

跟巴黎名媛 学到的事

(美) 珍妮弗·L·斯科特

著

马颖 但功勤

译

将巴黎式风情和
时尚搬回家



LESSONS FROM
MADAME
CHIC

20 Years of Style & Inspiration



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



跟巴黎名媛 学到的事

(美) 珍妮弗·I·斯科特 / 著 马颖 但功勤 / 译



图书在版编目(CIP)数据

跟巴黎名媛学到的事 / (美) 斯科特著; 马颖等译. —北京: 中信出版社, 2013.5

书名原文: Lessons from Madame Chic

ISBN 978-7-5086-3932-1

I. 跟… II. ①斯… ②马… III. 女性-生活方式-巴黎 IV. D756.586.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第064462号

Lessons from Madame Chic by Jennifer L. Scott

Copyright © 2011 by Jennifer L. Scott

Simplified Chinese translation copyright ©2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

跟巴黎名媛学到的事

著 者: [美] 珍妮弗·L·斯科特

译 者: 马 颖 但功勤

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 125千字

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

京权图字: 01-2012-8250

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3932-1/D·257

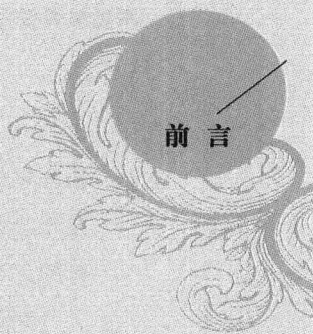
定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



我正坐在起居室铺着软垫的扶手椅上，烟草的余味还在空气里弥散。堂皇的窗户全都开着，夜晚巴黎温暖的微风穿堂而过，精致的窗帷垂下来，落在装饰雅致的地面上。老式唱片机里正放着恬静的古典乐。餐厅里，餐桌上的杯盘碗碟都被收拾得差不多了，只剩下几个咖啡杯以及餐后落下的一些法棍面包屑。这一餐我们尽情享用了法棍面包，并搭配有“奶酪之王”美称的卡门贝软质乳酪。

优雅先生坐着，一边抽起烟斗陷入沉思，一边慢慢地随音乐点头，仿佛正在头脑里指挥着管弦乐队。他的儿子手拿一杯波尔多葡萄酒，在窗边踱步。这时优雅太太走了进来，随手脱去套装外面的围裙，围裙下面是她精心保护的丝绸衬衫和A字裙。她心满意足地笑着，我帮她把最后几个咖啡杯从餐桌上收走。这又是我在巴黎的令人满意的一天——生活如此美好，并且充满激情。

2001年1月，作为国际交换生，我来到巴黎，寄住在一个法国家庭里。远离了舒适随意的洛杉矶，我带着两个装得满满的行李箱，和我在南加州大学的同学一起，登上了飞往巴黎的国际航班，同时也开始了一段深刻改变我命运走向的冒险之旅。

当然，那时我对此浑然不觉，我所知道的就是接下来的六个月我将在巴黎度过。巴黎！全世界的浪漫之都！伴随着兴奋而来的是些许不安。离开加利福尼亚州前，我只上过三学期法语课，法



语水平最多只能算马马虎虎。而且，远离家人和祖国的六个月可是相当漫长难熬。要是我想家了怎么办？我的寄宿房东一家是怎样的人？我会喜欢他们吗？他们会喜欢我吗？

来到巴黎几天之后，我发现自己已身处优雅之家（我用这一称呼指代我的寄宿房东家，以保护他们的隐私）整洁朴素的餐厅里，和这家人共享有五道主菜的丰盛晚餐，周遭环绕着落地窗和珍贵的古董，我很快就深深爱上了这个迷人的家庭。在星期三的晚上，这家人依然着装考究精致，享用自家精心烹制的美味大餐（一道一道地上菜），用的是家里最好的一套瓷餐具。这个家庭能从生活的小乐趣中得到最大的享受，也精通生活的艺术，每晚他们还有固定的传统活动。我很惊异自己这样一个习惯了人字拖和野餐的随性的加州女孩，生活在了有贵族气质的巴黎人中间。

事实上，优雅之家的确有贵族传统，对优质生活的热衷已从他们显赫的祖先那里传承下来，一代代践行，成为一种优雅生活的艺术。

这个谜一样的优雅太太到底是谁？她是一个母亲，一个妻子，做业余工作，也参加志愿服务。她的风格非常传统，从来不穿牛仔褲。她是一个黑发女子，总是留着复古法式波波头。她坚持己见，友善热情，也勇敢率直（我会向你描述她的这些特质的）。作为一个女人，她知道生活中什么重要——她的家庭是其中最为珍贵的。作为一家之主，她让这个家庭幸福美满。她包揽了一日三餐，做出佳肴美味，也安排好了家庭日常生活。总而言之，她是这个家的“船长”。

