

傳
家
秋

姚任祥

編著

新星出版社 NEW STAR PRESS

傳家

秋

傳家 秋

著作权人 财团法人大元教育基金会
传家网址 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、24、26、29、30、31页

文案撰写：杨升儒

二、本书第48、49页

文案撰写：李应平

三、本书第162-167页校阅：钟传幸教授

四、本书第171-174页之戏剧总表汇整：

姚任祥 林宜熹 陈怡茜

钟传幸教授 王安祈教授

五、本书第179-182页之诗词总表汇整：

姚任祥 陈碧兰 许贞玮

季 季 陈怡茜

六、本书第184-185页之格言汇整：

姚任祥 陈碧兰 陈怡茜

七、本书第221-222页之芽菜总表汇整：

姚任祥 郑虹伶

八、本书第227-230页之酱料汇整：

姚任祥 郑虹伶 陈怡茜

九、本书第243-246、251-254页之中药材汇整：

姚任祥 赖怡姗 高德生

十、本书第259-262页之资料汇整：

姚任祥 郑虹伶 陈怡茜

许贞玮 洪丽雅

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.3,秋/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251347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 吴 胖

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)·秋

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

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

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 978-71-5133-1636-1

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。

氣氛生活

春花下的野餐

歲時節慶

元宵

清明

怎么看农民历

以食為天

米食

米与中国人

茶

茶具、茶席

蜜饯

春

生活札記

春天菜园

基本味觉

蝴蝶宴

传统疗法

食安

计划、理财

匠心手藝

器物

中国女性服饰

珠宝首饰

春之礼

春天的花艺

齊家心語

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

齊家心語

给长辈的信——

读我母亲、父亲、

结痂的伤痕

我们的戏剧

占卜与风水

夏

氣氛生活

蓝色海岸的清凉

歲時節慶

端午

七夕

太岁

二十四节气

以食為天

面点

吃老虎的人

中式早餐

竹

冰品

匠心手藝

绘画

妆容与发饰

友情礼物

夏之礼

夏天的花艺

齊家心語

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

生活札記

夏天菜园

辛香与粉

冰宴

草药

家人沟通

氣氛生活

水杉下的下午茶

歲時節慶

中元

中秋

命·相

匠心手藝

中国戏剧服饰

庆典设计

秋之礼

秋天的花艺

以食為天

素食

黄金好个秋

大闸蟹

腌制风干

小点

秋

氣氛生活

温泉池畔的小酌

岁时节日

冬至

过年

生肖、宜忌

以食为天

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

齐家心语

给先生的信——恩爱夫妻

民族人物

我们的礼节

叮咛与祝福

生活札记

冬天菜园

锅碗瓢盆

火锅宴

药浴、运动

教材

冬

秋風寂寥思無冬
二〇一二年辛卯夏月
蔡其南書



生活札記

秋天菜园

酱料

螃蟹宴

中药

家政·习惯·教养



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。

目

祝福这个花头多的孩子 / 顾正秋	001
美的百科全书 / 白先勇	003
祈愿善行之心不断延伸 / 李连杰	005
秋序：我与阿祥走过秋天 / 姚任祥	007

氣氛生活

水杉下的下午茶	014
秋景	

歲時節慶

中元	022
中元节的由来和习俗	
我们的拜拜	
中秋	028
中秋节的由来和习俗	
中秋烤肉	
月亮代表我的心	
月饼·凤梨酥	
农民历	042
命·相	

以食為天

主食——素食	052
无与伦比的中国素食——根茎类与面筋·青菜类·豆腐与粉丝·山里的珍宝·鸡蛋	
生活三宝——葱姜蒜	
文化食物——大闸蟹	096
黄金好个秋	
养殖蟹	
文化食物——腌制风干	108
风干的角落	
泡菜与小菜单	
零食——小点	120
朴质的年代，满溢的幸福	

匠心手藝

庆典设计	130
欢乐派对宴客	
请帖的设计	
口布礼物的设计	

录

蛋糕的布置	
插花的陈列与手法	
秋之礼	148
送你个月亮	
但愿人长久蜡烛礼	
小鸭戏水·月亮肥皂礼	
月亮代表我的心	
秋之果	
苹安团圆烛·柿柿如意礼	
中国戏剧服饰	154

齊家心語

我们的戏剧	170
诗词与格言	178
给长辈的信	186
读我母亲	
读我父亲	
结痂的伤痕	
读我公公	
占卜与风水	210
逃不过数吗?	

