

《法国女人吃不胖》

图书基本信息

书名：《法国女人吃不胖》

13位ISBN编号：9787532738755

10位ISBN编号：7532738752

出版时间：2006

出版社：上海译文出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：238

译者：周敏

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

《法国女人吃不胖》

内容概要

本书作者是一位定居美国的法国女性，对法国文化和法国女人再熟悉不过。在本书中，她要揭露法国女人保持苗条的神奇力量。说穿了，她们进餐也不忘用脑袋；离开餐桌时不会撑得半死，也不会饿肚子。法国女人一天一定吃三餐；法国女人宁愿吃一片上好黑巧克力，也不要一打廉价的士力架；法国女人不吃“无脂肪”、“无糖”或是任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常秤体重，宁可以双手、双眼、服装记录自己的身材。

新鲜、多样、均衡、享受，这不仅是保持窈窕的饮食原则，也是法国式美好生活的方针。

《法国女人吃不胖》

作者简介

法国女人说：“我从不节食，因为我不胖。”
全球著名的香槟女皇，写就此书，畅销全球34国
透露法国女人保持苗条身材的神奇力量

面包、乳酪、葡萄酒；窈窕、自在、魅力风情。这不仅是保持窈窕的饮食原则，也是法国式美好生活的方针。本书作者是全球第二大香槟生产商凯歌香槟公司的CEO，在书中，她告诉我们法国女人保持苗条身材的神奇力量——吃饭不忘用脑袋；不会饿肚子，也不会吃得撑得半死，一天一定只吃三餐；宁愿一片上好的黑巧克力，也不要一打廉价的土力架；不常秤体重，宁可用双手、双眼、服装记录自己的身材。

此书一经推出，畅销全球34国。《纽约时报》《华尔街日报》《出版人周刊》《泰晤士报》《悉尼日报》全力推荐。

《法国女人吃不胖》

书籍目录

开篇第一章 在美国 开头.....我超重了第二章 浪子回头的女孩归来奇迹医生的处方魔法韭葱汤蛋黄蔬菜汤第三章 迅速重塑自己头三个月第四章 三个C的故事第五章 我们需要礼仪第六章 季节和调节品第七章 又一些能迷惑自己的菜谱第八章 珍贵的液体生命之水第九章 面包和巧克力第十章 像法国女人一样运动第十一章 愿望的国度第十二章 人生的阶段第十二章外篇 生活的计划

《法国女人吃不胖》

章节摘录

书摘就像奇迹医生断言的那样，失败的节食还需承担营养不良的风险，这远比超重更危险。解决的办法不是增加进食量，而是要尽可能地多吃不同类型的健康食品。这样的食物种类变化对补偿你所想念的食物大有帮助，这样做以后，你会发现其实不是那么想念那些食物。有人仍然在吃那么多同样不变的食物，法国女人们对此很惊讶。烹饪的乏味导致了太多不健康的饮食。如果不在吃东西的过程中来点儿即兴发挥和小小试验，那这个过程难免老套。就跟一个没有任何闪光点的老掉牙的罗曼史一样，而且一样会有危险。法国女人懂得把舒适稍稍向刺激转变一下的重要性。不认识去市场的路？没有时间自己煮东西？放松点儿，你不必很有钱，也不需要三星级厨师，靠你自己就可以享受自然香料的广阔世界。一旦你学会一些小办法，你就会发现做一顿丰富的饭根本花不了多少力气，而且所需要的时间比做礼拜一晚上的肉糕还少。（下一章里会有一些例子，在“季节和调味品”这一章里会有完整的“武器库”。）把这当作一个尝试你从未试过的食物和香料的机会。一种你以前有所耳闻的奶酪？一种新鲜的香草？试试鳕鱼？青葱、野苣或者芹菜根？还是来些不同种类的牡蛎？这可是我最爱吃的。新奇感是分散注意的好办法。选择的时候要注重质量而不是数量：要挑当季的食物。通常来讲，质量最好的当季食物也要比质量最差的反季节食物便宜！要做到丰富变化还有一个最后的办法：因为大多数食物所带来的乐趣只在最初那几口，所以一次只吃一样东西，至少在刚开始吃的时候这样做，这个时候，你还能够集中注意去享受那饱满的食物香气。把各种食物混在一起塞进嘴里是与丰富这个目标相背的。

P33-34

《法国女人吃不胖》

媒体关注与评论

书评有普鲁斯特式的回忆，有快乐生活的指导，还有魔法韭葱汤……即使是最爱怀疑、最爱嫉妒的女人也难以抵挡它的魅力。在这本书里，巧克力和爱成为平衡饮食的原料。——阿利森·皮尔逊，《每日电讯》

我从我的法国背景出发来认识书中的事物，收获良多。对所有那些减肥情况时好时坏、但终究难免失败的人来说，这是本重要又神奇的书。——妮科尔·米勒

我非常乐意看到这本书遏制了那些普通的快速减肥书……它的美好感觉毋庸置疑——而且，我个人非常喜欢书中不用去健身房的那段。——琳内·特拉斯，《泰晤士报》

《法国女人吃不胖》

编辑推荐

法国是美食的天堂，但法国女人却说：“我不节食，因为我吃不胖。”一语可谓惊遍天下女人。在享受美食的同时可以保持苗条的身材，做一个优雅的女人，这是所有爱美女士的梦想。米雷耶·吉利亚诺根据自己减肥的亲身经历，总结出“快乐饮食”的概念。在书中，她透露了法国女人保持苗条的神奇力量。法国女人一天一定吃三餐；法国女人不吃任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常称体重，宁可用服装记录自己的身材。米雷耶在这本书中既没有提到卡路里，也没有制定按部就班的减肥计划，更没有宜吃不宜吃的食品清单，而是以轻松的笔调，以亲身经验及实例，告诉读者如何在美食和苗条之间获得两全。

