

傳家

春

任祥
編著

星
出
版
社
STAR PRESS

傳家

傳家 春

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·春 /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149428号

传家：中国人的生活智慧·春

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：010-83398809
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
开 本：870×1160 1/16
印 张：16
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 >

《传家》小言

南怀瑾

二〇〇九年初冬，国际知名建筑师姚仁喜偕夫人任祥到来，遇其同门登琨艳在座。登琨艳亦为享有国际盛名之建筑师，彼此适得其会，谈笑风生，讲说现代文明与建筑问题。正值此时，任祥取出她平日所作《传家》书稿，含蓄地说，请老师过目指示，且说明自己多年来光阴并未虚度，想为社会文明与中国文化做一点贡献。

我一边翻阅，一边颇为惊讶。目前大家都觉得社会风气大有问题，中国人的生活方式，亦正处于不古不今、不中不外的转变之中，大家莫衷一是。任祥是世家名媛，他的父母是我老友，皆为台湾当时政治、经济、文化界的名人。她关心世事，为保留传统文化，中国人生活起居部分习俗，以及启发后辈少年儿童鉴古知今、继往开来的知见，撰写此稿，甚为难得。她生长在二十世纪中期以后的台湾，亲受家庭影响，在时代的剧变中，因感受中西新旧文化的激荡而不安。

台湾号称宝岛，在我幼年时期的心目中，只知道它是海外名山，蓬莱仙岛，可望而不可及。追溯十七世纪中期，明末清初之际，郑成功率领全国各地豪杰，及不愿作贰臣者，进驻台湾、澎湖，因此二百余年来，尚能保留中国传统文化与各地生活的习俗。及至二十世纪中期，中国的局势掀起空前未有的变数，导致全国各界人士及诸多文化精英迁移台澎，这是又一次中国文化在台的汇流。由于历史上这两次的文化总汇，虽不尽能代表中国全体各民族的传统生活习俗，但也具体而微，足以代表中国文化于一隅，其中包括了客家文化、八闽文化、瓯粤文化等遗风，这些大致都脱胎于河洛文化的古风。

任祥生当此际，并不热衷追逐富贵荣华，而能做出一般人漠不关心，却与中国人生活最为切要的大事，极为可钦可佩！故喜为之介。

南怀瑾

二〇〇九年十二月 岁次己丑初冬

传承的智慧

宗萨蒋扬钦哲仁波切

要生活得既丰饶又和谐，并且不伤害他人，可能是人类文明最基本的努力。要能成功地达到这种生活方式，就需要有智慧、务实与信念作为工具。这些生活工具，经过长时间的发展，就产生了我们所谓的“文化”。特别在中国文化之中，许多生活上的传统更融合了伟大思想家的智慧，世代传递下来。外国人可能会赞叹书法或针灸等特殊的文化，但是他们不见得能深入了解茶道、中秋赏月以及其他更多面向的中国文化智慧。

每个人都希望自己是独特的，都希望被他人所注意；然而每个人也都期待有个归属感。我们各自所归属的独特文化，是和朋友、家人联系的媒介，也是认同感与安全感的来源。我们创造了个人的特质，但也不与他人疏离，这是每个人日常的挑战。同样的，在文化上，由于维系了文化认同，我们也保持了自信。但是，在现今快速的世界里，人们太容易在不同文化的交错中借用与混合，也太容易制造短暂而无法延续的时尚文化。这种趋势，是企图将所有的事物都变成相同、连锁而一致的。对于亚洲文化古老的价值以及远见的智慧，大家似乎愈来愈缺乏欣赏的耐心了。如果我们屈服于这种趋势，就会失去在内心深处能与我们对话的古老传统。有一天，我们可能会发现自己一片荒漠当中，四下无人；我们可能变得无法与他人相处，甚至也跟自己失去联系。当然，文化会演变，没有一种文化能历劫不衰。但是我仍相信：我们宁愿演变，而不要失去记忆。

