

《法国女人不会老》

图书基本信息

书名：《法国女人不会老》

13位ISBN编号：9787508610603

10位ISBN编号：7508610601

出版时间：2008-1

出版社：中信出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：253 页

译者：梁卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《法国女人不会老》

前言

“那是最美好的时代，那是最糟糕的时代。”一个半世纪之前，查尔斯·狄更斯用这句话开始了他的《双城记》。他对之进行虚构的两座城市是巴黎和伦敦，进行比较的两个国家是革命时期的法国和18世纪末的英国。不同的视角，迥异的世界，背道而驰的两条人生道路。我在写作《法国女人吃不胖》时，脑海里浮现的是两个毫不相干的饮食天地：法式饮食和美式饮食。更具体地说，我想到了两座城市：巴黎和纽约。那时候，我还没有意识到，自己写的其实是两种全球文化，它们的边界正日益变得模糊。这种现象不知是喜还是忧：在某个地方生活，不再说明你具有当地

《法国女人不会老》

内容概要

关于法国女人生活智慧的优雅之书。

荣登《纽约时报》畅销书排行榜！

获好莱坞明星青睐：《欲望都市》莎拉·杰西卡·帕克、《穿PRADA的恶魔》安妮·海瑟薇亲身实践并力荐！

“那是最美好的时代，那是最糟糕的时代。”一个半世纪之前，查尔斯·狄更斯用这句话开始了他的《双城记》。他对之进行虚构的两座城市是巴黎和伦敦，进行比较的两个国家是革命时期的法国和18世纪末的英国。不同的视角，迥异的世界，背道而驰的两条人生道路。我在写作《法国女人吃不胖》时，脑海里浮现的是两个毫不相干的饮食天地：法式饮食和美式饮食。更具体地说，我想到了两座城市：巴黎和纽约。那时候，我还没有意识到，自己写的其实是两种全球文化，它们的边界正日益变得模糊。这种现象不知是喜还是忧：在某个地方生活，不再说明你具有当地的饮食习惯。你的饮食，完全取决于你自己。

“尽管我们的世界越来越复杂，鱼和熊掌仍然可以兼得，我们完全可以一边以令人炫目的方式享受多彩的生活，一边欣然奉行传承已久、质朴本真的生活方式——处处精致、感性……生活每天都充满乐趣。”

身为全球著名奢侈品公司LVMH集团凯歌香槟CEO的米雷耶·吉利亚诺，以亲切自然的笔调呈现了法国女人浪漫而智慧的四季生活。她将毫无保留地解密：如何最大程度上享受四季轮回带给人的乐趣，此外，还悄悄透露了法国女人关于风格、装扮和休闲的艺术。这本关于法国女人生活智慧的优雅之书将告诉我们，任何人，在任何地方，都可以健康、从容地生活。

《法国女人不会老》

作者简介

米雷耶·吉利亚诺(MireilleGuillano)：在法国出生、长大，现任LVMH集团旗下著名品牌凯歌香槟(Clicquot)的CEO。丈夫是美国人，夫妇二人大多数时候住在纽约和巴黎。米雷耶的处女作、《纽约时报》排名第二的畅销书《法国女人吃不胖》(French Women Don't Get Fat)已被译成37种语言

《法国女人不会老》

书籍目录

序言我忘了告诉你春天，生命萌发夏日的微笑秋日的憧憬冬趣小插曲：法国人吃什么？酒是美食法国人怎么在家里招待客人一堂小小的法语课

《法国女人不会老》

章节摘录

我忘了告诉你 我从小就记得，“我忘了告诉你”是妈妈常说的一句话。妈妈似乎总是忘了叮嘱你一件要紧的事情，只有等你出了门或者挂断电话以后，她才会想起来。比如：“噢，我忘了告诉你，要是不把蛋白打稠，苏芙蕾蛋糕是很容易碎的！” 我的第一本书《法国女人吃不胖》在法国出版之前，一位巴黎的朋友跟几个生活在美国的法国女人一起参加晚宴，巴黎的朋友很想知道这本书透露了什么秘密，因为法国女人当中有人读过了这本书的英文版。其中一个法国女人米歇尔；虽然那本书一个字都没读过，也一个劲儿地怂恿我公开自己的写作内容。我还没来