《法国女人吃不胖》

精彩短评

1、更少意味着更好吃任何东西都要适度有助于消耗热量的适度锻炼和大量喝水的重要性催醒期：传统的为期三周的进食总量控制，记下吃了什么重塑期：三个月时间，阅读那三个礼拜的饮食记录，找出那些“破坏者”，在能够接受的界限内尽量减少食用量。如果有的是没有痛苦就能放弃的，就放弃掉。剩下的那些也要逐步减少。对于那些不是“破坏者”的食品要注意食用的量，也要逐步调整用高质量的东西代替廉价粗制滥造的食物，而是要尽可能的多吃不同类型的健康食品，要注重质量而不是数量，挑当季的食物吃一顿真正的早餐。尝试每天享用两杯自制酸奶(或者是纯天然原味酸奶)，可以做为甜点、早餐或者点心。因为大多数食物所带来的乐趣只在最初那几口，所以一次只吃一样东西，至少在刚开始吃的时候这样做，这个时候，你还能够集中注意去享受那饱满的食物香气只买明后两天要用的东西。(忘掉两月一次的超市大搬家吧)。享受晚餐。早晚各喝一杯水。只在餐桌上才吃东西，只有坐着的时候才吃东西。绝对不要就着纸盒子吃东西。充分的咀嚼食物。别看电视或是报纸。吃几口就把餐具放下来，心里细细品位食物的风味和口感。要一次吃掉任何半磅(227g,大约半斤)的食物都太多了。少带钱。用花香抵制糕点香。说在礼拜六放松在礼拜天回归什么都可以吃，但什么都只吃一点儿。挑选食物并在周末享受它作为周末奖励。让自己开心；在可以接受的前提下一点一点的减少食物。稳固期：当想要增加一项享受的时候，为了补偿，就要相应地减少另外一样食物的量。摆放餐桌是和准备食物几乎同样重要的事情。它使注意力集中在眼前所呈现的东西，使胃口大开，让进食的体验更全面——

菜谱

—韭葱汤1、清洗韭葱，除去泥土。把深绿色的一端切掉，保留所有白色的部分，可以保留浅绿色的部分。(把特别绿的部分留做汤底)2、把韭葱放进大锅子，用水盖没。烧开，然后降低热度，敞开锅盖，炖二十至三十分钟。把汤倒出备用。剩下的韭葱可放在碗里每隔两到三小时喝一次汤(加热或者常温均可)，每次一杯。到吃饭的时候，或者是你饿了的时候，吃些韭葱，每次半杯。洒几滴初榨橄榄油和柠檬汁。想要稍稍调味的話，放些盐和胡椒。如果你喜欢，也可以点缀些荷兰芹。这些就是你在两天里所要摄取的营养。到礼拜天晚餐时候，你可以吃一小片肉或者鱼(四到六盎司——你可别已经把计量单位忘记了!)，两棵用一点白脱或橄榄油煮的蔬菜，还有一片水果含羞草汤原料：莴苣一棵、胡萝卜半磅、块根芹半磅、芜菁半磅、韭葱一磅、花椰菜半磅、切碎的荷兰芹半磅、熟鸡蛋两只，切碎备用步骤：1、把除了花椰菜和荷兰芹外的所有的蔬菜切块，清洗，放在锅子里。加水盖没，沸腾以后把盖子揭开，炖40分钟。加进花椰菜，再炖15分钟。2、用食品研磨机加工所有蔬菜。3、把加工后的汤倒进碗里，加入荷兰芹和切碎的鸡蛋。礼拜六和礼拜天里每三个小时食用一杯，到礼拜天的晚餐时，你可以吃一小片鱼或者肉(四到六盎司)，两棵用一点白脱或橄榄油煮的蔬菜，还有一片水果。这种汤固体成分多些，神奇效用差些，可它仍是一款有效且美味的替用品。苹果派原料：四个中等个头的香甜的金黄色苹果、两汤勺柠檬汁、四片包心菜叶、一汤勺糖、四分之一汤勺肉桂粉、几小块白脱步骤：1、把苹果去皮去核，切成块，每块再切成三片，洒上柠檬汁。把切好的苹果放在包心菜叶上，摆成放在馅饼皮上的样子。2、把烤炉预先加热到275度。把糖和肉桂粉调在一起，大部分撒在苹果片上(留下一些以盖住白脱)。再加上白脱，用剩下的糖和肉桂撒在白脱上。把苹果馅饼放在预先加热的烤炉里烤十五分钟。吃的时候热的和凉的都可以。包心菜的叶子可以不吃，但你想吃的話也没问题，它们是用来做盛器的，对馅饼的风味没什么影响。当然，三个月以后，你完全可以出门享用一块有着真正馅饼脆皮的馅饼。单侧煎三文鱼(四人份)原料：四片野生三文鱼，每片大约四盎司、一汤勺新鲜柠檬汁、半汤勺粗盐步骤：1、加热不粘煎锅。把三文鱼放进锅子，有皮的一面朝下，把柠檬汁浇在三文鱼上，加盐，用中火煎大约六分钟直到皮变脆。(切下一小片以判断是否达到你预期的目标，比如三分到五分熟，三文鱼中央呈粉红色，这样的程度基本上保留了天然的味道。)2、立刻食用。如果喜欢的话，加少许初榨橄榄油和几根新鲜百里香调味。春天的一日菜单早餐：酸奶、草莓麦片粥、一片全麦面包或杂粮面包、咖啡或茶午餐：芦笋馅饼、蔬菜沙拉、无外皮樱桃馅饼、无热量饮料晚餐：豌豆汤、烤早春羊肉(于晚冬或早春出生的并于当年7月1日前屠宰的羊)、奶油烤花椰菜、糖渍大黄、一杯红葡萄酒、芦笋馅饼(四人份)原料：十六根芦笋、四盎司粗略切过的培根、八只鸡蛋、两杯牛奶、一杯浓奶油、八枝新鲜雪维菜，剁碎、盐和当场研磨的胡椒步骤：1、把芦笋老的那头切去(约两英寸)。把芦笋的皮削去，放在盐水里煮5分钟。沥干放凉。把每根芦笋切成两或三英寸的段。2、把培根用不粘煎锅煎到卷曲。在纸巾上沥干。3、把鸡蛋、牛奶、奶油和一半的雪维菜混合在一起。按口味加入盐和胡椒。预先把烤炉加热到350度。把混合物倒进直径9英寸深2英寸的馅饼皮里。撒上芦笋