生活在现今的世界里，想要抵抗即刻的满足感是很困难的。我们想要快速完成事情的强烈需求，导致了对各种细节的缺乏耐心。我们正处在一个变迁的边缘，即将失去传统与仪式的传承智慧。我们似乎认为规规矩矩泡壶茶是浪费时间，却不理解珍惜这个过程才能让生命充实而从容。其实我们是可以从容地进食、从容地度假、从容地玩乐的。

对于自己的传统，我们有责任去理解与实践，并且将它传递给下一代。中国文化的海洋浩瀚无垠，远自老子、庄子等过往的大智者，一直到今天有心持续传统的人，源远流长、源源不绝。作者任祥以她的生活经验加上多年的努力，完成了《传家》这套书。她提供给我们对中国生活智慧一个易于欣赏、易于了解的全貌。这部广泛涵盖中国人生活文化的著作，出版的正是时候。我衷心地欢迎它的问世。



二〇〇九年十二月

出版缘起

好多年来，我一直想出版一套书，述说中国人生活中的美与智慧；也想送给儿女们一套让他们认识自己、珍惜传统价值的生活百科。经过近五年的努力，终于可以了却心愿，顺利出版。

这套书定名为《传家——中国人的生活智慧》。全套分春、夏、秋、冬，每季各自独立为一本，内容都以“气氛生活”、“岁时节庆”、“以食为天”、“匠心手艺”、“齐家心语”、“生活札记”六个单元，展现日常生活的中国文化精粹。

搭配四季的风景与小食，传达当季不同的光影，塑造浪漫的生活景致，为每一册书拉开序幕。每一个季节以两个最具代表性的节日，详细地介绍自古流传至今的庆典礼仪。而流传于民间的农民历与二十四节气，也都以浅显易懂的手法做说明。

中国人一向很讲究吃，饮食文化在本书占了很大的篇幅，分别以主食、文化食物与零食三种方式介绍；有的以做法粗分类别，有的则庞杂如百科全书。我们的饮食文化发展到现代，越来越丰富精致，却不一定越来越健康。身处忙碌的工商社会，现代人其实更应了解食物的体系、自然的搭配，才能兼顾美味与健康。所以我在“食物”篇提供的是分类方法，视觉效果，家传食谱，民间食补，以及常用的中医药膳。

每一个中国人珍贵的文化血液，都被自古流传下来的艺术所熏陶，我整理出属于我们的服装、饰品、戏剧与生活中的线条；礼物的设计搭配、心意的传达等，这些都不难看到属于我们共同的语汇。四时的花艺与我多年来散在各地的珠宝家饰平面设计等，也一并介绍于“匠心手艺”这个单元。此外我也将宜兰花布、蓝染花布、缝绣编，还有剪纸等艺术，分散于四季的摄影背景中。

“齐家心语”篇的设计，可以说是这整套书的骨架，字里行间不乏道理与教条，也蕴含着深厚的情感：是身为母亲，与儿女的教育对话；身为儿女，与上

一代的感恩对话；身为妻子，与先生的爱情对话。这些文章，有些曾在报刊发表，其中的真实故事，在大时代戏剧化的过程中，也重叠出现在很多中国人的家庭，展现不同年代的长辈在面对苦难时的勇气和智慧。有些是我给家人的信，以及我从小到大的生活点滴。有些做人处世的文章则是提醒孩子们必须注意的。

我们的文化底蕴与先人智慧的结晶，则体现在出版、成语、谚语、格言与诗词戏剧上，以及历代各种名人的身上。这些中国人独有的文化精华，是我花了很多年搜集、整理的宝贵资料。中国人的宗教、教育方式、术数命理与生活生命礼节等，也都用散文或是图绘的方式介绍，种种的用心，都是希望儿女们能藉此更了解他们的父母，以及先人的经历与智慧。更希望他们能代代相传下去，丰富后代子孙的生活文化。