《法国女人不会老》

媒体关注与评论

就像啜饮一杯美妙的香槟，清澈而气泡丰富，《法国女人不会老》对每个人来说都是不可或缺的确，还包括一些非常棒的菜谱！——《纽约时报》除了“50%原则”和风味绝佳的美食，米雷耶让我们看到：经典优雅的法国女人如何做到在四季轮回中快乐满怀，拥抱幸福……本书是追求健康和完美生活人们的最佳读物。——美国版《嘉人》

《法国女人不会老》

编辑推荐

关于法国女人生活智慧的优雅之书。荣登《纽约时报》畅销书排行榜！ 获好莱坞明星青睐：
《欲望都市》莎拉·杰西卡·帕克、《穿PRADA的恶魔》安妮·海瑟薇亲身实践并力荐！ “那是最美好的时代，那是最糟糕的时代。”一个半世纪之前，查尔斯·狄更斯用这句话开始了他的《双城记》。他对之进行虚构的两座城市是巴黎和伦敦，进行比较的两个国家是革命时期的法国和18世纪末的英国。不同的视角，迥异的世界，背道而驰的两条人生道路。我在写作《法国女人吃不胖》时，脑

《法国女人不会老》

精彩短评

- 1、不会遭受时间的突袭，她们学会了坦然接受自己的年龄。
- 2、写的不错，哲学，生物学，医学，还有对于自己国家和家乡的热爱。。。其实最重要的是快乐。
- 3、很好的生活及饮食态度
- 4、學會節制.....全本書唯一有用的東西。
- 5、鼓起勇气尝试了“茉莉蛋奶”——差点吐出来！
- 6、这本书不胜在文笔而胜在拓展你对待食物，安排饮食的思路，喜欢！！
- 7、超赞的书啊，不能自拔中。French women for all seasons!!
- 8、休闲
- 9、生活态度挺积极的 当年抄里面的食谱抄了很久 现在觉得好傻
- 10、生活态度
- 11、努力享受生活，将自己的感官打开。
- 12、虽然读的是删节版但还是受益良多。
- 13、看起来蛮好吃的。但这种生活对大多数人来说都完全没可能吧
- 14、法式优雅的菜谱和随感集。
- 15、没想的好
- 16、优雅，懂生活，追求品质，崇尚自然。希望自己可以成为这样的女子，这样的女子不只是法国女人。
- 17、法国女人没胖子，贵族的优雅血统普及了？可惜还没修炼到将贵族气质作为人生第一目标的觉悟，随便看看吧。
- 18、法国人的优越感真是的，不过态度值得表演
- 19、其实是在说一种生活的态度~还有里面的食谱啊~大爱~
- 20、买了珍藏版，看了以后才知道是“不会胖”的作者的第三本，米雷耶的生活态度非常积极健康，希望将来可以试试里面的食谱，法国人喜欢吃青蛙和兔肉。。这个受不了~
- 21、算是法国女人不会胖的补充版本，如果说上一本作者有点优越感过强，这本简直是自我膨胀了...
...
- 22、精致的生活是很花时间的东西，这和快节奏的生活几乎是对立的，不过在有限的时间金钱下还是应该努力过高品质的生活~
- 23、看不下去 精粗的翻了翻
- 24、老子要把这书里的吃的都做一遍！
- 25、翻译的有些拖沓 可能是原文比较矫情
- 26、好悠闲的一本书~
- 27、只是不同封面吗
- 28、书不怎么样~菜谱不错~这女人一顿早饭只吃半个香蕉肯定是疯了
- 29、现在正在尝试把一份甜点切成很多小块一口一口品尝，真的不错
- 30、这根本是本吃不胖的女人的美食书，各种过分TAT
- 31、饮食决定一个人,你吃什么,你就会成为什么人.
- 32、节个食还那么矫情==
- 33、讲的是：适度，适量。在图书馆扫扫就行的一本书。
- 34、这种优雅的观念当然值得推广，但是也有一些不健康的看法。另外中译本吐槽点甚多
- 35、在读
- 36、一种生活方式
- 37、感觉不长，很快就读完了。没有第一本给我的感觉震撼大些。第一本文字也颇为幽默有趣，这本更多讲作者自身的经历情况，总之，还是比较受益的。
- 38、食谱那段借鉴性不大，最后几章不错，从文化角度些

