	
两年之后 / 姚仁喜·姚姚·JJ·小元 .....	266
感谢 / 姚任祥 .....	272
装帧 .....	274



# 文化的传承与传播

周明伟

如果不是亲见，无论如何我也难以想象，这部饱蘸深厚中华文化底蕴的大书出自任祥女士之手。

任祥给我的最初印象是“洋派”的，谈吐雅致，举止得体，娴静而不失幽默。她出身台湾世家，却在美国求学生活多年，绵软的普通话里会不自觉带出英文，有着良好的西方文化修养。因为有了这样先入为主的印象，当她抱出一套四卷洋洋洒洒的繁体版《传家》时，委实让我感到惊讶。

长期在涉外领域工作，也读过不少谈及中国文化的中外书籍，但很少有书能像《传家》一样使我产生如此多的赞叹。

这是一套恢弘大气的书，以四时为框架，以文化为脉络，几乎包罗万象地谈及节气、艺术、饮食、处世、礼节、养生这些中国人日常生活的片段，处处蕴含着流传千百年的生活智慧。这是一套雅致精美的书，青黑木盒、暖色书封、铜版纸张、精美配图，无不透出精致的用心和尽善尽美的理念。这是一套饱含感情的书，有亲情、有友情、有爱情，有着对中国文化价值的深刻理解与传承文化的执著追求。在《传家》中，悠久的中国文化，不只在文人墨客吟歌抒怀的笔下，也不只在供人瞻仰追忆的博物馆中，而是深深植根于中国人每一天、每一季、每一年的生活，具体、生动、形象、可爱，不断汲取时间的养分，历久弥新。

任祥没有创造任何文化的概念，她只是以日常生活作为载体，将传统文化以新的形式复原，以简单解读复杂，使文化成为看得到、摸得着、学得到的内容，从而具有更加鲜活的生命力。正是书中一个个构思巧妙、独具匠心的单元，展示了中国人生活文化的百科，蕴含了无尽的生活智慧与乐趣。

身处经济社会快速发展、多元文明冲突与交融的时代，文化的传承与传播是每一个民族不可回避的命题。我们需要《传家》这样一套书，从每个家庭出发，讲述中华文化的厚重与博大，继承传统、传承家学，教育子女珍惜传统价值、树