生活札記

我的秋天菜园	218
芽菜与苗菜的种植	
我的厨房	224
酱料	
醋的制作	
荫油的制作·酱瓜的制作	
秋 螃蟹宴	238
养身	242
中药百科	
中国医学	
家计	258
家政·习惯·教养	
父母心 碎碎念风铃	

我们的三部合唱 / 姚姚·JJ·小元	268
--------------------------	-----

祝福这个花头多的孩子

顾正秋

妹妹名字中的“祥”字，显群与我取自于陈诚夫人谭祥的名字。陈夫人秀外慧中，是当时妇女界的典范，我们希望女儿能沾些她的福气。

妹妹急性子，早产一个多月，在保温箱住了一个多月。不过她出这套书倒是挺有耐心的，忙进忙出费了五年多。书里写的许多小事是她七、八岁或十几岁时发生的，没想到会在她心里埋下种子。有人说早产的孩子比较敏感，妹妹的确有颗容易感动的心，才能连生活的小事也记得那么详尽。多年前她开始构想这套书，之后就常常问东问西，要我回忆往事，或是考我有关我们以前怎么吃，家里怎么摆设，或是我曾说过的一段什么话；为了求证某个菜色拉我吃各种馆子更是常事。她还自己做面条、面包，种菜，种香菇，做豆腐乳、酱油，养鸡下蛋，每次收到她送来的东西，我总怀疑她那个家怎么生得出那么多东西。

妹妹花头真多，我总说她“十八般武艺，样样稀松”。她念初一时想向我学戏，我哪会教她这个生虎子，请了王克图先生来帮她吊嗓子，这小姐还没有进入状况，就急着去学古筝，学了几天又换了把吉他，最后定情于吉他。我问她要不要找老师学，她说不要，自己摸索着玩。过阵子，说学校找她表演，再过几天又说电台找她上节目，再过一年，说要去“艾迪亚餐厅”驻唱。我一听，可要管了，陪她去忠孝东路看那家西餐厅，虽然在大马路边，但光线阴阴的，哪能答应？她执意要去，并保证不耽误功课，最后才答应她一星期去一次，哥哥八点送去，十点接她回来。再过几月，说有人要帮她灌唱片，后来真的灌了两张。接下来，山叶音乐要请她主持“跳跃的音符”节目，要做专辑……妹妹玩什么都非要玩出名堂才肯罢休。虽然她的古筝没练好，但把古筝曲子《阳关三叠》改用吉他弹唱，也把南宋诗人陆游的《钗头凤》用吟唱的方式唱出来，再把郑愁予的诗《错误》，刘半农的诗歌《雨》，童谣《紫竹调》、《小白菜》等重新诠释，倒也走出一条清新的路线。但我仍不同意她把歌唱当本业，最后她选择服装设计，一样忙进忙出，今天发表会，明天服装秀，今天要我陪她选扣子，明天要我看她陈列的橱窗，搞得我眼花缭乱。后来也没往那条路继续走，倒是在珠宝设计上发挥了当年所学。

嫁给仁喜后，她突然变成个管理主管，我真替她捏把汗：自己都没管好，还要管别人？不会做账，哪能管账？只见她每天抱着电脑，说有新的程式可利用，常常弄到三更半夜。过一阵子，又做起室内设计，没日没夜地在工地监工，整个办公室堆满了材料。这小姐就是“不嫌多”，东西越多她玩得越来劲。一样玩过换另一样，每样都玩得很尽兴。我常常问她：“你玩儿得过瘾吗？”

她带孩子也像在玩。自己还像个孩子呢，带着三个萝卜头疯进疯出的，一下子夏令营，一下子做教具，接接送送忙不停。她与仁喜倒是非常认真地栽培三个孩子，做他们的孩子，是前世修来的福！现在孩子们大了，想想她体力上心力上，总该静下来了吧，哪知她越来越忙：忙着让孩子们知道我们中国人的好，忙着让世人知道茶道、花道源自中国，屈原、孔子不是韩国人。