《法国女人不会老》

- 39、在普罗旺斯的时候，吃的法国菜让我觉着，法国菜其实很适合中国人的口味呀，跟在北京吃的法式大餐很像啊~~可是这本书里面那些食谱.....看起来怎么那么难以下咽呢。比如说，吃水果为啥要放盐和胡椒呢？
- 40、对我的直接影响就是，去吃了一顿法国菜，，
- 41、高中记忆啊喂！（然后这本书就直接变成了几个吃货的菜谱.....）
- 42、很喜欢的一本书
- 43、虽然没有看完，但是作者关于食物的态度我很喜欢，不管生活如何忙碌，但是对待食物应该是虔诚的，对待生活也应该是如此~减少抱怨
- 44、超级爱看 每回坐火车都看。里面写了各种吃的东西 有的时候会尝试做简单的
- 45、嗯，废话很多，菜谱可能也不适合我这个中国胃，50%原则不是时刻在麻醉自己少吃一点吗？倒是羡慕作者的生活，真悠闲。
- 46、当年做笔记，抄了一本笔记本！值得买回家珍藏！
- 47、法餐法餐法餐，最近吃东西的食欲欲望不太高。看了这本书倒是引起我的食欲了。不错。对食物渴求的状态其实换个说法来说也可以代表我的生活状态了。
- 48、为了里面看似健康的菜单，还是买了这本书。。。
- 49、2013.1.12
- 50、这是一本关于法国女人的文化的书~

1、一个法国女嫁了一个美国男.然后写了本书,大概意思是,你们这些美利坚土逼,你们这群没品味的,你们这帮就会做汉堡薯条的,你们看看我们优雅美丽的法兰西,是.怎.么.吃.的!!!看我们吃得如何精细.看我们咋享受生活.看我们怎么啃个香蕉还要先切片.你们这帮就会赚钱的俗人懂吗懂吗懂吗.不过呢,法国人也就跟美国人能得瑟下.碰到咱天朝,秒速洗洗睡.比如应四季而调整食物,咱天朝子民早在炎帝皇帝时期就明白这个最简单的道理了.只不过白人这些年稍微富裕了些,法国人又是白人里面破事最多的一群人,于是开始各种得瑟.差评.还有我好奇一下,买了这本菜谱的人,你们确定真能做出原汁原味的法国菜吗?做不出吧.....做不出你们还看个什么.....还不快去研究我天朝菜系,扬我天朝国威!

