

傳家

夏

任祥  
編著

傳家

# 傳家 夏

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·夏 /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151897号

## 传家：中国人的生活智慧·夏

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  
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 >

# 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。

这部任祥女士历时五年，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》中文简体版在内地出版，我愿意为之序。

二〇一一年九月

周明伟

# 任祥福慧传家

蒋 勋

2009年除夕跨年，朋友邀看大楼烟火，巧遇姚仁喜、任祥。

任祥颈项间戴一细金属丝嵌豌豆大浅灰宝石的饰品，很纤巧细致，好像贴着皮肤，是身体的一部分。

我说：“是自己做的？”

她微笑点点头，一定是自己做的，才会有的得意满足。

我知道她做宝石金工一段时间，有自己的工作室，有时不眠不休，做金属抛光。

她颈项上的金属细丝饰品，使我想起印度的泰姬玛哈陵。好像是毫无因果的联想。但是，在泰姬玛哈陵的初日光线里，那些裁切成极细极细的彩色石头镶拼，婉转，曲绕，如丝如线，纠缠连绵，使人不相信那是石头。我想到“绕指柔”那三个字，原来是一种柔软，可以使人放下一切嗔痴，低头合十敬拜。

印度的美学里有一种柔软，最冰冷的材料可以柔软，最傲慢的身体可以柔软，最坚硬的心也可以柔软。

我看着任祥颈间与她肉身贴合的饰品，觉得众人烟火等待，像阿姜塔洞窟里一幕壁画。

我说：“任祥，你前世大概在印度。”

姚仁喜听到，用他越来越“仁波切”的微笑眼睛看着我，指着任祥说：“她的前世离我的前世不远。”

跨年的除夕夜晚，时间在过去，我们在等待时间过去，在我们自己的肉身中过去。

佛家说“宿慧”，是好几世累积的智慧。

我总感觉到“宿慧”，是身体里的某一种基因，现代科学查证不出来的基因。

也许在泰姬玛哈陵镶嵌过一块墙的手，那裁切石头成细丝的手，每一个动作的记忆，就留在身体里，会跟着身体，流转在不同的时间空间。有时候记忆像寂寂夜

空，什么也看不见；有时候忽然在寂寂夜空里一霎那喷出烟火，如梦如幻，彩色缤纷，华丽灿烂，如见前世，一霎时使人热泪盈眶。

任祥的母亲顾正秋老师是我敬仰的前辈，顾老师的声音是一种“宿慧”，顾老师的《锁麟囊》唱腔使我在一个晚上听到好几世的繁华与苍凉。

“宿慧”是可以让人有瞬间的领悟的，领悟的霎那，真如烟火，幻如烟火，常常是悲欣交集，不知是喜悦，还是感伤。

任祥家有一株肖楠，主树粗壮，枝干长伸，叶叶覆盖交错，看到就想在树下静坐躺卧。树可以有现世的庇佑，是酷热烈日下人的庇荫，是众禽鸟在枝叶间的依托，是虫蚁菌菇的攀附繁衍之所。

一棵树，是可以“不生不灭”的。

在泥莲禅河岸的菩提迦耶看到那棵菩提树，想到树也是有“宿慧”的，还是会低头合十敬拜。

任祥是带着“宿慧”来此生的，所以可以使身边朋友领悟许多事。

我喜欢任祥极认真地谈“贾宝玉”，极认真地谈她做的金工，极认真地为朋友海芋花田里的房子找可以搭配的陶盆和椅垫。

任祥的“宿慧”，看起来大多不是大事，体现在日常一般食、衣、住、行之中，是在生活间小小的细节里做好一些认真的“小事”。

“宿慧”是累世的记忆，领悟的时候，或许会带苦楚哀伤。但是，“宿慧”如果是传承在平凡生活中，这样的“宿慧”，平实自然，是真正的“福慧”。

看到任祥编著的《传家》，想起她每年送的礼物。

有的是一支蜡烛，上面用手工浮贴着唐诗，朋友来家中坐，烛光照亮屋内一角，大家都围坐烛光下。

有时候是一块手工肥皂，带着香茅草茶树的清香，是我沐浴时很深的触觉与嗅觉记忆。

有的时候是一方像黄水晶材质的印，上面有手工精细缠的纽结，我就系在腰带上，带去给学生看。

任祥分享了许多“福慧”。

想起一群朋友聚会，任祥忽然带着三十盒炒面出现，大家看到盒子先“哇——”一声赞叹。盒子是细竹篾编的手工盛篮，有一条三指宽蓝染花布束腰，一条正红色系带绑着。这样的盒子吃完炒面当然会带回家，有朋友来，就会拿出来献宝。