最后的“生活札记”，则是最基本料理生活的技巧与常识，如我的菜园、我的厨房、四季养身、家庭管理、家人沟通等。我访问了很多女性朋友，有夫妻缘尽而离婚的，有婚姻幸福家庭美满的，有跟儿女与长辈皆能融洽相处的，也有父母对儿女的表现未达标准而失望的……我问的都是同一个问题：“如果时光能够倒流，你对以前没做到的事，最想弥补的是什么？”然后，我在字里行间穿插了那些未了的遗憾和梦想。至于宴客，那是我们生活中的余兴节目，本篇也做了一些宴客设计的介绍。

我必须说明：我只是导演这一套书的人，绝不是如文字中见到的那个不可能的“完美女人”。家家有本难念的经，我当然也不例外的有一本复杂的经要修渡，但我希望传承给后代的，则是生活中快乐的、美丽的、正面的事物。所以这套书画面的撷取，文字故事的撰写等，大多经过精心的美化与编排。

我不是专业作家，以后也没有其他的写书计划。这套书的出版，完全是一厢情愿，独自摸索筹划完成。它不是我的梦，而是一件我认为该做的事。既然该做，就未曾考量成本利润通路等问题，这当然不符合现今的出版行规。出版专业人士面对这套书，第一个反应可能是如何归类；其次是，内容这么多样丰富，当然要拆成很多本来卖！它的博客在哪里？如何培养社群？如何运用这套

书中种种商机？如何把这个默默无闻的作者变成中国的玛莎·史都华（Martha Stewart），构筑一个时下最流行的“文化创意产业”王国？——在现代行销上，他们的考量当然是对的。只是我的目的与商业无关，我的时间有限，量力而为是原则。我一直提醒自己，不要混淆了初始的出发点。

我的出发点纯粹是想要提倡“家庭”的价值，想要传承、分享以及贡献。这么多年来，日日夜夜构筑与撰写这套书，其实常有一种孤独的感觉，因为我的背后并没有一个工作团队的支援。我嘲笑自己像个说客，抱着整套书的架构，自己写的剧本，几万张的照片，周游无数的地方，去见无数的人，请他们帮忙，并在他们眼神中寻求做下去的勇气。

在撰写这套书的过程中，我常因某个小偏方，要跑好几次各地的遥远村落，想获得些流传在古旧厨房里的味道，或是某位传统女性身上的想法与学问，想记录她们务实的方式与技巧。甚至路上的行人都可能是我要学习、请教的对象。几年来的上山下海，交了好多朋友，他们都是帮助我完成这套书的幕后推手。而我寻求的共鸣，也都是对生活有着独到经验的前辈，譬如会烧菜的大厨、种菜的农夫、干练的家庭主妇、学校的老师、中医师、善做手工艺的阿姨、深知传统节庆礼俗的长辈与历史学家……当然还有一生致力于推动中国文化的伟大导师们。

我自己才疏学浅，所知的常识并未如史学家那样追究根底，所以本书的内容与资讯也许有不少谬误，在此诚心地期望前辈们惠予指正。当然我也希望，有一天这套书能以英文版呈现，把中国人生活中的智慧，正确地传递给外国朋友们，让他们了解我们生活的全貌，并且看到中国人生活中的美丽。

最后，也是最重要的一句话：能够给儿女后代留下这套书，是一种上天的恩宠。

任 祥

二〇〇九年十二月



《传家》小言 / 南怀瑾	001
传承的智慧 / 宗萨蒋扬钦哲仁波切	003
出版缘起 / 任祥	005
春序：我与阿祥走过春天 / 任祥	010

氣氛生活

春花下的野餐	016
留住	

歲時節慶

元宵	024
元宵节的由来和习俗	
灯笼	
元宵与汤圆	
清明	036
清明节的由来和习俗	
润饼	
金银纸文化	
中国人的农民历	048

以食為天

主食——米食	054
米与中国人	
拌炒·炊蒸·烩煮·竹皿·饭团·酒酿·	
点心·圆团·粉片·糕粿·粥浆·零食	
文化食物——茶	090
茶与壶的记忆	
茶的种类	
茶具	
茶席	
零食——蜜饯	108
梅子	
蜜饯百科	

