建修
新加坡相册家谱
的八大招

相册家谱格式内容

A

谱首

1. 姓氏渊源
2. 祖辈迁徙
3. 客家文化
4. 祖籍简介

B

谱实

1. 世系表
2. 寻根之旅
3. 童年记趣
4. 传统佳肴
5. 家族资料

1. 设计美美的封面



锺世杰公 相册家谱

广东梅县蕉岭

谱首



2. 找姓氏渊源

锺姓渊源

少典—黄帝

— 少昊（又名玄嚣，黄帝长子）（次子，昌意/陈）—蟜极—帝喾—契
— 昭明—相土—昌若—曹圉—冥—王亥
— 上甲微—报丁—报乙—报丙—主壬
— 主癸—商太祖成汤（商首任帝王）— 外丙 — 太甲— 太庚
— 小甲 — 太戊 — 雍己 — 中丁— 外壬
— 河亶甲 — 祖乙 — 祖辛 — 沃甲 — 祖丁
— 南庚 — 阳甲 — 盘庚 — 小辛 — 小乙
— 武丁 — 祖庚 — 祖甲 — 庚丁 — 武乙
— 文丁 → 帝乙 — 帝辛（纣王）

15世

25世

A
二子比干 → 坚/林
三子箕子 → 朝鲜半岛一些姓氏的始祖，例如韩氏、奇氏、鲜于氏等。

老大微子启

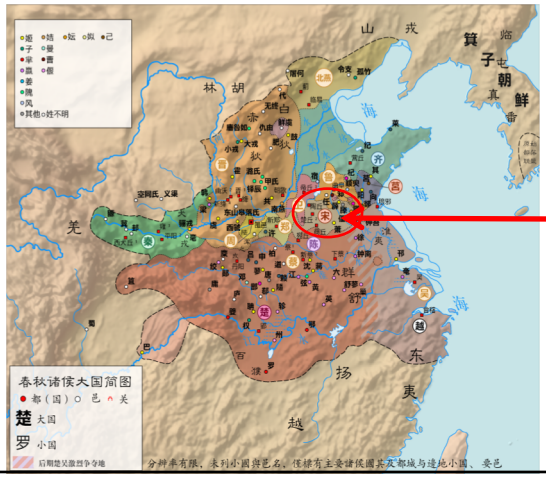
锺姓渊源

此后不久，周武王发兵伐纣，商朝灭亡。

周武王死后，任命微子启代商，并奉其先祀，
在商丘建立宋国，替周朝统治着殷商遗民。

锺姓渊源

宋国疆域图



位置：位于今河南商丘和安徽淮北一带。

范围：跨有今河南东部、江苏西北部和山东西南部之间。

锺姓渊源

微子启死时，其子早亡，其孙年幼。根据周制“兄终弟及”的传统，不立其孙而立其弟微仲衍，宋国便在微仲衍的手中传了下来。微仲衍之后，传29世到宋後桓公 。

宋微子 — 微仲衍
— 宋公稽 — 宋丁公 — 宋湣公 — 宋炀公 — 宋厉公
— 宋僖公 — 宋惠公 — 宋哀公 — 宋戴公 — 宋武公
— 宋宣公 — 宋穆公 — 宋殇公 — 宋庄公 — 宋闵公
— 子游君 —宋前桓公(御说) — 宋襄公 —宋成公 —公弟禦
—宋前昭公 — 宋文公 — 宋共公 — 宋平公 —宋元公
—宋景公 —宋公启 — 宋後昭公 – 宋悼公 —宋休公
— 宋後桓公 — 宋剔成君 — 宋康王（偃，亡国）。