我想，“传家”，传的其实就是这样的“宿慧”，宿世累积的智慧，而且因为是在众生生活的平实中传承累积，所以是可以安稳于人间的“福慧”。

任祥花了不少时间整理传统“宿慧”里的点点滴滴，一杯茶，一碗汤圆，一盘拌饭，一片台湾红花布，一串手镯，都是可以在现代人生活中继续体现传承的“宿慧”，这命名为《传家》的集子在2010年春天出版，相信有着我们共同跨年在烟火里的祝愿祈福，祝福任祥，祝福朋友们，都可以“福慧传家”。

二〇一〇年一月十二日八里

蒋勋写于淡水河畔

蒋勋



# 中国人的生活百科全书

赖声川

我的好友之中有许多都是疯子，都会做出疯狂的事。冷静稳重的任祥从来不在这个行列之中。真没想到，她居然做出一件惊天动地的事情！

《传家》这一大套出版品（不只是书，还有各种创意的附带品），基本上是一个中国人的生活百科全书，是每一个中国人应当典藏的作品。任祥用现代人敏锐的感官，以不可思议的能量搜集了民间的知识和古人的智慧，融入当代生活之中，让《传家》成为现代中国人通往祖先生活智慧的鲜活桥梁。

在今日，我们已经和过去之间有了严重的断层。什么叫“中国人”？什么叫“中国人的生活”？这些名词都已经失去文化上的意义，也失去传承上的价值。《传家》让我们可以不再像是断了线的风筝，而可以跟过去重新结合在一起，在多变忙碌的当代生活中，让我们拥有一股稳定的力量，来自祖先智慧的力量，来自传承的力量。

想做百科全书的人必定有着某一种疯狂的执著、强烈的坚持、细腻的心境。在平时生活中，我们都知道任祥是一个最得体、最慷慨，也深具创意的朋友。只要她请客，或者每逢节日，我们都能收到她亲手设计出的非常有创意有典故的邀请卡或纪念品。连她亲手做一顿饭请朋友，也必定会有主题，而这主题也会跟随季节、节日、场面而有最得体的改变。两年前，我女儿在偏远的印度山里结婚，任祥亲手帮我们用最可口的台湾特产凤梨酥做了一份一份精致的结婚蛋糕，用创意的包装，打包好了让我们带到印度，分送给现场贵宾跟来自不丹的亲家。每一位嘉宾都赞不绝口，特别珍惜。大家说，嫁自己女儿都不可能用这么大的能量，作为朋友的我们只有深深记在心里。

任祥所拥有的功夫和知识在现代社会里已经很少见。如果问现代年轻人，

什么时候该穿什么衣服？什么节日该吃什么菜？那些菜该怎么做？什么情况之下请朋友该请什么？穿什么？吃什么？在“全球化”的风潮中，大家忘记停下来想一想，“全球化”让我们得到许多，但我们又失去了多少？

我相信《传家》这一套作品会给你无数小时的阅读和使用乐趣，让我们重新体验身为中国人的一种骄傲！

二〇一一年八月

A handwritten signature in black ink, appearing to read '徐君' (Xu Jun), written in a cursive style.

## 夏序 我与阿祥走过夏天

阿祥是道地的草山人，成长于台北郊外的阳明山农家，从小对自然的色彩与光影的感觉特别敏锐。许多人都会唱《甜蜜的家庭》这首歌，其中那句“虽然没有大厅堂，春兰秋桂常飘香”，正是阿祥童年生活的最佳写照。

阿祥后来从事摄影工作，生活范围更广泛，涉猎的题材多元，作品丰富而自在、温馨。我认识阿祥后就发现他性格沉稳，见了人总是温和地笑着，一看就知道是个生活幸福的人。阿祥的妻子古碧玲从事媒体工作多年，左脑了解台湾财经界动态，右脑了解时尚天地、有机种植与精油养生，是一位干练的生活达人。这也使阿祥在纯朴之外增添了不少精致的品位。做了父亲后，他对孩子的爱心流露无遗，作品也更宽容而温暖。

我与阿祥在婚姻上有个相近的融合经验：他是台湾人娶外省太太，我是外省人嫁台湾先生。我想这也是我们合作愉快而且很有默契的原因。碧玲从东门或南门市场买回阿祥认为怪怪的菜，恰就是我想找来拍的。他来看我的有机菜园，倍感亲切，不用我多说就喀滋喀滋拍个不停。我对于传统台湾文化了解不多，阿祥总像个老师为我详细解说。在解说台湾的老东西时，他的脸上总流露着对这块土地的情感；在本套书的照片中，他也细致地反映了这些深厚的感情。以下述及的夏日种种，都有阿祥的细心参与及镜头的诠释。