《法国女人吃不胖》

和培根。烤15-20分钟直到蛋奶混合物开始成型却没变干。立刻食用，用剩下的雪维菜做装饰。注意：如果不喜欢培根，也可以用新鲜或罐装蟹肉代替。荷兰芹或细香葱可做为雪维菜的代替品。烤早春羊肉(四人份)原料：八块早春羊的肉、四汤勺橄榄油、一汤勺第戎芥末、四根中等大小的青葱、一杯新鲜薄荷、盐和当场研磨的胡椒步骤：1. 把羊肉放在烤盘里。2. 把橄榄油、芥末、青葱和薄荷混合，倒进食品加工机里，搅拌至糊状。把薄荷混合物涂在羊肉的两面，按口味用盐和胡椒调味，在室温下放置30分钟让羊肉入味。3. 羊肉的每一面烤三分钟(也可使用烤肉架)至三分熟。立即食用。奶油烤花椰菜(四人份)原料：一棵中等大小的花椰菜、两杯牛奶、半汤勺盐、一只鸡蛋、半杯搓碎的奶酪(格律耶尔干酪、瑞士干酪、Jarlsberg干酪、弗朗什—孔泰干酪、帕尔马干酪、佩科里诺干酪，或者两种混在一起)、一汤勺白脱、盐和当场研磨的胡椒步骤：1. 清理花椰菜，把一个个花头掰下来，放在牛奶和半汤勺盐里煮到变软(10到15分钟)。沥干，保留三分之一杯牛奶。2. 把煮过的花椰菜放进稍稍抹过白脱的烤盘里。混合鸡蛋和保留的牛奶，加进烤盘。把奶酪均匀撒在花椰菜上。加进盐和胡椒。撒上白脱。3. 烤花椰菜，直到颜色变成棕色并且开始冒泡。趁热食用。夏天的一日菜单早餐：一片奶酪、半杯蓝莓穆兹利(瑞士的早餐食品，用燕麦片、干果、坚果等加牛奶制成)、咖啡或茶午餐：培根莴苣番茄三明治、一杯覆盆子、无热量饮料晚餐：迷迭香烤鸡、奶油烤茴香、芝麻菜沙拉、柠檬百里香烤桃子、一杯红葡萄酒或白葡萄酒迷迭香烤鸡(四人份)原料：四块连皮和骨的鸡胸肉、柠檬汁、四汤勺橄榄油、四瓣大蒜，切细、新鲜迷迭香、盐和当场研磨的胡椒步骤：1. 把鸡胸肉放在烤盘里，皮朝上。把柠檬汁、橄榄油、大蒜、迷迭香混合，浇在鸡肉上。依口味用盐和胡椒调味。(你也可以在早晨花5分钟做完这些。)用塑料薄膜盖起来在冰箱里放置至少两个小时以入味。2. 烤以前把鸡肉拿出在室温里解冻，皮朝上烤15分钟，然后皮朝下烤20分钟。柠檬百里香烤桃子(四人份)桃子是非常美味的水果，但即使在桃子当季的时候也很难找到熟度刚好的新鲜桃子。有了这道甜食，这就不是问题了，即使是硬桃子也会好吃，因为烹调能让它软化，带出它的果汁和香气。原料：四只桃子、两汤勺橄榄油、一汤勺蜂蜜、四分之一汤勺纯香草精、四小枝粗略切过的柠檬迷迭香步骤：1. 洗干净桃子，拍干，一切二，去核。把切好的半只桃子都放进烤盘。把橄榄油、蜂蜜、香草精混合，浇在桃子上。撒上柠檬迷迭香。放置20分钟，把桃子翻面以更好的入味。2. 桃子每面烤2到3分钟(也可以放在烤肉架上)，或者烤到桃子开始变软但不能太软。立刻食用，也可以搭配一汤勺香草冰激凌。秋天的一日菜单早餐：半只葡萄柚、香草乳清干酪煎蛋卷、一片面包(全麦面包，杂粮面包，发酵面包)咖啡或茶午餐：小扁豆汤、恺撒什锦沙拉、李子、无热量饮料晚餐：油包纸烤比目鱼、蘑菇夹心烤馅饼、肉桂烤桃子、一杯香槟或白葡萄酒香草乳清干酪煎蛋卷(四人份)我发现这是一道很棒的周末早餐菜肴，尤其是在有客人的时候。这是一道可以填肚子的主菜，由水果和面包做铺垫，而且这道菜可以在你坐下来享用品种繁多的面包之前很快做好(全麦面包、杂粮面包、发酵面包一起构成了美妙的组合，还有香草和酸甜的香气陪伴)。原料：两汤勺新鲜荷兰芹、细香葱、雪维菜、香菜的混合香草。一棵切碎的青葱、一汤勺多香果、少许红辣椒粉、一汤勺橄榄油、十只鸡蛋、两汤勺水、盐和当场研磨的胡椒、一汤勺白脱、四汤勺乳清干酪或马斯卡普尼干酪步骤：1. 洗干净切碎所有香草，然后和青葱、多香果、红辣椒粉混合。把橄榄油倒进不粘煎锅，加热。倒入混合物，烹调一分钟，不停搅动。倒出待用。2. 把十只蛋和水打在一起。加进调味混合物、盐、胡椒。让白脱在煎锅里溶化，加进蛋液和香草的混合液体。不停搅动直到蛋饼成形，然后加进干酪。再烹调3到4分钟，立刻或微温的时候食用。油包纸烤比目鱼(四人份)这又是一道可以事先做好准备工作然后在客人享用开胃菜的时候放进烤炉的简单菜肴。我坚信每周要吃一到两次鱼。可我发现有很多不熟练的厨子被鱼类的处理，尤其是要处理整条鱼，给吓到了。所以我一直在注意收集加工简捷的菜谱。可以用鲈鱼、鲑鱼、扁鲨、三文鱼、鳕鱼、鲈鱼或者箭鱼来代替比目鱼。肉质较细的鱼如鳕鱼所需的烹调时间短些，肉质较粗的鱼如箭鱼所需时间则长些。原料：两汤勺橄榄油、四整条去骨的比目鱼片，每片大约四盎司重、半汤勺香槟(推荐VeureClicquotYellowLabelBrut)、八小枝新鲜百里香、八片薄柠檬片、八小根荷兰芹、两汤勺茴香籽、盐和当场研磨的胡椒步骤：1. 裁出八片方形油包纸(或铝箔)，大小要能盖住鱼片并能留出一圈长约两英寸的边。把其中四片纸轻轻刷上橄榄油。把烤炉预先加热到350度。2. 把四块鱼片分别放到四片纸的中央，滴上香槟。在每片鱼上加两枝百里香、两片柠檬、两根荷兰芹、半汤勺茴香籽。依口味用盐和胡椒调味。3. 把剩下的纸分别盖到四块鱼上，把边缘折起来做成纸包。在四边各折两次就足以封好纸包了。把包好的纸包放在烧烤用平锅里，在预热好的烤炉里烤10到15分钟。4. 食用时把每块鱼单独放在盘子里。让客人们自己拆开纸包并且用汤勺子浇上调味汁。戏剧性的香气会充满四周。注意：可以用白葡萄酒或苦艾酒代替香槟。肉桂烤桃子(四人份)原料：四只Bosc桃子、一只柠檬的汁