→ 四子剔成、偃、昌、烈。

29世

锺姓渊源

所以，锺姓开基始祖是微子启，得姓始祖是锺烈，祖地在今河南商丘市。

自1990年起，已有不少海外锺姓宗亲到河南洛阳、许昌寻根谒祖。今天的商丘市不单是宋国都城遗址，青岗寺有微子墓；长葛市有锺台遗迹；长葛市增福庙乡田庄村也有锺繇墓。



微子启

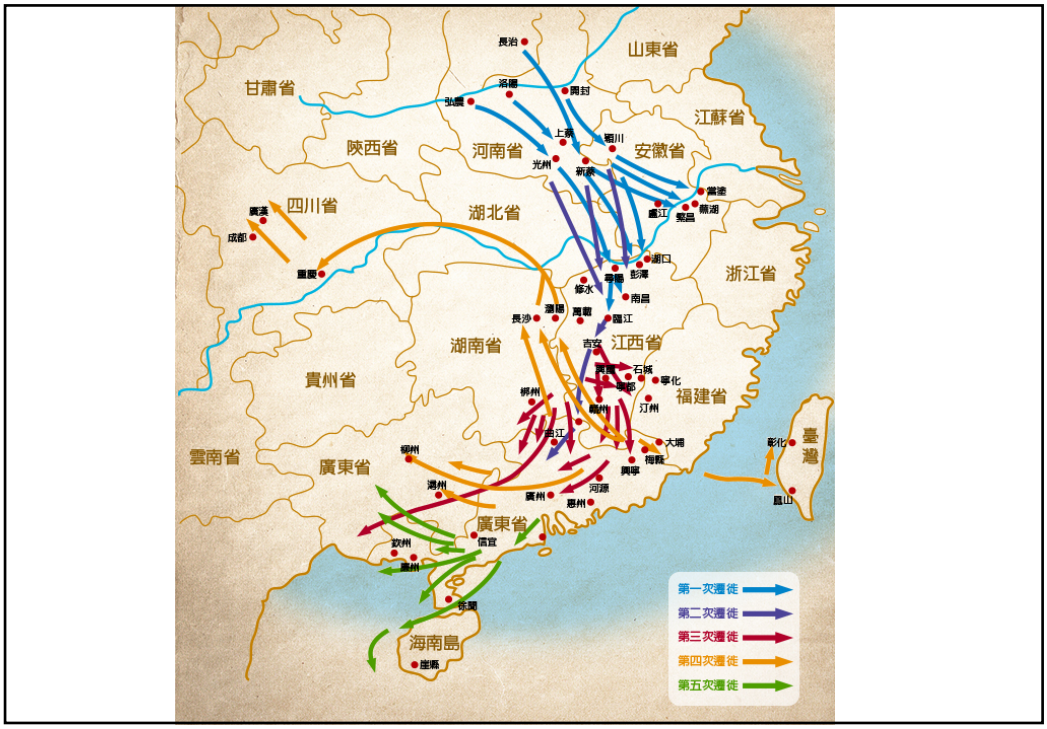
锺烈



3. 记下祖辈迁徙

祖辈迁徙




山東省
甘肅省
江蘇省
陝西省
河南省
安徽省
四川省
湖北省
浙江省
湖南省
江西省
貴州省
福建省
雲南省
廣東省
廣東省
臺灣
海南島
第一次遷徙
第二次遷徙
第三次遷徙
第四次遷徙
第五次遷徙


下南洋
广东梅县
新加坡
上海
南京
武汉
杭州
南昌
长沙
福州
台北
成都
重庆
贵阳
昆明
南宁
广州
香港
澳门
海口
台湾
东沙群岛
西沙群岛
中沙群岛
南沙群岛
斯里巴加湾市
曼谷
金边
吉隆坡
仰光
万象
河内

4. 研究籍贯文化

客家文化



客家文化

客家人喜欢向外拓展，称得上是个外向型的民系。
开拓、进取、奋斗、拼搏是这一民系的特点。

客家人更生性冒险，只知进取，只知出路，至于前途如何完全不管，他们怕的是没有路走，生死时常不计，所以他们常说：“情愿在外讨饭吃，不愿在家掌灶炉。”

客家妇女常常因丈夫外出谋生而要挑起生活的全部重担，集赡养公婆、教育子女、参加山林大田劳动于一身，被誉为独立门户的健妇。

严酷的生活现实告诫她们对儿女要从小开始培养出刻苦耐劳的精神。

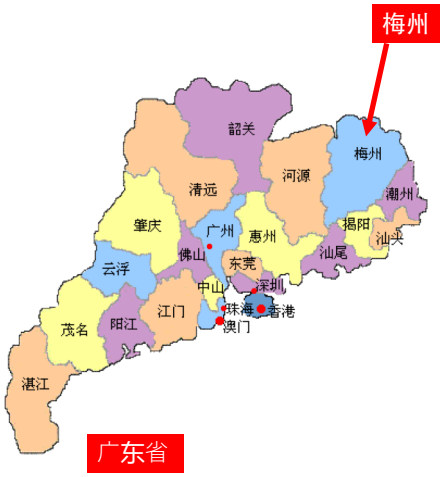
客家文化

此外，看重文化教育、尊师重道，也是客家人的特性。
在旧时代，男人出外谋生，家中依靠妇女持家教子。
她们常常这样说：“有子不读书，不如养大猪”；
“不读诗书，有眼无珠”。