妹妹最不服气咱们的好东西被外国人偷去，气呼呼地说要出一套介绍中国生活文化的书。最近她把第三本“秋”的部分样稿送来，我认真读她写的文章，看她安排的场景与图片的解说，几年下来整理出的出版、成语、诗词、戏剧等资料，分析她想承传的东西，这才知道她这回玩得这么认真，这么广泛。我说她像个记者，采访的对象是“生活”和“中国”；也像做学问一样的，每个主题都亲身体会、分析才下结论，居然完成这么大一幅生活地图。

我自己不擅于打理家务，从小灌输妹妹要学会做家事，这方面她倒是个中好手。谁想到打理家务这等小事，她可以抬到台面上来分析。妹妹偶尔写点东西，我也没想到她可以写这么多庞杂的资料。如今终于见识这个女儿现学现卖的能力，相信其中难免有一些错误之处，还请各方贤达不吝指点。

我知道那个打着灯笼找来的好女婿，是支持她完成这一套书的人，但仍感觉冥冥中好像有人陪着她策划，抓着她的手写稿。我问她，你怎么可能想得出来？她说：“妈妈，我体会人要发愿，一旦发愿，就有无形的助力！”我又问她，你怎么有这么多时间？她说：“妈妈，做下去，时间就会出来的！”这孩子真像她父亲，热心热情，有能力，勇往直前。我这个做母亲的，祝福她完成心愿，也祈祷上苍赐福，一如我们为她取的名字，一切吉祥。

仁喜秋

二〇一三年十一月

美的百科全书

白先勇

任祥女士是位有心人，她有一个大愿望：希望曾经在我们生活中呈现过的传统文化中各种美的面貌不要从我们记忆里消失，因而下足工夫，编撰了这本《传家》。这是一本美的百科全书，她把我们的传统文化映浮在日常生活中的花容月貌，用文字记载、用图片定格，长久保留下来。

上世纪七、八十年代，台湾汉声杂志有一群有理想抱负的文化工作者，曾经深入民间，把民间艺术、民间习俗，用生动的文字及精美的摄影、图画，撮其精要，记录下来，采撷范围由台湾及于大陆各省。汉声出版的书籍美不胜收，曾经影响了整一代的台湾人，尤其是儿童教育，更加深远。汉声的《中国童话》、《儿童小百科》系列，是当年许多台湾家庭必备之书。汉声对于我们民族的文化薪传，做出了很大的贡献。但这项工作，在台湾近年来，似乎停顿下来了。任祥女士不惜工本，出版《传家》，大概是想继续汉声当年文化薪传的工作吧。

不晓得是从什么时候开始，我们这个民族的审美观似乎出了问题，我们传统文化中明明有很多很美的东西，我们不懂得欣赏了，而一些外来的东西，有的其实并不美，却视为珍物从头到脚穿戴起来。因为审美的混淆，我们日常衣食住行所表现出来的，也显得有些混乱，缺乏一项文化上的审美标准。任祥女士的《传家》对我们当今的混乱美学，可能起到一些示范作用。

大概很少人能够像任祥女士那样，肯花如此多的心血，每一项项目都能搜集无穷的资料，精挑细选，然后以详尽的图表，标明分类，最后在文字解说上，附以精美影像，春夏秋冬，四季分明，光看书中图片影像，已经饱餐秀色——连我们日常食用的米饭，竟也有说不完的故事，拍出米粒颗颗晶莹的艺术照片来。翻阅《传家》令人惊异的是，原来台湾民间对中国传统文化的保存，竟如此丰富。大陆因为经过“文革”破“四旧”的运动，传统文化有断层的现象。但有的传统文化传到台湾，却逢再造生机。例如佛教，因几位高僧东渡，而在台湾再度兴扬。又如大陆各种菜系在台湾另外开花结果，台北鼎泰丰的小

笼包竟返转原生地上海大出风头。从历史长远的眼光看来，“中国传统文化在台湾再造”，可能是台湾对整个中华民族的一大贡献。而任祥女士这本《传家》却有意无意地在很多细微的地方解说了这个现象。