《法国女人吃不胖》

- 、一汤勺糖加四分之一汤勺肉桂粉，混合、两汤勺水(或两汤勺桃子白兰地或两汤勺威尼斯麝香葡萄酒)步骤：1. 把桃子去皮，一切四，切成薄片，放到直径六英寸的深平底锅底部，一只接一只的处理。在切片堆好每只桃子后，都洒上一些柠檬汁和糖和肉桂的混合液体。当四只桃子都堆好后，加进水，最后把剩余的柠檬汁和糖和肉桂的混合液体加进去。2. 用中火加热到沸腾，然后盖上盖子继续用低火加热，直到桃子发软。微温时食用。我经常在只有我们两人时做这道甜食，并且把另两人份的甜食放进冰箱冷藏起来，两天后再在做晚餐时把冷藏的甜食取出来在室温下享用，配上biscotti(面包干)或一汤勺马斯卡普尼干酪。冬天的一日菜单早餐：一片意大利熏火腿、路易丝祖母的碎苹果燕麦片粥、半个英国松饼、咖啡或茶午餐：帕尔玛干酪小牛肉、南瓜、奇异果、无热量饮料晚餐：妈妈的蔬菜汤、单侧煎三文鱼、野苜或菊苣沙拉、蜂蜜和山羊奶酪烤菠萝、一杯低度红葡萄酒路易丝祖母的碎苹果燕麦片粥(四人份)当我们在下着雪的阿尔萨斯看望我的祖母时，她总是用这道美味充实又富含纤维和水果营养的早餐招待我们。到现在这都是我最喜欢的冬季早餐：它真是一道为大人们准备的婴儿食品。我祖母在端出燕麦片粥的时候经常搭配着新鲜烘制的奶油鸡蛋卷和奶油圆蛋糕(这种加了无核葡萄干和杏仁的蛋糕是阿尔萨斯的名产)。现在，我觉得光是它就可以做一顿填肚子的早餐了，我会省略掉面包。如果我想补充点营养，我就来些奶酪或者酸奶。原料：一杯传统燕麦片、二又三分之一杯水、少许盐、一个中等大小的苹果，切块、半汤勺柠檬汁、三分之一杯牛奶、半汤勺白脱步骤：1. 把燕麦片、水、盐一起放进一只中等大小的深平底锅，煮开。2. 加进切好的苹果和柠檬汁，不时搅拌一下。3. 加进牛奶和白脱。充分搅拌然后继续煮1分钟。立刻食用，可以撒一些红糖或掺一些槭糖浆。烤菠萝(四人份)原料：四片一英寸半厚的新鲜成熟的菠萝片、两只柠檬的汁、两汤勺蜂蜜、当场研磨的胡椒步骤：1. 用小刀在菠萝的两面都划出交叉条纹，这样烤好之后会很漂亮。烤菠萝，直到菠萝变成焦糖那样的淡褐色，注意别烤过头了。2. 在一口小的深平底锅里把柠檬汁和蜂蜜煮开，沸腾2到3分钟。冷却后，按照个人口味加胡椒粉，然后洒在菠萝片上。立刻食用，也可以配上一汤勺马鞭草冰激凌。注意：如果你是在周末午餐时紧接着一大份什锦沙拉后享用这份甜食的话，可以用山羊奶酪或者乳清干酪来替代冰激凌。这样就少了那种甜甜的多汁的胡椒味的组合风味，不过胡椒的风味是随手可得的，而乳酪加菠萝的搭配却有着与众不同的新奇感受。
- 2、这本书是很早以前一个朋友推荐看的，这会儿补书评。作者用美国人和法国人做比较，我觉得是两种不同文化的撞击。美国实在是一个太可怕的地方，因为所有的食品，即使是在露天市场里，也标注买二送一这样的字样，在这样的文化当中，怎么可能不过量？如果是我那买菜都挑便宜货、而且记价钱能力超强的公公到美国的话，我觉得冰箱里只会塞满大量的冰冻的过期食品。不是不想吃，而是太多导致吃不完。法国女人吃不胖的哲学在于量少质精。这主要是因为法国和中国一样，都是人口聚集比较多的地方，大家不用一开始采购两个礼拜的食物，因此可以少量的品尝。而美国就是一个大乡下，冰箱的规模超大，是我们家现在冰箱的两倍大。比较而言，我喜欢城市，不喜欢大乡下。
- 3、现在，大家都想要快而不是慢，恨不得一切都在一秒钟内做好。然而，这样的生活给我们带来的压力，就会在其他方面显示出来。现代人肥胖的主要原因，是把吃当成了一种心理解压。所以，回归生活才能找到问题解决方法。法国女人不会胖，这本书是最不像减肥书的减肥书。作者认为美食无罪，享受美食是人生中很重要的事情。但同时，像其他的享受一样，任何事情都要适度。一切问题的本源是平衡的缺失，而补救的方法就是重新找回平衡。如何找回平衡？回归自然。吃天然应季的食物而不是超市里的速冻包装视屏，吃好而不是给自己塞下一吨的垃圾，定时吃三顿饭而不是靠零食打发时光，食物的种类丰富多样而不是单调的几种，每天坚持简单的锻炼而不是一时忏悔的去健身房猛练几个小时~~让一切回归慢和平稳。其实减肥最简单的方法，就是认真生活。我们需要反思，快究竟是为了什么？没有效用的快和多，不如静下心来，过好当下的生活。而且，现代社会过度宣传肥胖对女性造成的影响，会不会是商家的另一个心理战呢？
- 4、本来是够不上五星级的。虽然喜欢里面法国女人对待生活的态度。但总是把“我们法国女人”挂在嘴边，总还是让人有点略微的不爽。不过鉴于最近的日子过的相当凄凉，每天在南风窗上看各种分析社会的深刻文章，还要赶着准备对身体绝对摧残的所谓大考，在加上冬天来了，经济危机越来越风起云涌了，于是每天从自习室回来，在温暖的被窝里读上一段关于吃喝的文章，便成了一天当中最值得乐呵的事了。或许人真的需要一种叫希望的麻醉药，麻痹自己身处凄凉的神经，然后傻笑着坚信明天会更好。但愿这不是鸵鸟态度，毕竟奥巴马现在能许诺的也只是希望。
- 5、1.不停喝水。是水，不是其它任何碳酸饮料。2.有节制的吃。吃甜品，吃面包，都OK，关键是要有节制。3.吃有质量的东西。巧克力，要吃上等的黑巧，鄙视超市里的代可可脂作物。有条件的自制酸奶。4.尊重进食的过