夏天是燥热的季节，我认为海滨的沙滩可以塑造欢愉的夏天情境，刨冰则反映了台湾夏季最典型的消暑景象。为了找到合适的拍摄场景，我曾多次开车带着贾宝玉到台湾东边的海岸线踏勘。少有污染的东台湾海滨，保留着自然原始的美丽景观，宜兰的粉鸟林有个小内湾，可以让贾宝玉安全地玩水，我也可以安心地搭景策划，所以最后选定粉鸟林。

为了拍这个场景，前前后后费了不少心力。所有拍照要用的道具，都是用一部大卡车与三部轿车载去的。我还特别买了两个平日用不到的休旅冰箱，免得冰块与枝仔冰融化。拍照的前一晚，我在家灌了两百个水球，希望藉此让场景点缀

得更富风情。次日充满欢悦想象地载上车出发，没想到它们在两个半小时的路程中一个接一个破裂，到达粉鸟林下车时，我像从澡缸爬出来一样狼狈。

好不容易拍完照，大卡车不慎陷入沙堆，又是一阵慌乱。最糟的是我中暑了，回家后发烧昏睡三天，家人都给吓坏了。好在阿祥拍出来的照片效果非常好，我一看到就高兴得病都好了。

从粉鸟林沙滩铺展到海里的那一大片蓝染花布，是以八十种花色图案缝接而成的，使这来自南通的质朴艺术显得更优雅而大气。《蓝呀蓝》这首小诗，呈现我对这母亲般的布料的赞美。

夏天最重要的节庆是端午节和七夕情人节。不同的端午粽，反映了地方饮食文化的特色，我们在端午节这天进行拍摄的工作，巧的是，中午十二点立蛋，真的一下子就立起来了。七夕有着中国最著名的爱情神话，传说着牛郎织女的永恒相思。我以《七夕感怀》略谈一下隔代间的爱情观。农民历介绍每年家中长者要到庙里去安太岁的太岁、古代农业社会劝农的春牛芒神，绘制的手法试验了很多种方式，采用了很多本黄历模仿而成。节气图，是把二十四节气与七十二候全部依照字面画了出来，也把与我们最贴切的生活换季做了图示说明。《是谁改变了二十四节气》，则道出我对现代人的生活无度与自然环境改变的省思。

在“以食为天”篇，麦所衍生的食物文化，也和米一样丰富。有发酵与膨松的手法探讨，生面、发面、烫面，不同的创意产生各种精致可口的面食，并以表格的方式呈现这些面食的轮廓。面筋则是最了不起的创意，使我们的素食比其他国家更好吃。《吃老虎的人》，是我以小时候常去一位长辈家碰到的一位精于面食的老张所写的，献给一九四九年从大陆迁移台湾的长者们。《中式早餐》，介绍了烧饼油条、清粥小菜与港式饮茶。《竹与中国人》，以竹来表达中国文人的心境，也介绍了台湾在地的竹及多种竹制器具。《台湾的冰品文化》介绍台湾人记忆中的枝仔冰、青草茶、弹珠汽水，五花八门的刨冰，相信挑起了很多人的

甜美回忆。我还把最喜欢的蜜饯四果冰做成可以吃的装置艺术，用糖水做成的冰碗，可以连碗都吃个精光。我也把记忆中的枝仔冰重新赋予了现代的造型，很多人都劝我变成商品来贩售呢。

在“匠心手工艺”篇，“妆容与发饰”介绍了有历史记载以来的画眉，唇与化妆的演变。二十四个中国娃娃的发饰，是参考几十本史料文字与照片，从中比较挑选进而创造出来的。六十个发饰品与锁片的优美曲线，是我参考典籍里的图像重新设计，再请插画师叶子明绘出线条的层次与对比。这些都让我们对中国古代女性的美有着无尽的幻想。古代经典里也有女人保养的各种秘方，我誊写了一部分，配以一张古董洗脸台，说明我们的化妆品、保养品、护发、沐浴乳、香水用品等的历史。慈禧太后的美颜术，相信是许多人好奇的，我特别挑出来配上材料，做了清楚的说明。做了这个章节，我才知道中国驻颜术的历史这般完整而丰富，光是清朝宫廷的秘方，就足以发展成今天的美体小铺加上克莉丝汀戴儿。

共同礼物篇，包括了“珍谊小厨，大做文章”，介绍三十个朋友送给即将结婚的女友的食谱，送给一对新人永远的结婚蛋糕的做法，以及一位生了男娃娃的母亲收到的多宝格礼物，一个要过五十岁生日的女人收到的一本特别精致的书册。多年来，我时常受朋友们委托设计与制作礼物，选出来的这几款，都结合了祝福与幽默，也有女友间的默契。我也把精致且富文艺气息的制作图样展现出来，提供读者参考。

夏天的礼物，有蓝印花布做的各种礼物，以及喜鹊礼物、谷仓礼物等，都是配合端午节送的礼物。用纸张包茶叶，也是很好的送礼构想。喜鹊的图稿，是经历很多回合的制作才打样成功的；谷仓的花窗，则是我们公司在设计台北故宫博物院旁的餐厅时，办公室长满了一比一的花窗样本，最后则成了我这谷仓花窗的创意来源。