2、虽然字里行间作者一直表现出法国人特有的傲慢,但是不得不承认,作者所描述的生活方式中,有很多地方是值得借鉴的。法国既然被世界上公认为优雅之地,那么必然有她的可取之处,我认为在看这本书的过程中,应该抱着不卑不亢的心态,接受并且学习其中的优点,同时又能冷静地看到哪些东西并不是科学可行的。整本书读下来,收获甚多:1学会节制,任何东西,包括对食物对运动,对一切,都应该有自制力,再好的东西,一旦超过了界限,也就变得不是好东西了。2学会享受,吃饭的过程并不单单是食物的吸收,更重要的,是一种享受的心境,慢慢的,与亲人爱人一起享受食物,这样的过程,是人生中幸福的时刻。3多吃应季的蔬果,一定要应季的才是最好的,少吃或者不吃垃圾食品其他还有很多观点值得借鉴,比如要有自己的风格,要学会接受不能改变的事物等等等等。与此同时呢,作为一个中国人,我并不认为我们比法国人的生活方式差到哪里去,比如我的家庭,妈妈一直热衷于研究中医养生之道,各种花草茶的效用我也略知一二,菊花明目,膨大海润嗓等等,我们家一般不喝白开水,都是随着季节和身体的变化泡着各种略有药效的花草茶。因为,我也一直认为,茶是一种伟大的文化,比起咖啡来说,更加高贵,咖啡只是能够带来不同口感的享受,但是我们中国人的茶,不仅仅是带来不同的口感享受,所带来的药效或者养生的作用更是值得推崇的,可惜,现在社会当中,能够认同我们自身文化的人可谓少之又少,时尚的中青年,都以坐在星巴克喝咖啡为傲,以懂多少种咖啡的名字和意义为傲,这也真可谓是民族的悲哀了。如果说起食物来,那么我们中国菜更是不会输给法国了,各大菜系,无数种美味佳肴,用博大精深来形容一点都不为过。法国人爱喝葡萄酒,并且以此为傲,其实我们中国人又何尝没有自己的酒文化呢,再举一个我家的例子,每天晚餐的时候,妈妈都会跟爸爸一起分享一小杯自家泡的药酒,药酒,也是我们祖先流传下来的文化了。只是,同样不被国人认可罢了。什么时候,我们中国人才能够认识到自己文化的优势,而不是盲目的崇洋媚外呢,期待这一天的到来。如果将来某一天,我能够成为一个名人的话,我一定也要写这样一本书,向世界介绍我们中国的文化,而且我深信,中国的文化,不输给任何一个国家。

3、通过慢慢品味这本书,我们可以从中悟到法国那种传统的饮食文化。我们生活在一个物资如此丰富的世界。饮食的功能从填饱肚子衍伸到了享受生活。食物是可以带给我们快乐的来源。自然我们不应该去节食,让自己不去享受美食带来的快乐,唾手可得的快乐。而应该以一种全新的饮食文化来看待饮食。选择美好的食材,天然的,应季的,采用简单的烹饪。然后一口一口的慢慢咀嚼,放大味觉感受。让大脑感受到来自味蕾的舞蹈。这样细致的享受食物带来的满足感,远远高过通过吃大量不知其味的食物带来的满足感,也正是我们所要追求的简单的快乐。我们不应放弃这种快乐。同时也要明白怎样去制造并且享受这种快乐。采用作者的建议,对食材,烹饪,口味一直以一种严谨的态度去追求,选择对自己身心好的食物享受。达到摄入与支出的平衡。记住,一小份美味精致的食物带来的快乐高于一大分快餐式的食物。也因为现代的生活方式,我们的消耗没有那么多,所以对于我们根本不需要吃那么多。我们要做的就是繁忙中停下脚步和家人,朋友一起,充分享受美好的食材,经过简单烹饪所带来美味的快乐。(通常这种快乐产生与吃的前几口)“关注各种感官体验的习惯,对于每种食物必须像初次品尝一样细细咀嚼。”“我们最终要为自己的任性承担责任,必须学会克制。”“为了愉悦才吃东西,注重食品的品味和品质。适量进食是一以贯之地发自内心地享受吃到嘴里的东西。”“掌握一种尺度感,培养对口味的欣赏。接触和培养对号东西的鉴赏能力。在节制的前提下,在忙碌中,停下,关注各种感官的体验,才发现原来生活是这般的美好。我还是会坚持自己的生活方式。但是在我的生活中输入这样快乐的饮食文化(亦是一种饮食态度)

4、这是本法国特色的书,虽然有着强烈的优越感,但总会觉得在工业社会和全球化的浪潮中,那些个坚持显得很微弱。中国女人也是很优雅啊,哪位高手出本书,也照样引得四方喝彩吧。重要的是,如何将传统继承下去,如何在全球化的变革中保持自己的特色。挺难的。

