

French Women
for All Seasons

法国女人
生活智慧的
优雅之书

法国女人不会老

四季的愉悦、食谱与乐趣

[法]米雷耶·吉利亚诺 著 梁卿 译



《欲望都市》莎拉·杰西卡·帕克/《穿PRADA的恶魔》安妮·海瑟薇
倾力推荐

在光阴自然流转中，如何聪慧地调和时间、年龄和美丽



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



法国女人不会老

[法] 米雷耶·吉利亚诺 著

梁卿 译

图书在版编目 (CIP) 数据

法国女人不会老: 四季的愉悦、食谱与乐趣 / (法) 吉利亚诺 (Guiliano, M.) 著; 梁卿译. —2 版. —北京: 中信出版社, 2013.1

书名原文: French Women for All Seasons

ISBN 978-7-5086-3651-1

I. 法… II. ①吉… ②梁… III. 女性—生活方式—法国 IV. D756.586.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 257783 号

Copyright © 2006 Mireille Guiliano

www.mireilleguiliano.com

Simplified Chinese edition by China CITIC Press © 2012

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

法国女人不会老: 四季的愉悦、食谱与乐趣

著 者: [法] 米雷耶·吉利亚诺

译 者: 梁 卿

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.75

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

京权图字: 01-2012-6780

书 号: ISBN 978-7-5086-3651-1/D · 251

定 价: 35.00 元

插 页: 16

字 数: 214 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

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

PREFACE 序言

“这是最美好的时代，这是最糟糕的时代。”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大革命时期的法国和18世纪末的英国。不同的视角，迥异的世界，两条背道而驰的人生道路。我在写《法国女人不会胖》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性文化，它们的边界正日益模糊。这种现象不知是该喜还是该忧：在某个地方生活，不再表示你具有当地的饮食习惯。你的饮食习惯，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目眩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——它处处显得精致、感性，应季的果蔬四时不断，生活每天都充满愉悦。虽然我不愿重回往日的生活，但我仍衷心希望从过去的生活中汲取养分。我相信，小时候我在法国潜移默化中吸收的文化，如节制、对口味不厌其精的关注和健康的生活方式等，是可以纳入



今日世界的，是不管在什么地方都可以追求的。诚然，现代女性正面临着种种挑战：因为时间太紧、工作太多，大多数时候只好在步履匆匆的间隙胡乱吃些工业化加工的食品。对此，我并非没有切身体会。

文化观念和由此所形成的生活方式之间存在着冲突，我一度认为，这种冲突就是法国文化的基本要素和我在美国习得的行为之间的对比。但是，随着《法国女人不会胖》被接二连三地翻译成各种语言，我渐渐明白，我原以为属于民族分界的东西，其实只是两种世界秩序发生冲突的象征。当然，我不认为自己握有一劳永逸地解决这种冲突的办法，也不认为自己有何精妙的高见——我尽量不去摆出一副煞有介事的面孔，不过，我的阅历倒是较为丰富，知道的窍门也较多（我还能知道很多食谱和每周菜单呢），我愿意与大家分享，帮助大家享受更高质量的生活——几乎可以肯定，它们还能帮你成功减肥。

去年秋天，一名法国记者随我一道逛了逛纽约联合广场的蔬菜市场，在那里，我们遇到一群8岁的小学生，由老师带领。孩子们在参加一项名叫“全美饮食”（Spoons Across America）的活动，该活动由一家非营利组织主办，它的主旨是教儿童、教师和家长懂得健康饮食的好处，以及支持本地农民、感受全家人围坐在一起吃饭的意义。适逢秋季，市场里到处摆放着苹果，品种繁多。可是，当记者随手拿起一个苹果，半开玩笑地问一个小男孩它是什么时，孩子却一脸茫然。孩子压根儿不知道那是一个苹果，更别提它的品种了。这就是耐人寻味的地方。就在蔬菜市场对面有一家麦当劳，我敢肯定，孩子一定能认出那里出售的包装好的苹果馅儿饼。

我是在阿尔萨斯—洛林地区长大的，我成长的天地以及我与苹果结缘的经历，跟纽约市的这个小男孩简直不能同日而语。我记得周围的邻居家家户户都至少有一棵果树，我家花园里的苹果树更是多得数不清。到了采摘苹果的日子，我的任务是把我们栽种的不同品种的苹果摆放到

扁筐里，这些筐子要放入凉爽的地窖，一直储藏到冬天。现在，这种延续了几个世纪的传统基本上消亡了。我把那些筐子在地窖里一一摆好之后，地窖里弥漫的气息是多么甜蜜而芬芳啊！虽然残存在我脑海里的当年的秋日记忆已经淡远，可是，我现在回想起那苹果的气味，更觉得醇香浓郁。当然，摘苹果还意味着妈妈又要做苹果馅儿饼了，那可是“阿尔萨斯的苹果馅儿饼”啊。