《法国女人吃不胖》

程.不站着吃,细嚼慢咽,用精美慎重的餐具.5.多吃天然果蔬.6.进餐时喝一点wine,或香槟.基本上,站在书店里匆匆翻过一遍之后,概括出作者这几点大意.不过在这些只要对减肥有所研究的人都知道的道理背后,藏也藏不住的,还是作者身为法国女人的那份小自豪和小得意.她夸赞的是法国家庭烹饪的原汁原味,法国甜点的地道上乘,法式大餐的文化内涵,法国女人的自制优雅,而不是“站着吞汉堡,喝碳酸饮料,过度依赖超市”的...地球人都知道是哪国的人.所以,她似乎意不在讲减肥呢.委婉的法国女人.

6、羡慕法国女人,有那么多天然无污染的美食.本书的宗旨其实是要吃得健康营养才能真正吃不胖.可是基于中国的发展中国家这一最大的国情,咱们的最大目标是发展,所以赚钱先了,品质以后再说了.奶粉鸭蛋大米都有YOU DU嫌疑,所以无法借鉴学习.鉴定完毕.OVER.

7、《法国女人吃不胖》,一本很有意思的书,如果你是法式大餐的簇拥或实践者,你可以像老外一样把它看做一本减肥食谱;如果你不是,那么这将是一本让你重新审读你所处的饮食文化的书,也许更会让身为中国人的你,傍老的你,习惯下馆子的你.....重新开始思考:自己下厨会不会是一件更有益、更健康的事.本书通篇其实旨在灌输一个思想:不是法国女人吃不胖,是美国女人太容易吃胖.再翻译一下,就是:不要像美国人一样吃东西和运动,不要像美国人一样生活.最近经常看到有人跳出来鄙视老美——包括老美自己.留美归来的营养学博士大声疾呼:不要让我们的孩子变成像美国孩子一样的大胖子;《Super size me 超码的我》用30天的全麦当劳餐实验说明美国速食文化是垃圾;现在,居住在美的漂亮成功的CEO也开始向我们娓娓道来法国食品的多种好处.....这书中也有提到,American Dream其实是一个关于Super的梦想,什么都是大码的,要住大房子,开大车,坐大飞机,吃大餐,去一次超市买2个月的大份食物.....当很多第三国家的家庭只能在几十平米的鸽子窝中艰难生活时,美国梦,看起来当然是一个超级奢侈的顶级梦想,所以这短短几百年的移民文化正在渐渐侵略这世界上每一个角落——它,就像它的电影一样,是梦工场.全世界都一样,包括中国人的我们,在这种文化的影响下,开始习惯摄取额外的、其实并不需要的东西,并将之视为理所当然的享受.巧克力、冰淇淋、快餐、比萨.....原本不属于我们饮食结构中任何一项的舶来品渐成主食,于是,我们也获得了额外的脂肪、热量以及体重计上可怕的数量.商业主宰下的世界,文化是用来装饰而不是继承的,在法国也是一样,作者敏感地觉察到了这种趋势,所以明显感觉到她是受不了美国那种拙劣的饮食态度了,因此愤笔疾书.书中提到了很多食谱,由于对法国菜没研究,所以也没什么可说的.值得注意的是有一段话很有趣,作者大致意思就是美国人将饮食文化回归到了用手抓食的原始年代(应该说就是汉堡薯条),将所有吃的东西都归在一个盆子里,所以很快就吃完了,很快就会又有饿的感觉,很快就想要再多一份.....这是商业的罪孽,“份量”成了取悦自己心灵的主流方式.而法国女人吃不胖的一个重要原因,就是她们在享受吃饭的过程.从开胃酒到前菜到汤到主食到主菜到甜品.....吃一顿法国菜要换七八个精致的盆子,看那些精致的菜肴被精心装在漂亮的盆子,本身就是最大的文化享受.而被装在盆子里的菜往往分量很少,这也保证了每道菜都能细嚼慢咽,慢慢消化,胃也就很容易有饱足感了.在理,到位.中国人很多方面和法国人很相似,其实中国女人也是吃不胖的,如果有中国人写这么一本书,也肯定畅销.我做菜不济,有心无力,但吃多了的话一定要好好研究.