刚来巴黎时，我曾以为所有的法国家庭都如优雅之家一样，

过着一种庄重优雅的传统生活，但不久后我就很开心地认识了波西米亚之家（另一个寄宿家庭）。波西米亚夫人是这个家庭的一家之主。她是一个单亲妈妈，有一头充满艺术感的卷发，总是很乐观，对生活充满了希望，她举行的野餐晚宴温馨且诱人。和优雅之家不同，波西米亚之家总是随性不羁，气氛欢腾热烈，这就是波西米亚风格吧！这两个家庭选择的生活方式虽大相径庭，但他们同样对生活充满了热情，并且有很高的生活品质。能在巴黎同时观察到这样的两个家庭的不同生活，我备感荣幸。

写作本书的念头最初是从我的博客“日常鉴赏家”开始的，那时我写了一系列文章，并将其命名为“巴黎告诉我的20件最重要的事”。从博客读者那里我得到了很好的反响和回应，因此我决定细述我在巴黎——从优雅之家和波西米亚之家学到的东西，并将其写作成书。

本书的每一章都是我在巴黎学到的重要一课，这些成长所得有很大一部分来自优雅太太，得益于我在我们的共同生活中对她的观察，也得益于她对我亲如家人的照顾；还有一部分成长所得来自波西米亚夫人。当然，也有一部分所得来自于巴黎这座美丽的不夜城本身。

作为一个年轻大学生，我早就对巴黎生活充满了各种幻想，但最后所得之丰富还是出乎我的意料。我学会了如何生活，我指的是真正的生活，不是庸庸碌碌地活着，而是活得有滋有味、精彩丰富。现在的我，已经远比当初明白了……