任祥女士对传统文化之美特别敏感，其来有自。她的高堂便是鼎鼎有名的台湾菊坛祭酒顾正秋老师。顾正秋老师的京剧艺术便充分展示了我们传统文化美之极致。我在少年时期，有幸在台北永乐戏院观赏过顾正秋老师的代表作《锁麟囊》，一段“流水”回肠荡气，高遏行云，至今萦绕难忘，任祥女士自幼耳渲目染，难怪能够编撰出如此美的图画书来，《传家》起因于“家传”。



二〇一〇年五月

祈愿善行之心不断延伸

李连杰

我常在世界各地拍电影，看到许多人依然活在贫穷落后的地区，幼小的孩子不但没有机会受教育，甚至因营养不良而死亡。我的内心对此深觉悲痛，并且深受震动，时常在想：“我能为他们做些什么？”二〇〇七年，我发愿成立国际性公益组织“壹基金”，号召善心人士伸出援手，以小额捐款的方式聚沙成塔，帮助世界各地的弱势者与急难者。

也因此，我与拥有资源的各国人士有了进一步切磋与沟通的机会。这也使我发现，许多外国人对于我们中国人的认识，大多仅止于表面。例如，他们看到我的功夫，却看不到中国武术的纪律传承；他们看到“壹基金”公益典范的作为，却看不到我们仁爱大同的底蕴；他们热爱中国食物的美味，却看不到我们地大物博经纬线的涵盖……总之，中国的文化既深且广，要向外国人介绍中国人生活中所涵盖的文化，实在不是三言两语所能说清楚的。

任祥编著的这套《传家——中国人的生活智慧》，有着一张清楚的架构表，尽可能地涵括我们日常生活中的传承；如能翻译为外文出版，相信对中国文化有兴趣的外国友人，当能对中国人有更进一步的了解。我由衷欢迎它的问世。

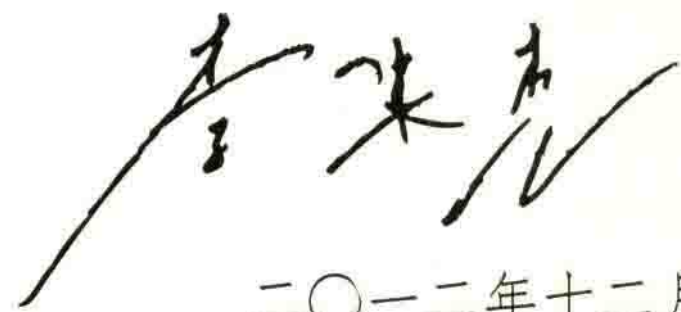
二十一世纪是中国人的世纪。交通与资讯比以前更为便捷，让人与人之间能更快速地相互看见与了解。我很欣喜地见到，各地的中华儿女们用各种不一样的方式在为我们的繁荣进步而努力。以这套《传家——中国人的生活智慧》为例，任祥花了无数的时间收集与整合资料，从女儿、妻子、母亲的三重角度，串连全套书的内容架构；以生活化的方式，叙述中国人生活中的文化面向，并配以各种精心设计的图片，系统化介绍中国人的文化财产，内容深入浅出，文笔流畅易读。这套生活文化教材，不但有利于外国人了解中国人，其中的很多传统资讯，对我们这一代与年轻一代的中国人，相信也是大有助益的。例如对于节庆、食物

等的详尽介绍，“齐家心语”篇整理出来的成语、谚语、出版、戏剧、诗词、格言、人物、绘画、器物、音乐、历史等，虽然有些是我们已熟悉的，但整合在一张清楚的图表上，好比一张规划完备的地图，可以作为父母师长教育孩子的参考。而“生活札记”篇里述及的健康与有机环保等内容，对急速成长中的中国，也是极有助益的常识。

同时，我也看到这套书发愿完成的初心是一件公益事业，因而备觉亲切。

公益事业的基础点，就是无私地把自己能奉献的与人分享，让他人受益。我自己作为公益事业的实践者与宣导者，在内地、香港、美国、新加坡等地实践与努力，希望发展典范型的合作慈善计划，深知所有的公益行为都对社会具有正面的影响。《传家——中国人的生活智慧》前两版的所有收入，据知将捐助给圣严法师创设的法鼓大学建校之用；简体版与繁体版的再版，任祥则选择放弃版税，力求普及传统文化，宣扬家庭价值。她所做的虽与“壹基金”力倡的小额捐款类型稍有不同，但行善助人的宏愿则无分轩轻，我乐见《传家》前两版为法鼓大学募得新台币七千二百万元，简体版上市一年以来，成功销售近十万套的佳绩。