《法国女人不会老》

- 5、的确是关于优雅生活的智慧之书作者以平和的心态写出她以及传统法国精英对于生活情趣的理解，给人启迪和力量。这种心态和中国传统的智慧有着相通之处。爱不释手。
- 6、看的是网上的精缩版，总结来说，内容上衣食住行，时间上春夏秋冬，其实，单纯地读下来，能感受到一种从容的，平静的心态，我们用放松的心态和方法来迎接生活，对待自己的衣食住行，从感恩的心和敏感的感知来体悟四季，顺应她，迎合她，顺四时而动，其实也就是我们普通中国人的生活方式，只是这些生活，正和更快速更便捷的生活竞争，人们往往追逐一时便捷而已。我倒也不怎么羡慕作者所谓普罗旺斯的生活，每个人都有自己的生活环境，人们抱有改变能改变的，适应不能改变的，这样的心态，从容而积极，才能不那么焦虑。
- 7、50%法则：先吃掉一半，然后感受一下，吃饱了没有以及自己是否会饿，停止进食或者再继续吃剩下的一半。用香蕉举例，切一半，装在盘子里，用刀叉一小片一小片的吃。红酒也是，750毫升的酒，分两次两个人喝。买了几瓶容量只有一半的酒（375毫升），喝完把空瓶子留下来。现在，我们吃饭时如果新开了一瓶酒，第一件事就是把一半新酒倒到准备好的小空瓶里。

菜谱

糙米饭豌豆4人份配料：1杯生糙米、1

大汤匙橄榄油、1大汤匙不加盐的黄油、2大汤匙葱末半块柠檬皮、1磅新鲜的豌豆，去掉豆荚盐和刚刚研磨好的胡椒粉、3大汤匙切碎的荷兰芹制作 按照包装说明烹饪米饭。在长柄平底锅里用中火把橄榄油加热。加入黄油、青葱末和柠檬皮，炒5分钟。加入豌豆，把豌豆炒软。如果豌豆还没有变软，青葱就有点糊，加一点水。加入做好的米饭，用盐和胡椒粉调味，搅拌入味。把锅从炉子上端下来，加入荷兰芹。春碗豆与珍珠洋葱4人份配料：1大汤匙橄榄油、半杯珍珠洋葱、2杯新鲜的碗豆，去掉豆荚、1大汤匙普罗旺斯香草盐和刚刚研磨好的胡椒粉制作 在平底锅里用小火把油加热。加入葱、豌豆和普罗旺斯香草。用小火炒20分钟，不时翻炒一下。用盐和胡椒粉调味，马上出锅上桌。

蛋黄酱蘸白芦笋（妈妈的做法）4人份配料：1个室温下的蛋黄、1大汤匙第戎（Dijon）芥末、1~2大汤匙雪利醋、2/3杯~1杯卡诺拉菜籽油精海盐、现磨的胡椒粉、16~24根白芦笋，去皮，用开水烫一下、新鲜的荷兰芹制作 用一只加热的碗（里面装满开水，让它凉几分钟），把鸡蛋黄、芥末粉和醋搅拌在一起。慢慢把油滴进去，并不停地搅拌，直到至少一半油都融化在里面，混合物看起来像奶油那么浓稠。继续倒油，现在油要呈一条均匀的细流，直到所有的油都融化在里面。用盐和胡椒粉调味。