目
录

Ⅶ

前
言

LESSONS FROM
MADAME
CHIC

LESSON

MAINTENANCE

第1部分 饮食与运动 ①

第1章 吃零食可并不优雅 003

第2章 不要委屈自己 013

第3章 运动是件美好的事 025

第2部分 风格与美 ③7

第4章 迷你衣橱，10件单品穿出
格调 039

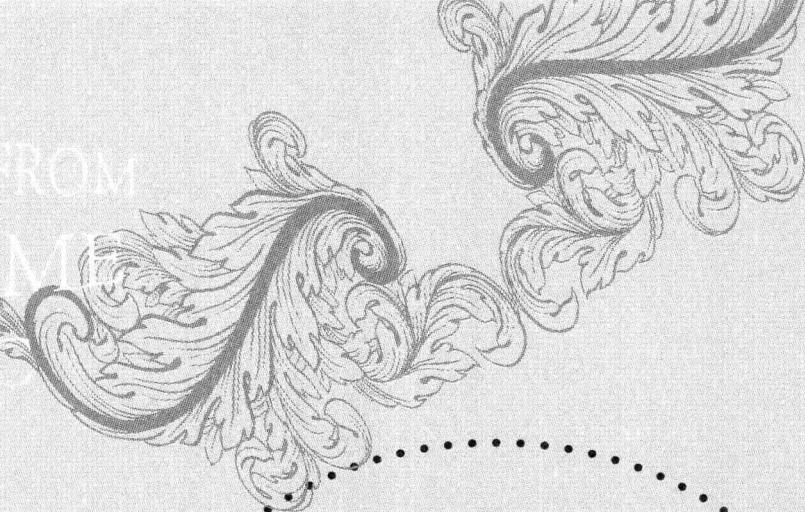
第5章 找到真我 053

第6章 化出自然妆容 065

第7章 肌肤完美术 077

第8章 时刻容光焕发的秘诀 091

第9章 女人味儿 103



第3部分 优质生活



第10章 追求生活品质 117

第11章 优雅人生 127

第12章 有条不紊的家 141

第13章 艺术如同生活的香氛 151

第14章 塑造神秘气质 163

第15章 完美聚会 175

第16章 无需恋物 191

第17章 才智是最佳美容品 203

第18章 小简单，大乐趣 215

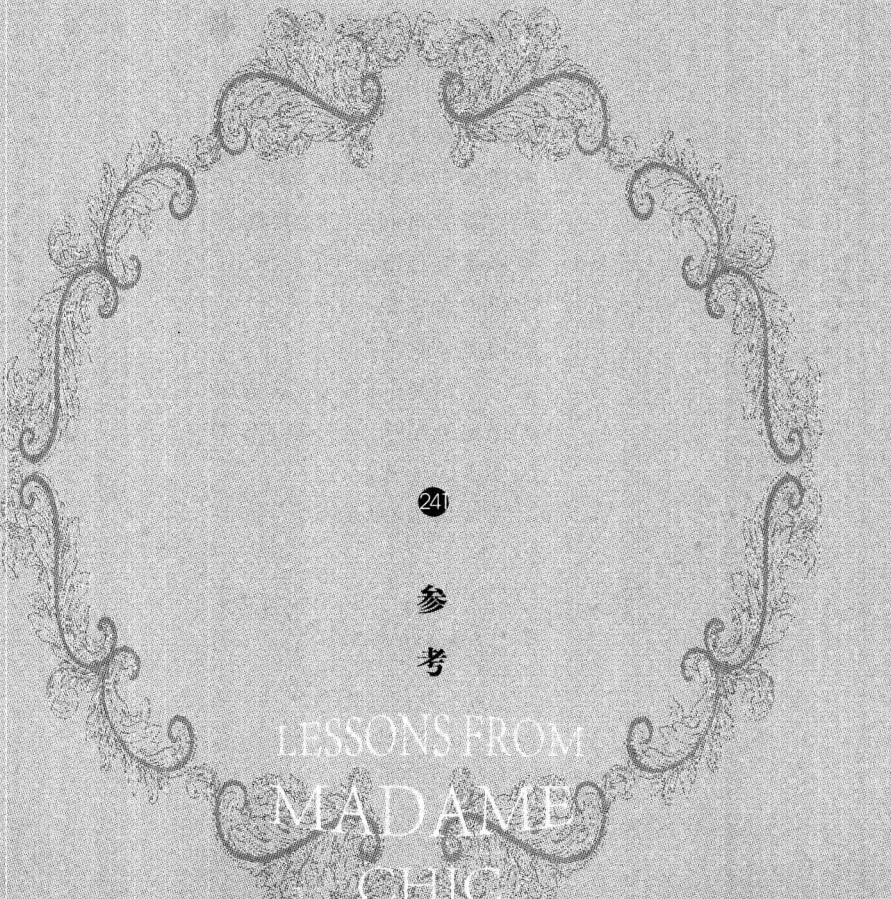
第19章 品质至上 227

第20章 充满热情的人生 235

目

录





241

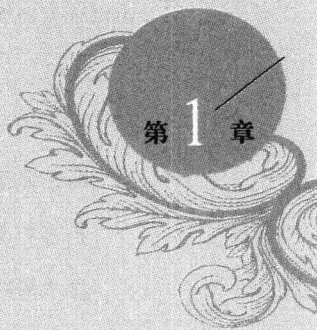
参
考

LESSONS FROM
MADAME
CHIC

第 1 部分

LESSONS FROM
MADAME
CHIC

饮食与运动



吃 零 食 可 并 不 优 雅

当你和别的家庭一起生活时，特别是在一个异国家庭，总有许多事让你觉得焦虑不安。对我来说，其中一件事就是食物。在加州生活的时候，我习惯整天吃个不停。不时吃一把小饼干、一个橘子、一些曲奇，或是喝一杯酸奶……我还能像在自己家一样，大大方方地在优雅之家的厨房里扫荡食物吗？

在优雅之家的第一顿，晚餐之后仅仅几小时，我就饥肠辘辘了。我的确享用了一顿美味的晚餐，但由于担心怎样用我那只学过三学期的入门级法语和主人交谈，又对寄宿家庭的新环境有点儿紧张不安，我吃得比平时少多了。因此，我打算穿着睡衣，蹑手蹑脚地去这个家里我还未踏足的厨房拜访一趟。

优雅之家的厨房可不是那么容易找到的。厨房藏在公寓的后



面，需要穿过一条长长的黑暗走廊，并且和其他的房间都不挨着。我本打算悄悄走过走廊，偷偷查看一下厨房，或许那里刚好有一盘水果能让我填填肚子呢。

不出所料，当我正要开始这一偷偷摸摸的行动时，我古旧华丽的房门发出了很夸张的嘎吱声，片刻之后，优雅太太穿着睡袍出现在走廊，问我是否还好。我向她保证我很好，我只是想倒一杯水喝。她说她会帮我倒一杯。除了她看我的睡衣时的奇怪眼神（这件睡衣我将在另外一章提及），一切貌似正常。可是这一点儿都不正常！我想要我的零食！

那天晚上，我就这样饿着回到床上，还没有适应肚子空空如也的感觉。这种感觉并不是那么糟，事实上，我对此有点儿好奇了。在此之前，我可从没让自己挨过饿。从前在加州生活时，我一觉得饿，就会找点儿什么东西来吃，饥饿感很快就消失得无影无踪了。可那个晚上，我享受着饿肚子的感觉，并且开始期待第二天的早餐。