从下面这首童谣中我们可见其：“一岁娇、二岁娇，三岁捡柴爷娘烧，四岁学织麻，五岁学纺纱，六岁学绣花，七岁绣出牡丹花……”这首童谣虽然有点夸张，但我们可以从中看出，客家人重视对小孩的培训和磨炼。

祖籍简介 – 梅州





梅州简介

梅州市隶属中国广东省，
是中国著名的六乡—
享有“华侨之乡、足球之乡、客家之乡、文化之乡
山歌之乡、金柚之乡”等美称。

梅州是客家人最主要的集散中心和聚居地，
是全世界客家华侨的祖籍地和精神家园。

About 89,200 results (0.73 seconds)

中国第一将军县不是红安！是梅州！ – 铁血网 - 铁血社区 - 铁...
bbs.tiexue.net/post2_4234536_1.html ▾ Translate this page
May 5, 2010 - 中国的"将军县"—广东省梅县. 广东省的梅县，是著名的文化之乡，华侨之乡，足球之乡，山歌之乡，金柚之乡，这些早已在世人中传扬着。然而，梅县又 ...

廣東梅縣-國史沒說的中國「將軍縣」 - 360doc个人图书馆
www.360doc.com/.../12/.../8215077_194139518.sht... ▾ Translate this page
Mar 13, 2012 - 然而，梅縣又是著名的「將軍之鄉」，卻是鮮為人知的事，與其說是「將軍之鄉」，倒不如說是「將軍縣」。至上世紀90年代，中國的將軍縣：湖北省紅安縣 ...

中国的"将军县"—广东省梅县 - 亚洲第一网宽屏版
zzfblawyer.cn/typl/306527.html ▾ Translate this page
不再让村民们为营生发愁",这是谢荣生最大的期望。兴国县是中国著名的苏区模范县、红军县、中国烈士第一县和誉满中华的将军。国民革命军陆军少将广东省的梅县, ...

中国的将军县——梅县_文档库
www.wendangku.net/.../304a070d6c85ec3a87c2c579.... ▾ Translate this page
中国的将军县——梅县 不经意间浏览了中国客家博物馆（原广东客家博物馆）的相关网页介绍，我才知道故乡梅州于辛亥革命后竟然出了228位大学校长书记及22位两 ...

中国的将军县——梅县_百度文库
wenku.baidu.com/.../304a070d6c85ec3a87c2c579.ht... ▾ Translate this page
Oct 24, 2010 - 中国的将军县——梅县不经意间浏览了中国客家博物馆（原广东客家博物馆）的相关网页介绍，我才知道故乡梅州于辛亥革命后竟然出了228位大学 ...

【致敬梅州"最美男团"】中国第一将军县是在咱大梅州！_梅州...
chuansong.me/n/915574452978 ▾ Translate this page
Aug 1, 2015 - 梅县中国第一"将军县". 梅县是著名的文化之乡，华侨之乡，足球之乡，山歌之乡，金柚之乡，这些早已在世人中传扬着。然而，梅县又是著名的"将军 ...

Jan 10, 2011 - 然而，梅县又是著名的"将军之乡"，却是鲜为人知的事。与其说是"将军之乡"，倒不如说是"将军县"。中国的"将军县"：湖北省红安县出了陈锡联、...

中國的"將軍縣"－廣東省梅縣- 鐵血帝國- udn城市 - 網路城邦
city.udn.com/1308/230900 ▾ Translate this page
Oct 27, 2003 - 廣東省的梅縣，是著名的文化之鄉，華僑之鄉，足球之鄉，山歌之鄉，金柚之 ... 中國的"將軍縣"：湖北省紅安縣出了陳錫聯、韓先楚、秦基偉等223位 ...