录

匠心手藝

中国女性服饰	122
珠宝首饰	138
春之礼	146
礼尚往来——谈送礼的艺术	
台湾红	
春天的花艺	158
花蛋糕	
山蝴蝶	

齊家心語

给儿子的信——贾宝玉呀!	164
中国人的出版	170
中国的出版总表	
信仰	176
福慧双修	
蓝楠香方	

生活札記

我的春天菜园	186
春天的菜园	
我的厨房	200
味道 胃道	
基本味觉——红烧·糖醋、咕咾与甜酸·宫保·麻辣·	
鱼香·卤·油爆·酱爆·葱熘·沙茶快炒·椒盐、盐	
酥·三杯·烟熏·拔丝·松·八宝·干煸·醋熘、糟	
熘·清蒸、清炖·粉蒸	
春 蝴蝶宴	216
养身	224
传统疗法	
家计	232
家计理财计划	
代跋 / 姚仁喜	240
感谢 / 任祥	242
参考书目	243

春序 我与阿祥走过春天

文艺界的朋友都很喜欢摄影家刘振祥，昵称他为“阿祥”——和我的名字倒很像呢。

阿祥的老家在阳明山，离我现在的家也很近。二十几年前我搬上山时，他因工作的关系搬下山了。不过他有空就回老家看看，说起山上种种，我们总有许多共通的话题。

我很羡慕阿祥的工作，能够常常进出各种表演艺术的场所，为演出者留下刹那的完美影像，或者记录他们珍贵的成长历史。我也羡慕他认识那么多艺术家，看得到他们在舞台上的风华，也看得到舞台下的传奇。但他与他们总隔着镜头，保持一种可进可退的距离，然后冷静地按下快门，捕捉住连艺术家本人都未察觉的细微表情。

我知道他很忙，但仍然抓住他跟我一起走过几个春天，期望留下一些我们都珍惜的影像。

“阿祥，我们去拍樱花好不好？”四年前我这么问他。

“如果是那片蔡律师的园子，现在太早了啦，大概再等三星期。”他这么回答我。可见他对我们山上的生态有多熟悉。果真，三星期后他成功地捕捉到空气中的粉质色彩。

阿祥晚婚，儿子“撰撰”长得和他一样憨厚可爱。有一次他带四岁多的撰撰回老家，顺便来我们家坐坐，大伙逗着撰撰玩个不停。后来我找出孩子们小时候玩的小卡车，撰撰立刻推到角落自得其乐地爬着玩。阿祥看了，不禁笑着说，他小时候没玩过汽车，“不过我们那时候，身边任何一样东西都可以拿来当玩具，跟邻家孩子间没有重复的玩意儿，而且那充满手工趣味的质朴小物件，可以让我们把玩好久。”——相较于年轻一代的孩子，坊间的玩具大多制式乏味，制作粗

鄙，玩不多久就厌腻了，阿祥的童年可真幸福！

阿祥和我一样爱动手做东西，手工制作过程中的喜悦，似乎是我们最大的生活乐趣。我们常感叹生活不怕没乐趣，只怕没时间享受乐趣。我做编织，做设计，他则帮撰撰做飞机、做竹蜻蜓、修玩具、拼玩具……在那过程中回味自己的童年，也享受着亲子之乐。这样体贴的父亲，这样幸福的孩子，在台北这个忙碌都会已经很稀少了。

“那么，阿祥，你对春天一定有很多特别的印象吧？”

“有啊。”他说，“春天的光影幻变，阳明山上有各种花：樱花，杏花，杜鹃花，梅花……前前后后有十几种色彩。尤其樱花盛开的时候，空气里到处弥漫着淡淡的粉红色。等花朵谢了，树上会冒出一粒粒小果子，我们就爬上树摘下来，用糖腌一腌，居然也是一种好吃的蜜饯。”