8、昨天朋友从上海来,给我带来了一本对我来说是非常重要的书.这本书的名字叫做「法国女人吃不胖」哇噢!我立刻决定到手的哈利波特推迟一天再开始.毕竟这个世界上比起魔法世界来,还是自己的身材和幸福更重要哇.这本书我看得很上瘾,一天就把它解决掉了.连中午都是坐在公司外面的石头板凳上废寝忘食了一把.怎么说呢同学们?窈窕,美丽,性感是我们女性终生追求的目标.嗨!这是一句多么响亮的口号!众所周知,我这个人那种每天叫着减肥,却同时在外边尽情放纵自己的嘴巴和肚子的人.我有一个响亮辉煌的理由.---工作需要,我要应酬,我这样吃也是被逼无奈的.可是同学们,写书的这个女士,人家是世界第二大香槟的美国总裁,CEO的干活.她书里的第一页就写到,「我一年里面有300多顿饭需要在外边应酬,要面对精美的食物,而且手里永远握着一杯香槟或者葡萄酒.我享受每一次宴会,从精美的食品里得到无限的满足,可是凭着法国女人的技巧,我能够在得到最大限度满足的同时,一直保持自己的身材!」就她这一句话,一下子就把我逼的无处可逃.天!我那点应酬和人家怎么比啊.我失掉了所有的借口,所以只能老老实实的看看法国女人到底是用什么材料做成的精灵.我觉得她理念里最与众不同的是,她在教你怎样像法国女人一样的享受生活,注重质量,过得浪漫,精致,小资,并且能够保持身材和健康.她的书里有很多很传统的理念.比如告诉大家不要去超市里的那些垃圾食品.告诉大家桌布,刀叉,餐具对于饮食的快乐是多么重要,告诉大家自己亲自选材亲自做出来的食品是多么美味迷人.告诉大家花一些时间自己去农贸市场挑选最新鲜的蔬菜是多么重要.这些话如果是一个家庭主妇说出来的,我一定当她是狗屁.可是我无论如何也不好意思说我会比CEO同学还忙,根本找不到做这些事的

《法国女人吃不胖》

时间。她在书里反复告诉大家,注重质量是最好的办法。美国人会做一大盘通心粉做晚餐,一边看电视一边在脑袋反应过来之前全部都吃掉。可是法国人绝对会用真正的刀叉,手里面一杯葡萄酒,一道一道的,细细品味,好好享受一份精致的晚餐。她说美国人是靠量来满足的,而法国人是靠质来满足的。所以法国女人吃不胖。住在诺曼底的蒂那恩的时候,我去过几次她说的那种法国每个城市都有的露天的集市,非常热闹的说。人们在地上摆着篮子,有蔬菜有鸡蛋也有家禽,蛋糕,水果和手工制品。形式上很像我记忆中的中国乡间的集市。我本来还奇怪为什么在商业如此发达,到处都有超市的法国这种最基本的集市还会风行。读了这本书才知道,那是因为法国人如此迷恋美食,如此迷恋时鲜的蔬菜,水果,蘑菇,以及地道的本地风味。这样的每周集市在英国和美国基本上都不多见了。他们早就被吞噬在超市的洪流中。吃着乏味的一成不变的水果,和毫无味道的鸡肉。说起来毫无味道的鸡,我上个星期才在美国大型连锁超市Costco买了一只烤鸡,味道如同嚼塑料片或者木屑。在我非常饥肠辘辘的情况下,勉强吃了一只鸡腿。剩下的都进了垃圾箱。我们都记得在我们小的时候鸡肉是多么香嫩可口,水果是多么香甜。那种记忆里的味道在大型超市是永远也找不到的。如此地道的口味,我只在偏远的地区和完全没有开发的国家才能尝到。新几内亚山坡上自由生长吃新鲜青草的牛,它的肉不是超市买的那种苍白色,而是健康的鲜红。用它做牛排,只要胡椒和盐就已经美味无比,那真的是一生都无法忘记的美味啊。我写到这里口水都要流出来了。呵呵。她在书里说,面对美味,你需要闭起眼睛来,细细享受最初的两三口,它们会带给你极大的满足。在得到这种满足以后,你要学会将盘子推到一边。而这是法国女人最擅长做的事情。她说最好的饭店每道菜永远只给你一点点,而不是堆满了盘子。因为他们知道最大的满足只会来自于这么一点点。我记的在尝到真正的美味的第一口时,我会有一种微醉的微微颤栗的大脑充满了氧气的整个身体都在飞扬的幸福感。这种致福的感觉一般也只出现在最初的两三口,而在吃下一盘子以后就会消失了。虽然它们依然一样的好吃。关于她的这个理论,明天就是一个很好的考验机会。有人请我去东京最有名的铁板烧店去吃松坂霜降牛肉。但我真的没有把握自己会有勇气在吃过两三口以后能够将这样的盘子推开。呵呵不过她也说了,法国女人偶尔也会放纵一下自己。不过她们会在下一个星期里做出牺牲和调整。

9、我以为这是又一本减肥书。24岁的夏天突然明了一个女人的责任似乎是晚了点,美化世界从打扮个人开始,这是朋友们对我的教诲。听不懂高深的彩妆课,我从各大明星的美容书开始着手学习,总算知道了每天要用防晒霜,并且用卸妆油,这些是后天被迫的兴趣,而对于女人来说,先天的兴趣当然是减肥。这书的作者居高位,是职场白骨精,掌握的香槟集团是著名的LVMH的一分子,通俗点说,她和路易威登是同样的贵族奢侈品。出身法国的女子到了美国度过愉快的青少年时期,回家的时候带来开阔的眼光还有20斤肥肉,美国饮食在有历史的法国人看来真是糟糕,作者的行文很讥诮,我能想象她坐在总裁的位子上,对下面的员工演说。和中国大多数的领导讲话不同,商业的服众很需要口才和技巧,于是读起来有一种愉快。这书的道理早已经散见其他的减肥指导,但这女人每天香槟应酬不断,从个人出发的菜单很适合有心烹饪的,于是我也决定把这书当作菜谱保留,只是难免哼哼:她对美国人当然可以说你们的食物糟糕,对于中国人,哼哼,米其林志南也帮不了她的正确判断。对于希望减肥的人来说,是本好读物,不会要你去讨厌的运动,干燥的饮食,实用是主要的。而对于希望享受阅读乐趣的人来说,这本书可以打发厕所和晚上得无聊时光,能让你笑起来,这可是很高的评价了,而我因为这本书对法国重新燃起了热情,甚至对我的日语同学说:要不,我们去学个法语?当然,我也只是说说而已,这是书的引诱魅力。