梅州-中国的将军县！



蕉岭县

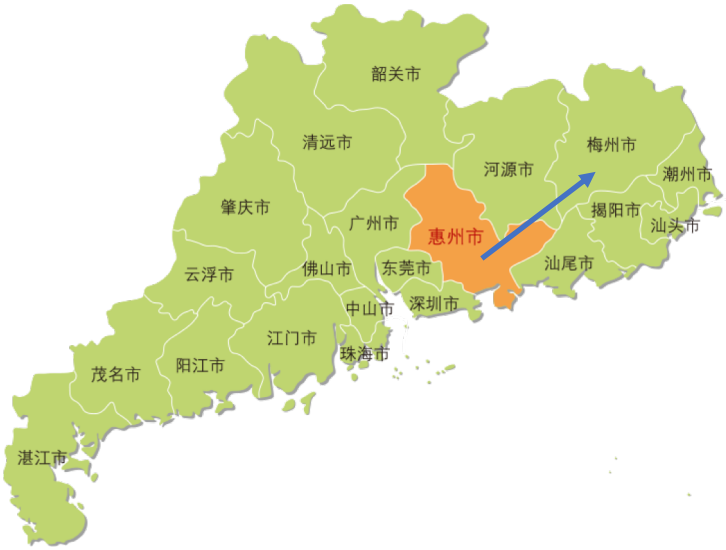
蕉岭县位于中国广东省东北部，韩江上游，属于梅州市管辖。东边和南边与梅州市梅县区相邻，西边与广东省平远县相邻，北边与福建省武平县、上杭县相邻。总面积为957平方公里。2002年人口为22万。县政府驻地在蕉城镇。

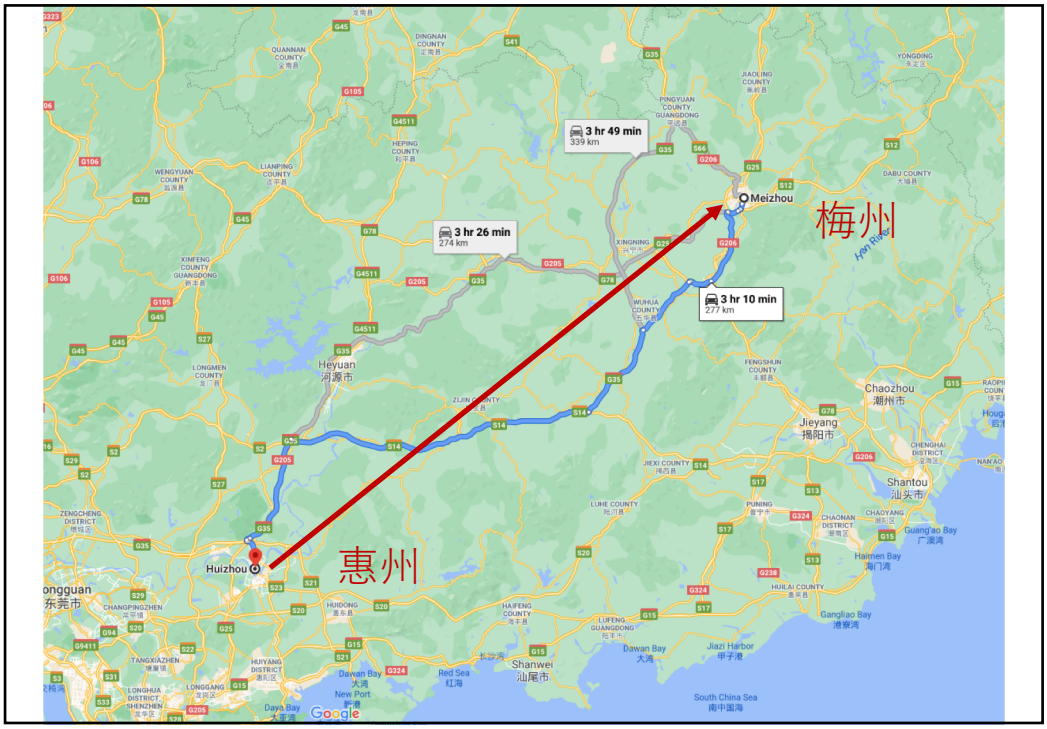
2011年7月它被中国老年学学会授予“中国长寿之乡”；
2014年5月30日国际自然医学会、世界长寿乡科学委员会正式授予“世界长寿乡”。