把热芦笋盛在盘子里。用几根荷兰芹点缀，每个人加2大汤匙蛋黄酱。这就是手抓菜：用菜蘸一些蛋黄酱，一直吃到菜根部分。菜根很老，也许有些部分是不能食用的纤维。芦笋吃完后，用洗手水把手指冲洗干净。注意：我们许多人一想到做蛋黄酱就会犯憊。因为我们知道，如果油倒得太快，混合物也许会凝结。为了避免出现这种状况，再在碗里打一个蛋黄，把做坏的蛋黄酱倒进去，继续把剩下的油倒进去。充分搅拌。好了，蛋黄酱做好了。一条忠告：不要把含有生鸡蛋的菜肴端给孕妇、幼儿、老人和免疫力低下的人食用。芦笋腰果煎蛋饼4人份配料：2盎司不加盐的生腰果，切碎、6个鸡蛋、2大汤匙水、4盎司磨碎的奶酪（瑞士奶酪或者帕玛森奶酪）、1大汤匙剁碎的荷兰芹盐和现磨的胡椒粉、1大汤匙橄榄油、1大汤匙不加盐的黄油、8盎司煮好的芦笋尖（绿色或白色）制作 把腰果放在干锅里用中火烤几分钟，直到腰果散发出香味。用一只碗把鸡蛋和腰果、水、奶酪和荷兰芹搅拌在一起。用盐和胡椒粉调味。用中火把锅加热。倒入油和黄油。黄油融化时，倒入鸡蛋混合物翻炒，直到鸡蛋初步成型，但仍含有水分。加入芦笋尖，再炒4~5分钟。马上出锅上桌。蜜汁芦笋4人份配料：半小勺盐1磅新鲜的芦笋，切掉根部、1/4杯莫城（Meaux）芥末、2大汤匙蜂蜜、1大汤匙葱末、一小撮新鲜的百里香制作 在适当容量的炖锅里加水。加入盐，把锅烧开。加入芦笋，盖好盖子煮，直到芦笋有些变软，约3分钟。沥水。把芥末、蜂蜜、葱末、百里香和起来，搅拌均匀。把拌好的调味料洒在芦笋上，盛盘上桌。注意：莫城芥末是用捻成碎块而不是磨成粉末的芥末籽做成的，它的味道一般来说较为温和。相比起来，第戎芥末的颜色较淡，味道却很冲。我喜欢莫城芥末的颜色、口感和味道。

扇贝芦笋意大利面4人份配料：10盎司意大利面盐和现磨的胡椒粉、16根芦笋茎，择好，呈对角线切成2英寸长的长条、2大汤匙橄榄油、3/4磅扇贝，洗净，用纸巾擦干、1个柠檬的皮和汁、2大汤匙罗勒末制作 把8杯盐水放进锅中，烧至沸腾。按照包装说明煮好意大利面。在面煮好前最后一刻，加入芦笋。捞出面条和芦笋备用。用中火把大平底锅加热，加入1大汤匙油。加入扇贝，炒3分钟。翻转扇贝，再炒3分钟，或炒至扇贝表面烧焦。把扇贝从锅里倒出来备用。用低温把同一口平底锅加热，把柠檬皮汁和剩下的油搅拌起来。加入面条、芦笋和扇贝，充分混合。用盐和胡椒粉调味。用罗勒装饰。立即出锅盛盘。