10、更少意味着更好。什么都可以吃,但什么都只吃一点儿。再喜欢的东西,一旦变成例行公事,就再无乐趣可言。吃任何东西都要适度。不要机械的吃东西。不要不由的去吃没有得到想象中乐趣的美食。一次只吃一样东西,集中注意去享受那饱满的食物香气。只在餐桌上才吃东西,只有坐着时候才吃东西。充分咀嚼食物,吃的时候别看電視。自己做饭。适度锻炼。大量喝水。控制乐趣和束缚,挑时间享受。想法可借鉴,菜谱无操作性。

11、这本书的语言很轻松诙谐,道出了法国女人对食物的热爱和享受美食的态度,读她的时候让我想起了电影“Julie and Julia”里面那个喜欢法式烹饪身材高挑的Julia对于食物的充满了幽默的理解和对美食的探索不过,在这本书里更加着重于讲我们对健康食物的态度。与其是经常在外面吃不知加了多少添加剂的垃圾食品,不如根据自己的喜好,挑选新鲜的时令蔬果,再伴有精致可爱的厨具,让你整个吃东西的过程变得不是填饱肚子的任务,而是享受整个食物过程的意思。另外,习惯一个月去一次超市,可以改成两天去一次,不但食物能保持新鲜,而且你能够享受“今天到底吃什么呢?”的乐趣,法国人就是秉持着这种优良的传统,他们有日常超市而不是那些美国的大型超市还有,不要

走极端主义来减肥，减肥应该是适可而止，充满乐趣的。别花钱去报三个月的健身中心会员了，也别尝试一天只吃一个苹果，这种感觉只会让你更加厌恶减肥，最后反而会反弹得更加厉害。因为你心里的对节食的厌恶感会让你更渴望去吃会垃圾食物，然后食量就会变得变本加厉，而实际上你并不需要这么多热量。为了让自己享受减肥的过程，尝试增加一点运动量，比如上下班走路，尽量让自己走不经过面包店的街道；还有吃东西还是按照自己的标准来递减。比如一开始记录下自己每天吃了什么东西，然后你会发现有些东西不必要吃的自己却过多摄取了，而这些就是你肥胖的元凶，应该“捉拿元凶”，把吸收他们的量慢慢减少，或是那其他更加健康的食物来做替代品。减肥对于我们是一种任务，但对于热爱生活的法国人来说，一点点品尝着不同的食物就是一种精致的生活态度，我们可以学习一下他们那种对健康食物，和对自己的热爱，让减肥也变成我们精致的生活态度

12、不太有减肥书能让你一看再看，看了再看。第一回看的时候，我怀抱减肥的冲动，结果把它当成了菜谱，动手做起了法式红酒梨，而且还根据自己的口味加酸奶and腰果，博得了热恋男友的欢心；第二回再来看，我想寻找暴饮暴食和节食之间的平衡点，重读之下钦佩起法国女人那种小骄傲和小狡黠来。寻找菜谱的人会找到他要的答案，探索生活和智慧的人也会有所得。与其在暴食和节食之间徘徊，为什么不接受法国女人的小谋略？爱吃巧克力？好的呀，我们只吃最上佳品质的东西，而且只吃一点。既然午餐这样丰盛，那么点心就清单一些好了。健身房？我们都不喜欢，不如提前一站下车步行回家，或者主动爬几次楼梯。应酬多 必须喝酒？作者作为全球第二香槟公司ceo和董事有诀窍倾囊相授。对了，第一次看这本书后我尝试着“微调”我的生活，那个月我轻了5-6斤，我想，第二回瘦身又要来了。

13、我很胖。当然，这个“很”字是夸张手法，但“胖”字是个实词。吃是我生命中几乎最重要的事情。当看到“吃不胖”这三个字时，笃信它能够完美的实现我的梦想，就毫不犹豫的买下了这本书。开始的十几页，作者通过讲述自己艰辛的减肥历程让我相信这是一本减肥秘籍。但那只是迷惑人的开头。当我看到一半的时候，发现它是一本不折不扣的美食书籍。其中的四分之三的文字用在描述法国人对美食的热情，以及富含哲理的平衡之道。恨不得放下书立即去菜场买上一堆材料来做地道的法国大餐。而读到结尾，才发现，这根本是本心理自助的书籍啊。通过：“质量远重于数量”，“存在和感觉总是比让拥有更重要”，“在生活中旅行”等等优雅而又富含哲理的句子，让人重新去审视自己的生活，从生活的点滴中改变不健康的，暴饮暴食的习惯。我觉得最美好的是，她做什么都是源自内心的愿望，没有压抑，没有自我惩罚。这是一种很健康的心理模式。那些费力费钱去报名什么太太培训班的人，我看这本书几乎已经涵盖了所有该学的内容。真心实意的去生活，去发现生活、赞美生活，那才是最优质的生活。

14、本来对这本书充满了信心 却发现大多数在讲食谱 顿时兴趣就减少了一半 但是有些话还是有道理的 所以只能说是一部一般般的书吧

15、这里的生活哲学告诉你无时无刻不忘享受，并不只是味蕾的美妙给你带来的满足感，更重要的是我们得把握边际效用递减这个原理，美食的过多享受不但不会增加你的满足感，反而会让你的生活由于担心体重等种种原因失去快乐。形象和气质是女人一辈子都不能缺少的，失去不一定是阻碍，但拥有一定可以让你的生活更为顺当，帮助你赢得好感，获得成功。

16、起说一句话说到底少吃东西东运动关键还是少吃要孜孜不倦的哄自己，吃一口和吃一百口一样~要虚情假意的装高雅，气质端庄下巴向上眼睛亮亮。至于那些食谱，操作起来还是很有难度的不管怎么样，看完一遍确实神清气爽仿佛吃不胖