寻根之旅



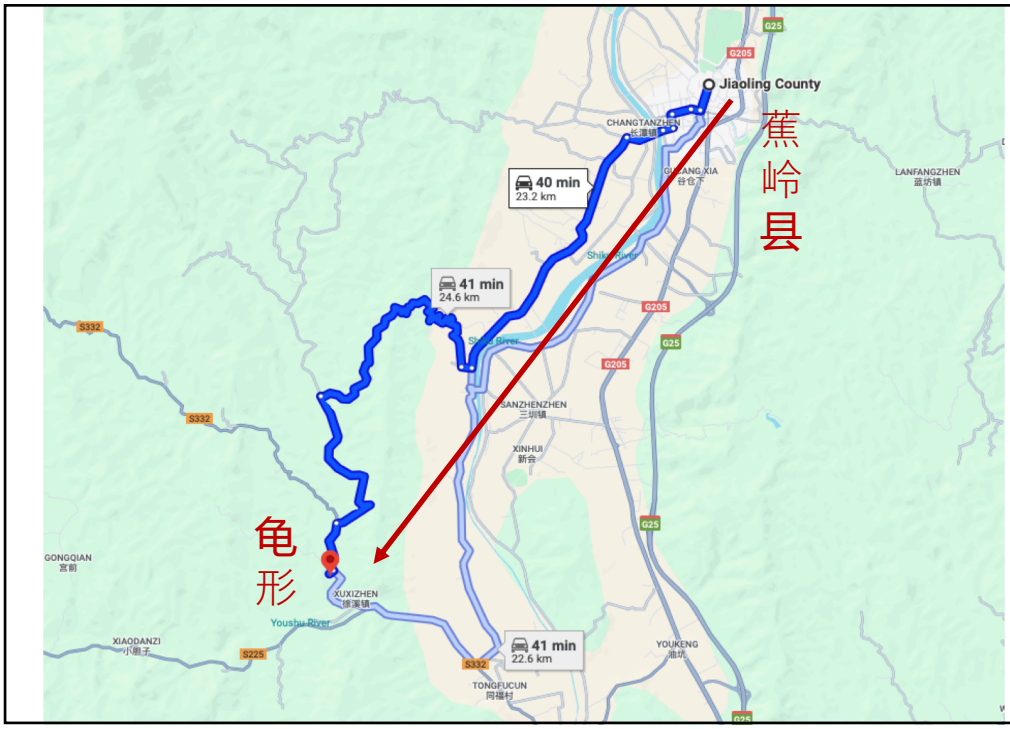

韶关市
清远市
梅州市
河源市
潮州市
肇庆市
广州市
惠州市
揭阳市
汕头市
云浮市
佛山市
东莞市
汕尾市
中山市
深圳市
江门市
珠海市
茂名市
阳江市
湛江市


3 hr 49 min
339 km
3 hr 26 min
274 km
3 hr 10 min
277 km
Meizhou
梅州
惠州
Huizhou
Heyuan
河源市
Jieyang
揭阳市
Chaozhou
潮州市
Shantou
汕头市
Shanwei
汕尾市
Google


蕉岭
梅州
Meizhou
1 hr 1 min
PINGYUAN COUNTY GUANGDONG
平远县
MEIXIAN DISTRICT
梅县区
Meixi Reservoir

我们入住的梅州酒店！




Jiaoling County
蕉岭县
40 min
23.2 km
41 min
24.6 km
41 min
22.6 km
龟形
CHANGTANZHEN
LANFANGZHEN
SANZHENZHEN
三圳镇
XINHUI
新会
XUXIZHEN
GONGQIAN
宫前
XIAODANZI
小迳子
TONGFUCUN
同福村
YOUKENG
油坑
Youshu River
G25
G205
S332
S225

蕉岭/龟形片







蕉岭/龟形片





品尝道地客家美食!