奶酪介绍

——软质奶酪：布里亚-萨瓦兰（Brillat-S*arin）：产自法国的奶牛奶酪，名称得自著名的美食家

萨瓦兰，是一种味道独特、由口味浓郁的三种奶油组成的高脂肪食品。卡芒贝尔（Camembert）：产自诺曼底的奶牛奶酪，不过纽约或加利福尼亚的奶酪师傅制作的卡芒贝尔奶酪也是名副其实的。松软、带有奶油和黄油味儿，口感温和。奶酪皮可吃可不吃。有个口味的问题，不过大多数法国人能接受这种奶酪。终年都很好吃。类似于布里奶酪（Brie，在11月到第二年4月味道最好）和探险家（Explorateur）奶酪，后两者的味道可能更浓郁。封迪纳（Fontina）：产自意大利北部的奶牛奶酪（软奶酪从4月到11月成熟，较硬的成熟奶酪在冬天、夏天或秋天的牛奶放置4个月后味道最好）。它具有像坚果，有时像蘑菇的甜味，类似于法国的莫尔碧叶（Morbier），脂肪含量（相对）较低，中心有一圈可以说明储存时间和品质的灰色条纹。豪达：产自荷兰的奶牛奶酪，口感温和，颜色有点发黄，类似于法国的美莫勒（Mimolette）。（老式豪达奶酪则完全不同——口味鲜明而独特，偏橙色，刺鼻，口感和味道更接近帕玛森奶酪。）莫扎瑞拉（Mozzarella）：产自意大利的奶牛或者水牛奶酪，味甜，奶香浓郁，口感有轻微弹性。加利福尼亚制的莫扎瑞拉很好。必须在制成后几天内吃掉。终年都可制作，但春天时，它是用吃嫩而甜的小草的奶牛奶制作，会散发出一种特别的花草味儿，刺鼻。罗比奥拉（Robiola）：产自意大利的混合奶酪，松软，奶油味儿，口感温和，带有泥土气息。类似于意大利的塔莱吉（Taleggio）。硬质奶酪：博福尔（Beaufort）：产自法国的奶牛奶酪，硬而甜，带有水果和坚果味儿。威斯康星也产这种奶酪。切达（Cheddar）：产自英国、没有季节性的奶牛奶酪，其味道多变，从水果味儿到辛辣味儿均有。加利福尼亚、佛蒙特和许多其他地方也有生产。孔泰（Comté）：产自法国、人们很容易喜欢上的奶牛奶酪，坚硬，却又有点像黄油，带有微弱的柑橘味儿。像帕玛森奶酪一样，它久藏后会带有一种奇妙的坚果味道。曼彻格（Manchego）：产自西班牙的羊奶酪，味道有甜的，也有像坚果带点咸味的。巴马干酪（Parmigiano-Reggiano）：产自意大利的奶牛奶酪；甜，有点像青草，带有水果味儿。佩科里诺（Pecorino）：产自意大利的羊奶酪，味道独特，带有烟熏味。最著名的叫做罗马（Romano）羊奶酪。它很难磨碎，而磨碎后的味道最佳。我喜欢一边小口吃着这种奶酪，一边小口啜饮葡萄酒。

8、所谓的不会老只是一个漂亮的噱头天下没有丑女人只有懒女人法国女人偏偏就是慵慵懒懒的美丽四季为什么？因为文化底蕴和历史流传~因为从祖母那里口传身教的金玉良言。愉悦来自自信，食谱之所以是一家N口其乐融融互相关心，乐趣在生活中升华成为人生的追求。

9、“生活就是忙于制定别的计划时发生的事情。”“我们总想着生活应该如何，但是我们的心灵去装着另外的事情，想法、自我追赶心灵的旅程，意味着更了解自己需要在哪里与谁一起消磨时光与能量。这也暗示了，也许，为了使一切不再散漫，合乎情理，下一步可能会采取潜在的、难以预料的、在某些情况下甚至有些可怕的措施。保证事情的进程与可能性远比固执等待某些可能会出现的事情重要。除非走一步险棋，否则说不定坚守的那件事永远不会发生？致力于心灵的升华意味着做一切必要的事，并记住宇宙懂得如何使用一切处于最佳状态。可以相信，它确实如此！”“只要去估量那些缺少的东西，它们都会出现或增长。”以上是关于这周的一种运势趋向吧，说实话，有解答自己心中的困惑，但是那个不太好的结局究竟还是让自己感觉不太好。但是不到最后一刻呢，任何事情都还有改变和翻牌的机会，虽然很多时候真的有些自欺欺人。其实还是看到了希望的，从很多方面。A, miss you。关于本书，更多思考的是关于生活理念的差别，不是说自己一定要找借口，但是这种生活状态很多人都不能够达到，因为有很多外在的现实条件，或者本身就不是对这种生活方式热衷。不过不得不承认的是，自己还是很向往的。“生活方式不但是简单地将各种习惯列出来，再草率地集中在一起的那么简单，它是一种全方位的精神状态，是一种文化。”开心的是，自己一直都在前进的道路上。无意间发现自己茹素前的准断断续续地持续了近两个月，然后今天是正式茹素的第十九天。今天有发现，自己的味蕾对所有的食物的都充满了一种感谢的满足感。这真的是一个好选择，尤其是看到那么多的宰杀之后。书中有很多优美的句子，让自己有很多的感触，但是比较集中在前半部分，后面的章节更多的是关于个别美食例如葡萄酒、奶酪等的详细介绍和叙述，光是看着就好像直飞到那别放开自己的胃好好的享受一番。I know, IT'S not now。“掌握一种尺度感，培养对口味的欣赏。接触和培养对号东西的鉴赏能力。”“一个人只有用心才能看到本质。本质光用眼睛是看不见的。”“春天，生命萌发的季节。人们度过寒冷的冬天睁开了惺忪的双眼，一派生机盎然的新气象让大家欢欣鼓舞，光明、芬芳、气息、声音，一下子哗然而来。”“关注各种感官体验的习惯，对于每种食物必须像初次品尝一样细细咀嚼。”“我们最终要为自己的任性承担责任，必须学会克制。”“为了愉悦才吃东西，注重食品的品味和品质。适量进食是一以贯之地发自内心地享受吃到嘴里的东西。”