17、几个月前看了这本《法国女人吃不胖》。买这本书之前，我在网上看到过一篇书评，她说这本书其实倒不是一本教人如何减肥的书，而是教人如何精致生活的书。就是因为有了这句话，我当即就买下了这本书。看完这本书，我发现仅仅吃东西这件事情，我之前原来错过了这么多的乐趣。首先，品尝食物比吃食物的乐趣要大的多。品尝意味着细嚼慢咽，意味着用心的去体味所吃的食物的味道，口感。而我吃饭的习惯是吃的快快快，也许是因为小时候幼儿园会给第一个吃完饭的小朋友一朵傻乎乎的小红花的原因吧。虽然吃完饭，并没有什么更要紧的事情要做，但我永远都是大口快速的吃东西。细细想来，不只是吃饭，我好像做很多事情都是风风火火的习惯。洗澡，走路，说话……很多事情，我在做的同时，考虑最多的都是如何以最快的速度结束。甚至在散步的时候，我脑子里往往想的也是散步之后我要做些什么，或者散步之前遭遇了什么，而不是我现在正在散步，我看到了什么，闻到了什么，感受到了什么。又一次，提醒自己，慢慢的感受当下！第二，因为少而精可以提升食物的质量，可以加强喜欢得程度和时间，这远比遇到一样喜欢的东西就猛吃一通，要有趣的多。完全放任自己

《法国女人吃不胖》

贪婪和懒惰的人，也许表面看起来的自由，其实内心正在被魔鬼吞噬。我不相信毫无节制的明白什么是真正的自由，而不自由的人，也是不会快乐的。所以，想离健康和自由更接近一些，请做一个懂得自我约束和克制的人。第三，当一样东西不好吃，或者不够营养的时候，不要因为害怕浪费而把自己的肚子当垃圾桶，这是对自己的不尊重。这一点，爸爸是个典型案例。就在昨天，他在强迫自己吃掉难吃的食物的同时，还在勒令别人陪着他一起吃掉这些垃圾。我以前也是这样，我会逼可怜的谢先生，吃掉他不爱吃的东西，只因为我不愿意浪费。不够爱人，也不够爱自己。难道我们的肠胃还不如我们家垃圾桶精贵吗？还好，现在面对同样的要求，我可以坚定的说一声，NO!这本书还推荐了呼吸，冥想，yoga,走路，上楼梯等等运动。我觉得都很适合，像我这样风风火火闯九州的性格。Wow~~因为今天回顾了这本书，我竟然惊喜的发现，自己真的进步了很多呢。从之前的邯郸学步的硬性模仿，到现在发自内心的明白了根蒂，并体会到了如此这般的因为精致和减速而带来的快乐。当然，我的改变不是因为某一本书，某一个人。我的改变因为我愿意改变，愿意为此更加用心的生活。要如何才能让自己的心安静下来？请放慢你的速度，更加精致的生活。

18、书名如果叫法式生活态度也许更贴切些。1) 热爱食物2) 专注3) 朴素的生活习惯，但讲求品质4) 不强迫进行不能永久维持的活动5) 不想当然的以为简单的方法无效6) 享受每时每刻7) 诚实自信接受每个阶段的自己我的拥有良好生活习惯的女性朋友大多身姿苗条。

19、作者作为一个法国人交换到美国一年后胖了二十磅（约18斤），于是决定拾起节操，把肉甩掉，让人感到舒服的是这本书并不像微博上的大v们一样，每天像打了鸡血一样运动，饮食极度变态，而是强调循序渐进，找到适合自己的“平衡状态”。整个计划分为三个阶段：催醒期（为期三周的进食总量控制，好好记下你吃了什么）；重塑期（强调了饮食的质量高于数量，饮食要慢慢少而精）；稳固期（在这个时期，你可以适度的重新吃任何你喜欢的东西，你已经成功的重新设置了你身体的平衡）1、阅读那三个礼拜的饮食记录，找出那些“破坏者”（明明不需要的热量），在能够接受的界限内尽量减少食用量。如果有的是没有痛苦就能放弃的，就放弃掉。剩下的那些也要逐步减少。2、有规律进食3、对于那些不是“破坏者”的食品要注意食用的量，也要逐步调整。4、学会了解市场，而不是超市。每周去几次市场以准备食物（只买所需要的，但绝对不要在饿的时候去）。5、根据季节变化来丰富你的食物。增加新鲜水果蔬菜的比例。（吃新鲜的，当季的食物）6、了解并尝试几种新的调料风味。7、自己做饭。远离加工好的食物，尤其是含有人工原料的食物。8、吃一顿真正的早餐。9、尝试每天享用两杯自制酸奶（或者是纯天然原味酸奶），可以做为甜点、早餐或者点心。10、每天至少多喝两杯水，尽量有时间就再喝。11、尝试一项温和的有规律的运动，日常散步或者爬楼梯都可以。（如果你会去体育馆，你已经穿了够多的健身服了，所以挑选几样穿着便服的活动吧。）12、别在屋子里储存“破坏者”。13、把那些有安抚作用的食物和可做为“破坏者”替代品的食物列一份清单，储存一些。（水果等）14、要为突发的紧急状况在身边准备些存粮。（候机带把坚果...）15、挑选食物并在周末享受它作为周末奖励。（但也不能太夸张）法国人每次都要给我们上一课叫做热爱生活（但更爱自己），好的东西当下要享受，包括食物，不要站着吃，不能不优雅，每一餐都要搭配可口摆放诱人，同时也要知道适可而止。（用一块品质高的黑巧克力代替一口袋士力架吧）总之，减肥的方法千千万万，适合自己的就是最好的，把享受食物带入生活中远比从排斥食物到渴望零食，减肥反弹又减肥要好的多。不要再许下“雄心壮志”（明早跑十公里），吃粗加工食物，楼下溜二十分钟，今天就达标了。

20、快乐生活的指导。简单生活，轻松下厨。其实却是那么的精致。看此书的时候，我烤制了第一个巧克力蛋糕。会继续一个个的尝试书中的食谱。如书而言，原料如果是上等的，制造美食很简单。（中国食物原料没有劣等到值得嗔怪。）生活亦如此，如果重要的细节把握好了，那一定是甜美的。

章节试读

1、《法国女人吃不胖》的笔记-第75页

最近20年历，美国的饮食界跨出了令人吃惊的一大步，田园饮食受到了发自内心的尊敬，它把土壤里最好的作物带到了餐厅和家庭的饭桌上。这股信仰的倡导者，如Alice Waters, 率先引导美国人严肃思考食物原料和市场的问题，这绝不亚于一场革命，越来越多的美国人开始满足于自己做饭。像法国女人一样生活的一个重要组成部分就是到处搜寻品质优良的东西并肯为此多花些钱。读了这一章很激动！在市场（而不是超市）买最新鲜食材、当季的农产品。

《法国女人吃不胖》

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