客家盐焗鸡　　客家豆腐



糯米肉丸子　　客家红烧肉

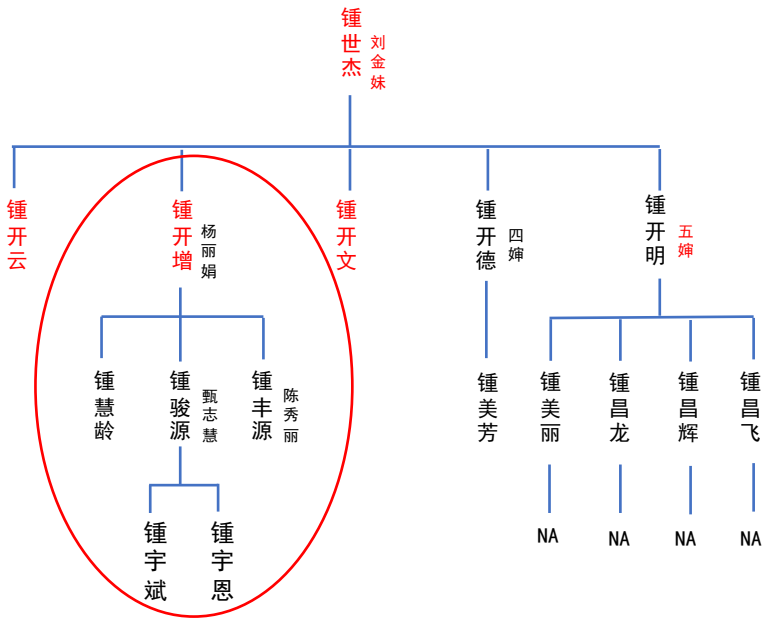
Part 2
谱实 – 世袭表





Ketong Park (1962)

5. 记下世袭





Tamasek Utara
1966 - 1972



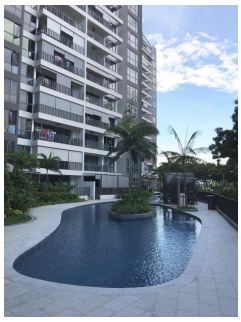
Tai Keng
Garden
1972 - 2001



Lor Ah S
2001 - 2016



Riversails
Upp Seragoon Cres
2016起至今



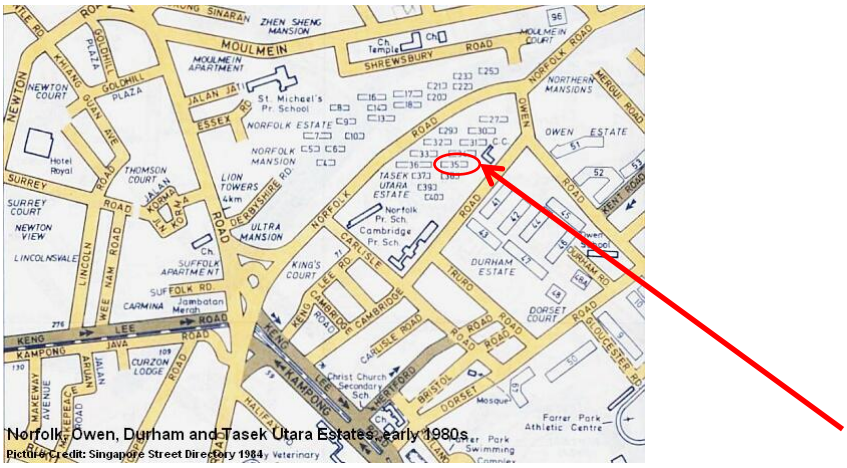
6. 童年居住地

童年记趣 (白桥)



我是在 Cambridge 长大的!





Norfolk, Owen, Durham and Tasek Utara Estates, early 1980s

Picture Credit: Singapore Street Directory 1984

童年记趣 (白桥)



SIT Flats, Norfolk Estate 1982

Photo Credit: PictureSG (Lee Kip Lin)

SIT Flats, Norfolk Estate 1968

Photo Credit: Singapore Press Holdings (SPH)







总统戏院　　宝石戏院　　街角小商店



首都戏院　　丽士戏院　　新世界



国家剧院　　奥迪安戏院　　樟宜海滩







7. 记下传世 “家肴”

传统客家菜 – 家庭小菜



客家菜

客家菜也是东江菜，与潮菜、粤菜并称为广东三大菜系。
客家菜有几个必定认识的招牌菜，那就是算盘子、酿豆腐和红烧肉。
客家菜口味与客家人的生活习惯息息相关，
吃过客家菜的朋友一定都这么总结客家菜，
口感偏重口味，都是 “肥、咸、熟”。