..... 对书的某些章节真的十分喜欢，但是弱化它的可能就是那些菜谱，虽然这

《法国女人不会老》

本身就是一本关于食谱的书籍。在四季变迁之中觉察岁月的流逝，呼吸沁心的空气，啜饮清冽的甘泉，享用新鲜的水果，品味自己烹饪的美味，一切都是那么美好，不得不去羡慕。当然和A一起，生活才显得更有意义。祝福有梦的人们在寻梦的路途中体会到更多比结果更重要的美妙过程。生活是多么美好的一件事情，感谢周边所有的一切事物，带来那么多不同的感官。

10、如果你去过巴黎那么，你将永远活在它的光影里初到巴黎是夜晚了那是我第一次到巴黎远远的，看见埃菲尔灯光明媚的闪烁着卢浮、奥赛、自由女神、埃菲尔、无数座历史的桥梁架起了巴黎的美艳塞纳河边卖杂物的小货摊也能找到心仪的礼物巴黎圣母院，拉小提琴的艺术家，带花的小女孩，轮滑少年还有下午温暖的光线这些都促使着我再次来到巴黎巴黎就是一部历史在这里的人们，就是活在艺术中如果你去了巴黎，去圣心教堂看看吧那里，是我认为最真实的巴黎你也会明白法国人的浪漫不是徒有虚名

11、在书店扫完了。虽然作者的言辞无疑是巩固了她的偏见，但她的偏见倒间接的犀利了她的言辞。所以说，三观啥的不管，这书还有点看头（我不是说有买头）。凭记忆摘几句。“我们总要追求一些东西，他们通常没有食物重要。”“全球化就是无论何时都能买到反季节东西，包括花朵，其实这违反了生命的真谛：我们欣赏花，在它最灿烂的时候。当然我们也可以人为的延长它的寿命，以获得一点自欺欺人的快乐。”几个观点。“吃的讲究的好处与坏处：当然，新鲜东西要贵一点……但如果吃的好，吃的就少。”“吃东西先吃一半，停下来想想接下来吃是因为没饱还是因为惯性，然后再吃剩下的量的一半（芝诺悖论，一个东西一半一半分永远分不完）。”“一个人改变自己的愿望越强烈，提高的就越多，一个人提高的越多，形象就越好，所以单一节食减肥不过是用短暂的痛苦换来短暂的麻醉。”“如果你住的地方自来水味道不好，那么买些自己喜欢口味的矿泉水，早晨喝水很重要。”“多吃水果少喝果汁，果汁果糖高且不易吸收。”“（旅游的意义）人在陌生的地方感觉更敏锐。”给想买的人的建议。书中有食谱（材料以法国时令的果蔬为主），有衣服经（以丝巾系法为主），还回顾了同系列《法国女人吃不胖》的概要（所以买了这本上本就不用买了）。不过食物和服饰都要因地制宜，穿巴黎风在马路上走难保不会被人指指点点。如果纯观赏态度购买的话，先看看自己有没有普罗旺斯系列，要我看，彼得梅尔还有一点可爱的自嘲，而这一本完全是要么法国要么法国以外的偏执。除非你引来外星人灭了全球化，否则就得承认，即使是快餐生活也不缺乏意义——毕竟这世上还有太多的人忙着生存，顾不上炫耀。

《法国女人不会老》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com