

傳家

冬

任祥
編著

星
出
版
社
STAR PRESS

傳家

冬

傳家 冬

编 著 任 祥
作 者 任 祥
摄 影 刘振祥 任 祥
执行主编 刘玉贞
美术设计 段世瑜
插图绘画 叶子明
文字校整 季 季
美术顾问 霍荣龄
场景布置 任 祥
网 址 www.artofchineseliving.com

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 胡 博
特约审校 黄 英 吴晨光
马国兴 王 慧
刘 亚 潘 艳
监 印 黎 亮 艾 莉
责任编辑 罗 晨

图书在版编目(CIP)数据

传家：中国人的生活智慧·冬 / 任祥编著. —北京：

新星出版社，2011.9

ISBN 978-7-5133-0356-9

I. ①传… II. ①任… 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(2011)第151910号

特别说明：为普及该书所传达的“中国人的生活智慧”，作者任祥女士主动放弃《传家》简体中文版初版的版权收入，以降低全书定价，惠及读者。特此鸣谢。

新星出版社

传家：中国人的生活智慧·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

电 话：010-88310888

传 真：010-88310899

法律顾问：北京市大成律师事务所

经销电话：010-83398809

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

责任印制：田 歌

开 本：210×276

印 张：17.5

版 次：2011年9月第一版 2011年9月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5133-0356-9

定 价：480.00元（共四卷）

版权专有，侵权必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

ISBN 978-7-5133-0356-9



9 787513 303569 >

一粒芝麻，一个时代

龙应台

看起来，任祥是在写花果菜蔬，鸡鸭虫鱼。她告诉你：“在处理蛋的火候上，温度的控制很重要：温泉蛋七十度，炒蛋七十五度，都采用中火而不是高温。”

慢读一下，你发现，事实上，她在写的，是生活的态度。

为了得到真正好的鸡蛋，任祥开始自己养鸡。两只蛋鸡、两只土鸡，作为科学对照组，开始在她阳明山上洋溢着现代建筑风格的庭院中昂头阔步，仰天呼啸。不用人工饲料，她比照两组鸡的生蛋品质。

看起来，任祥是在写知识的重要。她认为孩子们一定要认识屈原、陶渊明、王维、李白。她曾经认真地教幼小的孩子们背诵《唐诗三百首》和《三字经》。

事实上，她在写的，是人，如何在生活中被“文化”自然而然地托起、养成，像湖水浮起小船，像荷叶托起水珠。

她记得家中一个七十多岁的帮佣老婆婆，从小是养女，一生艰苦，不曾识字。任祥描写一个寻常的下午：

那时候，我每天教孩子背一句三字经。有一次背到“孝经通，四书熟，如六经，始可读”，电话响了，我去接，等回来的时候，听到阿婆用闽南语接着在念“诗书易，礼春秋，号六经，当讲求……”她看到我回来，不好意思地停下来，我热切地鼓励她继续念，不要停，于是她一口气念下去，一直念到最后一句“口而诵，心而惟，朝于斯，夕于斯”。

看起来，任祥是在写厨房里的米面粥粉，写客厅里的觥筹交错，写饭桌上的芝麻蒜皮。

她写厨子老张，“做包子时，一小个面团在他手上擀成八九公分直径，然后一双手不停地翻折……那包子雪白皮薄有劲道”。

她写一九四九年因离乱来台的上海人吃大闸蟹，“技术考究的客人，吃完了蟹则会在盘子里回敬主人一只蝴蝶——蟹的大钳子，敲开来向外一拉会拉出大钳子的一片骨头，左右交错一放，就是一只蝴蝶的样子”。

她写烧饼的脆、油条的劲、饭团的香和软，更写到芝麻曾经如何珍贵：

以前的早餐豆浆店，不时听到拍桌子的声音，不明底细的人以为有人在生气呢。其实是因为以前的桌面都是用木板一片片并起来的，偏偏芝麻掉落到两片木板之间的缝隙，用手沾不起来，又舍不得那一粒香酥的芝麻，所以就用力地拍两下桌面，让芝麻从缝隙间弹跳出来。

仔细用心读，你发现，那面艺超绝的山东厨子老张在离乱前曾是家乡首富的公子；那年年煞有介事开展啖蟹仪式的上海人，其实不自觉地在藉由品蟹的仪式祭祀集体的乡愁和失落；那舍不得一粒芝麻的劈啪拍桌声，是走过荒凉和贫穷的时代的烙印。

原来任祥这套书，有两个实相：表面那一层是衣食住行育乐、春夏秋冬五行，里头那一层，其实是生活的态度，是文化的承载，是时代最深刻，最鲜活，最摸得着、闻得到的声音、气息，和面貌。

一粒芝麻，一个时代。我看见任祥的慎重和敬畏。



二〇一〇年七月

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》这套书繁体版的所有收入，据知将捐助给圣严法师创设的法鼓大学建校之用，简体版的出版，任祥选择不收版税，希望降低成本，让读者受惠。她的心愿与“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，我在此衷心祝福这套书的捐助善行能够尽早实现。

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。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Li Zhen, the founder of One Foundation.