“台风后的花艺”，展现了再生之美。台风每年夏天为台湾带来灾害，我利用被打落的树枝作为花艺材料。原本想做个鸟巢，但后来插上小果子，出现了很

有趣的构图。另外一款以黄色为主轴的花艺，是我夏天请客时常插的色系，这一组投入式的插法，木本类全为台湾山区常见的植物，很多姿态都是为了山区层层叠叠要见到阳光而展现的线条，显示了台湾原生与再生植物的潇洒个性。

“齐家心语”篇，给女儿的信是《翅膀硬了》，写台湾蓝鹊来我家楠木筑巢生子的惊喜，也写我对女儿成长离家的不舍，穿插其间的是唠叨的母亲对女儿点点滴滴的爱心。

“成语与谚语教育”，是中国人从悠久的历史与生活的传承中领悟而出的生活哲理，短短几个字就能精确点出一种情境或深意。多年来，我带着欢喜与赞叹的心情，参考台湾的教育体系，从小学到高中毕业每一年学到的成语、世说新语等，从中选了较为平易亲切的成语七千多个，以写人、事、物、事理与常用题词的手法来分类，做成一个易于翻阅的小册子，也穿插了一些谚语于其中。但是碍于篇幅，本书无法全数刊载。《天上的婆婆——谈教育》，是由仁喜的家人身上看到我素未谋面的婆婆，并探讨她的教育方式。《君子之交与处世原则》则是写给年轻的晚辈，希望他们出社会以前能学习建立一套自己的处世理念，以迎接接踵而来的判断、决策与把持的原则。

“生活札记”篇，介绍夏天种植的根茎类蔬菜，《我的地瓜》一文，是我夏季菜园的实际体会。厨房篇以图文方式介绍中国厨房里常用的辛香料与粉类，是百科全书。《民间保健——养身、食疗与草药》则介绍合适的四季饮食，给男人、女人、老人、少年的食疗方子，几款常用的煲汤方子，还有民间青草药，整理出台湾常用的草药有近百种之多。夏天的宴席，安排了一场美丽的海边冰宴派对。家计篇，则设计了一些亲切幽默实用的道具，希望能诱发家人之间的良性沟通与相互鼓励的习惯。

任祥

二〇一〇年一月

# 目

文化的传承与传播 / 周明伟	001
任祥福慧传家 / 蒋勋	003
中国人的生活百科全书 / 赖声川	006
夏序：我与阿祥走过夏天 / 任祥	008

## 氣氛生活

蓝色海岸的清涼 .....	016
蓝呀蓝	

## 歲時節慶

端午 .....	024
端午节的由来和习俗	
香包	
粽子	
七夕 .....	036
七夕的由来和习俗	
七夕感怀	
农民历 .....	044
太岁	
春牛图	
是谁改变了二十四节气	
节气图	

## 以食為天

主食——面点 .....	058
来自中原的面食文化	
吸风饮露 酵母种的培养	
面类·包子·馒头·花卷·饼类·零食·面包	
吃老虎的人	
文化食物——中式早餐 .....	102
烧饼油条	
清粥小菜	
港式饮茶	
文化食物——竹 .....	110
竹与中国人	
笋干	
竹编器皿	
零食——冰品 .....	124
台湾的冰品文化	
冰碗的制作	

## 匠心手藝

妆容与发饰 .....	138
中国女人的饰品	
友情礼物 .....	152
五十岁女人的生日礼物	
珍馐小厨，大作文章	
结婚蛋糕礼	
多宝格	
夏之礼 .....	166
蓝印花布	
喜鹊礼物	
谷仓礼物	
夏天的花艺 .....	176
鸟巢花艺	
仲夏的花艺	

# 录

## 齊家心語

给女儿的信——翅膀硬了 .....	184
中国教育 .....	190
君子之交与处世原则	
天上的婆婆——谈教育	
谈吐艺术 中国人的成语教育	

## 生活札記

我的夏天菜园 .....	210
我的地瓜	
我的厨房 .....	218
干货与粉料——厨房之宝	
葱姜蒜韭类·调味料·香料类·中药食疗类·木耳香菇类·豆类面筋类·酥松类·五谷杂粮类·干面粉丝类·干瓜豆果根类·干腌菜咸菜萝卜类·干动物海产类·坚果类·甜品类·粉类	
夏 冰宴 .....	232
养身 .....	234
草药百科	
民间保健——养身、食疗与草药	
家计 .....	248
家人间的沟通与鼓励	
代跋 / 姚仁喜 .....	256
感谢 / 任祥 .....	258
参考书目 .....	259



