

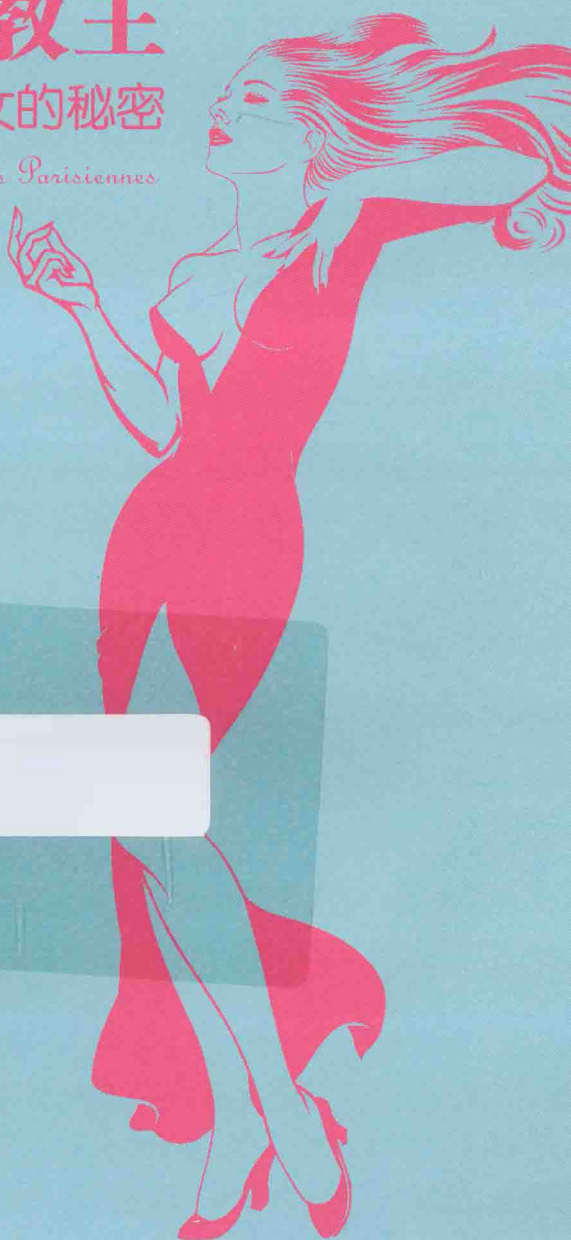
做自己的教主

巴黎没有剩女的秘密

La leçon de la joie de vivre des Parisiennes

[日] 畠山奈保美 著
周圆 译

汲取巴黎女人的精髓
美丽、优雅地
享受增龄的过程吧



山东人民出版社

做自己的教主

巴黎没有剩女的秘密

La leçon de la joie de vivre des Parisiennes

〔日〕 畠山奈保美 著
周圆 译

山东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的教主:巴黎没有剩女的秘密 / (日) 畠山奈保美著;
周圆译. — 济南: 山东人民出版社, 2014.7
ISBN 978-7-209-08509-0

I. ①做… II. ①畠… ②周… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 119189 号

Watashi ga Kagayaku, Parisienne Lesson
Copyright © 2012 Naomi Hatakeyama
Original Japanese edition published by SB Creative Corp.
Chinese simplified character translation rights arranged with SB Creative Corp.
Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.
Chinese simplified character translation rights © 2013 Shandong People's Publishing House

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2013-344

责任编辑: 王海涛

做自己的教主:巴黎没有剩女的秘密

畠山奈保美 著 周圆 译

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: [http:// www.sd-book.com.cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规 格 32 开 (145mm × 210mm)

印 张 6.5

字 数 120 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 次 2014 年 7 月第 1 次

ISBN 978-7-209-08509-0

定 价 28.00 元

如有质量问题, 请与印刷单位联系调换。(0532) 88194567

做自己的教主

巴黎没有剩女的秘密

La leçon de la joie de vivre des Parisiennes

[日] 畠山奈保美 著

周圆 译



山东人民出版社



“Qu'est-ce que tu veux ce soir?”

“今晚，你想做什么？”

“Ça dépend de toi, ma chérie”

“听你的。”

对话是我猜的。这是在巴黎街头最常见的画面。在巴黎，不论是挑选晚餐的菜式，还是做别的事情，都是只属于“你”与“我”的惬意时光。



“Oh, Bienvenue ! Entrez, entrez !”

“哦！欢迎！请进！请进！”

这是一家距巴黎约 40 公里的农家小院。周末，主人在这里呼朋唤友好不热闹，在自家小院里品尝美食，做喜欢的手活儿。周末，对巴黎女人来说绝不是待在家里什么都不做。



“On se marre !”

“舒服自在！”

巴黎女人和家人在一起时，也是一个话题接一个话题停不下来！那忙着说话该没空吃东西了吧，但她们吃得绝对不少。



“ Quel beau temps ! On va se bronzer au soleil ! ”

“真是个好天气！一起做个日光浴吧！”

巴黎冬天的太阳不知是不是休假去了，天总是灰蒙蒙的。心情也时常陷入忧郁之中，偶尔天空也会放晴。这样的天气一定要……



“ Toutes mes félicitation pour votre mariage ! ”

“由衷地祝福你们新婚快乐！”

位于法国南部的普罗旺斯大庄园内。这里将要举行家庭式的婚礼，这些来帮忙的姑娘们正在彩排。

“ Oh là là ! Mesdames !

“哎哟~贵妇们！

Ne me malmenez pas ! ”

请您手下留情”

最年长的太太已是 90 岁高龄，平均年龄 70 岁的太太们。在他们面前我还青涩得很。





“ Monsieur !