的确，我花了好一阵子才适应。后来我意识到，优雅之家并非特例，绝大多数法国人都不吃零食。和优雅之家同住的整整六个月里，我从未看见这个家庭的成员在用餐时间之外进食。他们有着绝佳的饮食习惯，符合营养学，不会超重（哪怕是最轻微的），过着非常健康均衡的生活。

我从没见过优雅先生因为快要上班迟到，就啃着苹果或者提

着外带咖啡急匆匆地冲出房子。他们每天都会在固定时间用早餐（早餐总让人心满意足），然后通常在外面的小咖啡馆坐下来享用午餐，晚餐则要在家里好好享受，至少要有三道菜。要是你每天也有这样的品质饮食可以期待，你也不会往肚子里塞零食来破坏食欲！

告别零食

许多现代美国家庭喜欢炫耀他们的“开放式厨房”，烹饪、用餐、起居都在一起，巴黎的老式公寓里却少有这样的内部装潢。要走到优雅之家的厨房可不容易，这不仅是因为厨房本身就与餐厅和其他房间隔开，还因为它坐落在又黑又长的走廊尽头，走廊上还挂着晾晒的衣物。有人或许会争辩说，开放式厨房更温馨，也更亲切（毕竟，厨房才是一个家庭的中心），但它恰恰也是诱惑你吃零食的罪魁祸首。当你待在起居室，想要专心做自己的事时，却很难把目光从面前的曲奇罐上移开。

优雅之家的厨房是纯功能式的。当许多现代厨房夸耀其花岗岩桌台、不锈钢厨具、蒸馏咖啡机等东西时，优雅之家的厨房却小而古旧，其主要功能是烹调让人食指大动的美食。一天当中只有早餐是在厨房吃的，晚餐在餐厅享用。

优雅之家的客厅显得非常庄重。这里可没有那种能让你一边懒洋洋躺在沙发上，一边吃零食的环境，也不会有带靠枕的舒适



的组合家具，更不会有按摩沙发和大屏幕平板电视。客厅里只有四把古董扶手椅。确实，他们也有一台旧的迷你电视机，不过几乎没人看，被冷落在角落里。优雅之家的客厅完全就是为谈天、娱乐和阅读量身打造的。也因为这里太正式庄重，你会觉得在这里吞食奶油泡芙相当不合时宜。

吞吃零食绝不优雅。你观察过有人浑浑噩噩，狂塞零食的样子吗——坐在电视机前，拿着一大袋椒盐脆饼或一品脱冰激凌，心不在焉地往嘴里塞，自己却全然不觉？说不定零食屑掉到了衣服上，或者不小心溅落的冰激凌弄脏了刚熨过的裙子。零食可真是优雅的死敌，在巴黎，请别沾零食。

优质零食

回美国之后，我又会时不时来点儿零食，不过只限于优质健康的零食。去巴黎之前，我只知道吃些没营养的垃圾零食：商店里出售的糖果、袋装薯片和盒装饼干。现在我却尽可能地杜绝这一切。零食必须是高品质的：希腊蓝莓酸奶、番茄汤或是新鲜水果。垃圾食品早就被我列为“禁区”。现在我和丈夫、孩子一起生活，通常我们很早就吃晚餐，此后就不再进食了。我发现，要是享用过一顿均衡健康的高质量正餐，再吃上一点儿餐后点心，就完全不需要什么零食了。

我建议你根本别让质量低劣的垃圾食品出现在家里，甚至不

要踏足商店里摆放它们的货架过道。如果它们不是那么触手可及的话，那么过一阵子你就会习惯的。我向你保证，慢慢地，你不会怀念让人上瘾的撒满干酪的饼干，也不敢相信自己以前竟然会吃这样不入流的东西！

绝不匆忙进食

法国人不会仓促进食。在《六千万法国人不可能错》(*Sixty Million Frenchmen Can't be Wrong*)一书中，作者让·伯努瓦·纳多和朱莉·巴洛^①回想起，有一次他们吃着三明治走出自己在巴黎的公寓，公寓的看门人轻蔑地报以一句嘲讽的“好胃口^②”。那些在法国一边走一边吃东西的人，只可能是一种身份：外来游客。我完全不能想象优雅太太会这么做——这绝对不可能！

从前，我觉得边走边吃没什么不好，但现在我可不会这样了，谢天谢地^③。事实上，有一天我在外出购物的时候感觉特别饿。我简单考虑了一下，准备在快餐店买一个大号卷饼充饥，但我想起优雅太太会因此投来不赞许的目光，便打消了这一念头。我决定步行到美食区坐下来，像一位真正的淑女一样，好好享用一顿午餐。

① 让·伯努瓦·纳多和朱莉·巴洛是一对加拿大夫妻，两人都是旅行家，对法国文化深感兴趣。——译者注

② 原文为法文。——译者注

③ 原文为法文。——译者注