“还有呢？”我听得入迷，催着他再说。

“还有就是三、四月清明时节，山上常常飘着毛毛雨，田野里树林间到处冒出粉绿的鼠麴草，身上披着白色的细毛，开着黄色的小花，我们知道又有草籽粿吃啦！终于有一天，母亲一大早唤我们去摘鼠麴草，回来就看她在厨房忙个不停。然后大灶里烧起了柴火，灶上的大蒸笼冒着白烟，我们眼巴巴等着母亲掀开蒸笼的盖子。好不容易分到那充满草香味的草籽粿，咬下那香喷喷的菜脯米内馅，稀哩呼噜急着吃上一口，根本顾不得烫舌头……”

阿祥说的这些，都不是在公寓里成长的撰撰可以享受到的。所以喽，阿祥，我们一起走过春天，你的镜头记录的，不也正是要给撰撰看的吗？

阿祥跟我在阳明山邻居家的樱花园，利用春天的嫩粉与新绿，搭配古典的中

国餐盒，拍摄樱花树下缤纷而悠闲的气氛。“岁时节庆”的元宵节，我把孩提时代提的灯笼都设法找到或做出来，也介绍了典故与食物。清明是中国人祭祖的大节日，络绎不绝的扫墓人潮，说明我们慎终追远的精神。清明节吃润饼，有不同的历史典故与配料，习俗则同样流传至今。“农民历”则解读“怎么看农民历”，也解读了祭祖时的金银纸文化。

“以食为天”篇，主食部分详尽地介绍了米的种类、种植及各种吃法。它还传递给子孙很多的生活智慧。“文化食物”介绍茶、器皿与茶席。“零食”则用类似百科全书的手法介绍我们的蜜饯。

“匠心手工艺”篇，我把有记载以来的中国服饰史料，选了二十三套，委托实践大学服装设计系将版型制作出来，可提供爱好者一些灵感；用西式的丝绒雪纺等布料裁制，产生另外一种特殊的风格。本篇有我多年来的珠宝设计作品，还选用台湾宜兰花布，设计了实用的生活用品。并且介绍台湾才有的山蝴蝶，设计了干燥的樱花瓣为主题的装置艺术。

“齐家心语”篇，《贾宝玉呀！》是从我的爱犬“贾宝玉”的故事写到《红楼梦》，并以之说明历史与人的剧情，常常是不断地在重复演变——尤其是错误的结局，必有其错误的原因——希望儿女们从这本伟大巨著中，了解中国人的人情义理，与做人处事该谨守的原则。“中国的出版总表”，洋洋洒洒把先人的巨著列出来，不难发现中国人的智慧不只在教条，属于生活的资讯也非常广泛而有系统。分类的方式，则采用台湾大学的资料库查询系统，同时比对到以前《四库全书》的经史子集分类系统。最早整理出来的书籍为此表的三倍之多，后来请教复兴中学的老师，帮忙把目前在台湾的中文课程从小学到高中提到的书籍整理出来，我再把属于食物、医疗、生活百科等实用型的书籍加上去，其余的则予以删除。晚清之后的，则请教了很多位喜欢阅读的朋友帮忙整理，节录出来。此表纯属我个人的整理，一定有所遗漏，尚请前辈指正。“福慧双修”，是中国人对

于仁德与智慧的显现，也是除了温饱与专业以外该有的生命功课，因此也粗略地介绍了我们的宗教类别及宗教文化活动。“蓝楠香方”，是以我家百年老树做的线香，除了介绍线香文化，也表达珍惜天地万物与尊重生命的生活观。

“生活札记”，记载了“我的菜园”的春季种植经验，“我的厨房”介绍中国人所熟悉的基本味觉，我设计了一张可以贴在冰箱上面的“民族味觉配比图表”，有二十道味觉。此表一面介绍腌料，另外一面介绍综合调味料，希望能减低初学者对烧菜的恐惧。“宴客”则以春天的蝴蝶为主题，设计了一场别致的蝴蝶宴。“养身”介绍中国人的传统疗法。“家计”篇则以一年之计在于春，强调生活计划与理财规划，那是非常重要的生命课题。

任 祥

二〇〇九年十二月