“老板!

Un café gourmand s'il vous plaît. ”

来份咖啡点心~”

这就是“给吃货准备的咖啡小点”。店不同点心也不一样，去法国的话一定要多尝几家！照片里拍的是意式特浓和奶油布丁，还有卡娜蕾和覆盆子慕斯蛋糕！



“ Bonjour ! Une tartine

“早上好！我要一份

de beurre avec de la confiture

切片法棍面包，

d'abricot s'il vous plaît. ”

加上黄油和甜杏果酱！”

这个是巴黎女人的传统早餐，照片只拍到豪华早餐的一角。因为黄油用的是有名的“Eclair”，不愧是巴黎最高级的酒店“Crillon”。



“ Encore des gâteaux japonais

“再来点绿茶

avec un thé vert? ”

和日式甜点？”

圣安妮（Sainte-Anne）也被叫做巴黎的“小日本”，这条街上新开了一家日式面包房“Aki Boulangerie”，巧克力味和抹茶味的菠萝包、豆沙面包、黄豆馅饼、牡丹饼，应有尽有。



“ Je me demande
 “吃，还是不吃？
 si je vais manger ? ”
 是个问题。”

在巴黎 6 区出生的家喻户晓的女演员莎拉·伯恩哈特（Sarah Bernhardt）家门口，有一家从 1928 年就经营至今的“红酒风甜品店”。店内椅子很少，总是被巴黎女人挤得满满当当。但这是一家值得等位的店。

“*Bon appétit !*”

“我开动啦！”

这是一家来自比利时叫做“Leon”的专卖贻贝的连锁店，照片上的是“白葡萄酒煮贻贝”。最近还有咖喱味、洛克福奶酪味等等，花样百出的菜单，但我还是对这道菜忠心不二！一回到巴黎，就想跳进这个锅里吃个痛快。



“*Livrez-moi un grand plat*

“请给我送一份

de sushi s'il vous plaît.”

大盘的寿司拼盘！”

在巴黎越来越火的外卖餐厅，地地道道的巴黎男人风格的创作寿司。照片左下角，是三文鱼片包芝麻菜的寿司小卷。热量很低，非常受巴黎女士们欢迎。还有炸虾小卷，你看到了吗？



“*À table.*”

“好了，请大家就坐。”

为了特别的日子特意布置的餐桌，光准备就要花很长时间。鲜花、蜡烛、桌布、喝红酒用的水晶杯，还有银质的刀叉要擦的闪闪发亮，好，就差美食了！



“*Il faut se dépêcher tout le monde.*”

“姑娘们，加快速度啊！”

这些单身姑娘们正在准备夏天的聚餐。两三位单身姑娘聚在一起，一聊开心，就忘记工作了。这时候有领导风范的巴黎女人一声喝令，全部鸦雀无声了……



“ Et alors...qu'est-ce qu'on va faire ? ”

“ 我们去做什么呢？ ”

“ Je ne sais pas.”

“ 我也不知道。”

在巴黎，时常可以看到这样的风景，他们俩好像在上演电影里的一幕。不管什么年纪，和伴侣的沟通，都是那么重要。



“Ça a l'air bien là bas, non ?”

“那边，感觉很棒吧？”

在巴黎的索邦大学附近，小店林立，在苦读的姑娘们，偶尔也会在这里悠闲地吃吃东西、喝喝茶。



“ Respirez dans
l'énergie du passé ! ”
“来吸收点远古的能量吧！”

这是位于法国西北部布列塔尼地区的卡尔纳克村的巨石群。据说是在公元前 5000 年左右建造的。至今尚未知晓究竟是为了何种目的修建这样的巨石群。这里是我的能量充电场。



“ Louez-moi sans permis. ”
“租我吧，不要驾照！”

这车可爱到逆天，还不需要驾照就能开。是一家叫做 CHATENET 的公司生产的新车。除了不能开上高速，巴黎的大街小巷倒是可以自由穿行。





“ On a besoin des grands cerveaux
du Panthéon de Paris. ”

“我们需要沉睡在先贤祠的伟大智慧里。”

来到这里，才能理解法国人所崇敬的伟人是什么样的人。并不是富豪，而是那些通过智慧的创作改变社会的思想家和作家。比如维克多·雨果（Victor Hugo）、卢梭等人。

“ C’est pas vrais ! mais c’est une bonne idée ! ”

“骗人！这也太美了吧！”

这曾是一间偶尔招待下朋友来小住的，普普通的客房。专门请了摩洛哥的装修公司，改建成了这间充满异国风情的蒸汽浴室。连墙上的油漆都是从摩洛哥直接运过来的天然材料，是身心放松和净化的地方。



“ Ça sont donc les voyageurs ? ”

“哎，乘客都去哪儿了？”

这是一辆从巴黎北站发出，开往郊外的电车。早晚都挤满了上班的人，其他时间就空空荡荡的了。仔细观察会发现座位的颜色设计很用心。



“J’habite ici.”

“我也想住在这儿。”

“Oh ! Quelle chance !”

“哇！真美！”

一不小心走进巴黎的小巷中，有些小巷窄到仅能容一人通过，就像变成巴黎的流浪猫一样。不过，每家每户都会在门口和窗边放点小花来装饰，很漂亮，再搭配上水彩色的墙面非常洋气。

“C’est froid à Paris,
n’est ce pas garçon ?”

“巴黎不冷吗？”

“Non, je ne pense pas vraiment.”

“哎呀，我觉得还好。”

在巴黎，不知为何，冬天也想坐在露天咖啡店里喝咖啡。所以，只好捂得严严实实的。像照片里我穿的那样。