行善是一个习惯，善心善行能造就一个和善的社会，这是我成立“壹基金”的初衷。希望这层初心能不断延伸，成为我们中国人迎向新世纪的巨大动力。



任祥

二〇一二年十二月

秋序 我与阿祥走过秋天

从小在阳明山上长大的阿祥说，他对阳明山秋天最鲜明的记忆是柿子快熟了，贪吃的小孩把生涩的柿子摘下来，装进麻袋埋在溪涧里。也不知是谁教的，总之他们知道青涩的柿子经过水的撞击与漂洗，会逐渐熟成为橙色，变得香甜脆口，可以先吃为快。那时候，溪边偶尔会漂来些柚子或虎头柑，外表光滑无瑕，但他们知道那是水流漂洗不熟的，只捡起来当球玩。

阿祥还会在凉爽的秋日沿着小溪往上爬，爬到平等里的另外一个小山头玩耍。孩子的认知总以为山头那一堆高高的咖啡色树木已经凋零，长大后才知道那是水杉，四季有不同的颜色层次。拍照那天，阿祥说他住阳明山近五十年，却从不知道这角落的水杉有着耀眼的金质色彩。

秋天是金色的季节，“气氛生活”以古生物水杉的身影拉开序幕。这树型有如宝塔一般的高大水杉矗立在阳明山上，也许是被台风吹弯了腰，到了深秋时节，倾斜的绿叶转成浅咖啡色。中午的阳光洒在她身上，焕发着金黄色的光泽，阿祥捕捉到一种逼人的贵气，非常华丽。

“岁时节庆”篇介绍秋天主要的中元节和中秋节。中元节俗称普度，是祭拜孤魂野鬼的日子，阿祥拍摄了放水灯的景象。中秋是团圆的节日，在台湾几乎已演变成烤肉节，所以除了介绍月饼等各种团圆点心与台湾有名的凤梨酥外，也应景地介绍了烤肉的技巧。农民历的单元，则介绍了民间惯用的命相、命理习俗，并把古书《冰鉴》中所列的人物相貌以绘图手法呈现出来。

“以食为天”，中国人的素食变化无穷，本单元介绍了特有的根茎类、叶菜类、豆腐、菇蕈、蛋奶素。文化食物则介绍有名的“九尖十圆”——大闸蟹的吃法，蟹粉的制作，并以一篇《黄金好个秋》记述我小时候跟长辈们吃蟹的记忆。《风干的角落》、《泡菜与小菜单》介绍腌制、风干与酵素等食物。零食部分，则介绍了我们从小吃到的各类零嘴，还有把玩的童玩。

在“匠心手艺”篇，则以《欢乐派对宴客》为题，介绍派对气氛的掌握方法、请帖的设计、口布小礼物的设计、蛋糕的布置、插花的陈列手法等，希望能有个迥别于一般印象的派对气氛。礼物篇，介绍了月亮肥皂礼、但愿人长久蜡烛礼、苹安团圆烛、月亮代表我的心、小鸭戏水、送你个月亮、柿柿如意礼与秋之果。除此之外，我整理出一些中国京剧的脸谱、服饰、道具等，以图绘的方式表达；旦角的华丽头饰，则以摄影方式呈现。

“齐家心语”篇，首先出现的是中国人的戏剧历史长轴。我列出了中国人的剧码约五百多出，其中以加粗的字体显示重叠于不同剧种的一百四十多出戏。《我们的戏剧》则透过民俗文学的角度，粗略介绍几种不同的表演艺术及中国的京剧。

接下来是三篇叙述我家的长辈走过一个大时代的故事：《读我母亲》、《读我父亲》、《读我公公》，以及一篇以现代眼光回看那时代的《结痂的伤痕》。这是一个沉痛的撰写过程，希望后代子孙能够了解自家与国家所走过的，是一条多么曲折的路。

《逃不过数吗？》是我亲身体验的中国数术，此外还有命理的故事跟历史上记载的无字天书的介绍。“诗词与格言”则是把中国的诗人列表于历史长轴上，且把耳熟能详的诗词标示出来；此外把智者的生活格言整理出来，相信读者一定