客家饮食可分为两大类，一个为客家菜肴，另一个是客家小吃。
要解释为何客家菜重口味与生活习惯有关联，那是因为以前的客家人，
一般都是耕山住山，劳动强度大而荤食（指的是肉类食物）。
于是他们选择进食多一点肥腻食品，能够帮助充饥。

红烧肉



食材： 带皮五花肉(1000克)

辅料： 香葱(50克)、姜(50克)、生抽（30克）、老抽(5克)、单晶冰糖(20克)、盐(5克)、调料酒（20克）纯正红糖（非赤砂糖）（50克）、水（500克）。

做法： 带皮五花肉洗净；盆中装入凉水，加入一大勺料酒，放入五花肉块，浸15分钟；将浸好的五花肉放入砂锅里，加入足量的水，至少高过肉块两寸以上；大火烧沸30分钟，中间不断用勺子撇除表层浮沫；转小火微沸；转入炒锅中(不必盛入太多汤，略和肉块一样高就可以了)，倒入老抽一大勺，中火烧30分钟至汤汁收浓；加入冰糖；烧到汁浓，加点盐和调味调整一下味道；然后出锅。

焗豆虾





食材： 虾500g

辅料： 油适量
盐适量
番茄酱适量
姜适量

做法： 1.先把虾洗净
2.姜切碎
3.虾开背，取出肠线
4.起油锅，姜煸香
5.放入虾，淋入少许料酒翻炒
6.炒至虾发紅，倒入番茄焗豆翻炒，
加一点水装盘即可。

算盘子



主料：芋仔、木薯粉

配料：牛肉、草菇、胡萝卜、香菜或芹菜

调味料：鱼露、蚝油、白胡椒粉

做法：芋仔蒸熟 后，去皮用勺子压成芋泥；加入木薯粉，倒入开水和匀搓成面团；分割大小相同的小剂子，搓成圆形后，用拇指和食指轻轻一捏，呈算盘子；然后用开水锅煮熟，捞起过凉水沥干水分；配料剁碎，锅里倒些油，下姜米、洋葱碎倒些鱼露煎香后，加入牛肉碎炒香，再下胡萝卜、草菇炒熟后，倒入算盘子翻炒香，加少少高汤，最后 加盐、蚝油、胡椒粉调味，撒上香菜或芹菜兜匀即可。

梅菜扣肉



食料：猪肋条肉（五花肉）(500克)

辅料：梅菜(40克)淀粉(蚕豆)(5克)

调料：豆豉(15克)、姜(5克)、 大蒜(5克)、白砂糖(20克)、腐乳（红）(10克)、盐(5克)、老抽(15克)、辣椒(红、尖、干)(1克)、米酒(5克)、植物油(50克)

1. 将梅干菜放入清水中浸泡5分锺，再反复的冲洗干净至无泥沙，八角掰成小瓣，大蒜切碎;

2. 将五花肉洗净后切成大块，放入锅中煮至8成熟，将五花肉捞出，趁热在肉皮表面涂抹上一层老抽，并用竹签在肉皮上扎上密密麻麻的孔;

糯米饭



材料:
长糯米1杯、广东腊肠1根、洋葱15克、水发香菇6朵，
虾米10克、香葱5克、香菜5克

做法:
1. 糯米先用冷水浸泡4小时，放入蒸锅内，加盖蒸30分锺。
2. 香菇及虾米先用冷水浸泡十分锺，洗净并重新用少量温水浸泡约30分锺（温水留下备用）将洋葱，腊肠及发好的香菇，虾米切小块，香葱，香菜切碎。
3. 锅内热植物油及芝麻香油，放入洋葱碎小火炒至微焦。
4. 加入香菇，腊肠及虾米炒出香味。
5. 加入蒸好的糯米饭，并倒入少量浸泡香菇的水。（分次加，不要让米饭太软）
6. 将米饭炒散后，加入所有调味料及香葱，香菜碎翻炒至米饭水份收干即可。

家族资料



8. 记下族人资料

家族资料

职业	人数	姓名	备注/联系方式
商人	1		
中医	1		
军人	1		
讲师	3		
记者	2		
秘书	3		
银行职员	1		
技术人员	5		
家庭主妇	3		
学生	2		
NA	1		
合计	23		

完