二〇一一年九月

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，是一种很温馨的回忆。《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，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平面设计作品，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。礼节篇则以《中国人的礼仪与公德心》一文，表达我对现代中国人失去“礼仪之邦”美誉的遗憾。同时也把时下常在公共场所看到的浮世绘景象，以图绘方式表现出来，希望能够略具教育的作用。此外，我比照尺牒

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。《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。

最后的跋文《我们的三部合唱》，是由启发我做这套书的三个孩子合写的，他们的心声，相信也代表着一群人的心声，而我则可能代表着那一群孩子的父母亲。这套书，希望能够一代代地传承下去，而“传家”两字，要传的是中国人的生活智慧。我所做的这一切，只是抛砖引玉，相信书出之后会有许多的指正与建议，能让《传家》更趋完满。

任 祥

二〇一〇年六月



一粒芝麻，一个时代 / 龙应台	001
祈愿善行之心不断延伸 / 李连杰	003
冬序：我与阿祥走过冬天 / 任祥	005

氣氛生活

温泉池畔的小酌	012
草山汤泉	

歲時節慶

冬至	020
冬至的由来和习俗	
过年	024
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
中国酒茶的种类	
文化食物——火锅	094
火锅食材·锅底·蘸酱	
零食——糖果	102
糖果虫	

匠心手藝

中国人的线条艺术	108
方寸之间	
雕栏玉砌·民族图腾	
母亲的艺术——中国女红	
缝绣编织	
冬天的花艺	130
中式花艺	

录

冬之礼	134
锁麟囊	
毛巾架	
红包枕	
花团锦簇	
糖果盅	
金鸡报喜	
步步高升	
台湾红	
平面设计	141
好的灵感来自玩耍	

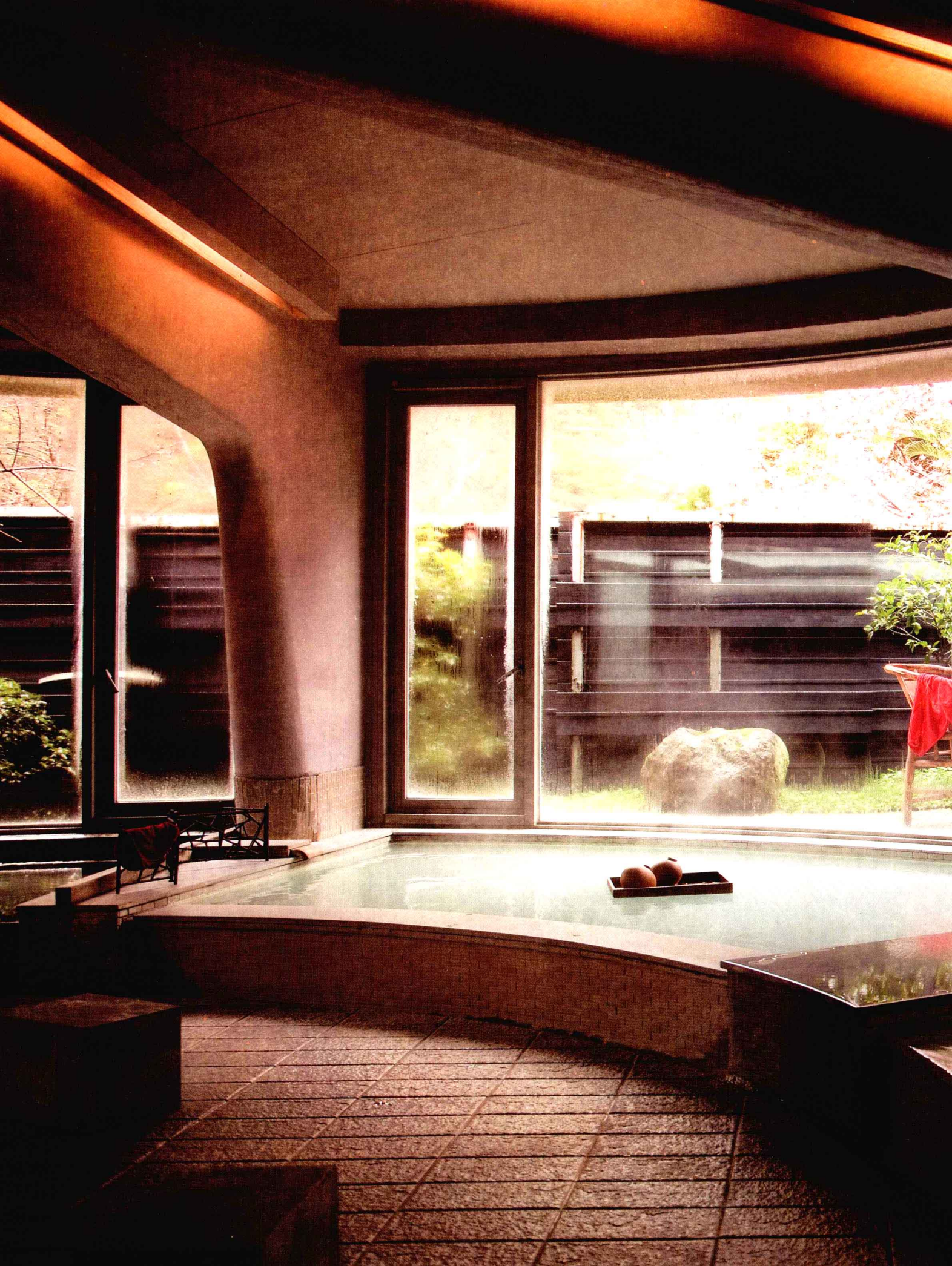
齊家心語

给先生的信——恩爱夫妻	154
天下父母双人舞	
叮咛与祝福	
爸爸的答案	
民族人物	170
富而好礼——谈礼节	176
生命的礼节	
书信礼节	
中国人的礼仪与公德心	

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	
我们的三部合唱／姚姚·JJ·小元	266
参考书目	270

氣
分
生
活





温泉池畔

的小酌