我们的花园里还生长着一种簇簇丛生的醋果，那是阿尔萨斯—洛林地区特有的酸甜味儿的红醋栗。我和妈妈喜欢用那些亮晶晶的小红果做馅儿饼。红醋栗的季节转眼就会过去，我们会抓紧时间做果酱、果冻或者馅儿饼，有时候还会做汤。啊，我们多么盼望这一年一度的盛宴啊！在某种意义上，我认为这正是法国女人善于从食物中获得心灵愉悦的体现。那是一种引人期待的愉悦，我们不认为这愉悦是理所当然的，我们还知道，它稍纵即逝。品咂着大自然如此丰美的季节馈赠，我们更加清楚地意识到自己吃到嘴里的是什么东西：它跟人们习以为常的、无知无觉的习惯性饮食完全不同，后者几乎不能给人带来任何乐趣，往往只会让人徒增几斤赘肉罢了。

这些天，两处机场的情景一直在我的脑海里萦绕。这是有道理的，因为现在，机场是世界的交汇点，是一种文化与另一种文化最常发生接触和碰撞的地方。我在前去参加奥普拉的脱口秀节目，到达芝加哥的奥黑尔国际机场时，目睹了超现实的壮观一幕，我真希望当时能把它拍下来。在飞行的终点站，我环顾四周，人人都在狼吞虎咽地啃食汉堡包、油炸食品和比萨，仰头灌下大罐的苏打水或咖啡，还要不时抽出两只手，噼里啪啦地在手提电脑的键盘上敲打、接听手机、哗啦哗啦地翻阅报纸。最不可思议的是，当时是上午10点。他们干吗要吃东西？是早饭，是提前吃午饭，还是只是为了打发时间？实际上，他们的样子与其说是在吃东西，不如说是在往自己嘴里填塞垃圾。我看到，大多数人都明显偏胖。



还有，我在他们的脸上看不到一丝愉悦。返回纽约后，我看到机场的酒吧在下午3点钟仍然生意繁忙，心里又是一阵惶惑。不过，我偶尔还是能发现几个不随大流的人：他们是有意回避这一狂潮的美国人，还是匆匆路过的旅客呢？不管怎么说，这些人让我想起了法国人的生活方式。

机场兼营餐饮也许是这个时代的标志，不过法国还不至于如此。在戴高乐机场，这座欧洲大陆最繁忙的空港，人们一般也还是坐下来，一手拿刀，一手拿叉，四周是有遮蔽的咖啡馆或者餐厅。也有很小的立式酒吧，是给那些想要赶紧吃块羊角面包、火腿三明治或者喝杯咖啡的人们准备的。可是，你见过典型的法式咖啡是什么样吗？三口就喝完了，最多四口。没有星冰乐，也没有别的（虽然星巴克继麦当劳之后，成了全球第二大品牌）。在法国，如果人们想喝牛奶，就点一杯奶味饮料，或者来个大杯，后者不过比前者多几口。大体说来，机场虽然仍体现出两种传统的差异，但它们也表明，正在发生的渗透是双向的。法国还没有打算吸纳当代这种追求多多益善的文化，不过，潜移默化是在所难免的：在角落里，你会发现，有些人的习惯让你觉得陌生，他们一边吃着双份三明治，一边听着 iPod（苹果 MP3 播放器），一边还翻着杂志。只不过在法国，他们是个别现象，而到了美国，他们就成了主流。

那天，我从芝加哥回来以后，只要看到类似的场景，就会想起 18 世纪的美食家布里亚·萨瓦兰说过的一句名言：“饮食决定一个人。你吃什么，就会成为什么人。”萨瓦兰以有关味觉的生理特征的著作和思考而闻名。不过，他还有一句更直截了当的话：“一个国家的命运取决于它的饮食。”

即使在巴黎，在这个以女士身材苗条著称的世界之都，也未能免于过多过滥文化的入侵，也不能避免传统饮食方式的全球性崩溃。有些读者甚至给我寄来了有意抬杠的来信，他们告诉我，在法国，他们真的见过胖女人！真的，不骗你。我从来没说过法国没有胖女人。虽然大多数

法国女人都不胖，可是，确实——很抱歉——身材矮小、体重超标的法国女人的少数派正有日益壮大之势，她们中的许多人跟胖女人差不了多少。怎么会这样呢？几年前，快餐连锁店开到了圣日耳曼大街和香榭丽舍大街。法国女人也禁不住诱惑，想要尝尝香甜和咸鲜的味道，快餐食品正是用这些味道吊足人们的胃口的。不过，更重要的是，法国女人也承受着在全球化的世界上生活和工作的压力。全球化侵蚀着传统的价值观，加快了生活节奏，使我们没工夫像父辈那样细细咀嚼和品味美食。吃饭越来越不再是全家人共聚的时光，父母们忽略了教导孩子正确的饮食方式。不良习惯乘虚而入，填补了这个空白。（在法国，甚至有一项公共服务运动，口号是“肥胖会要命”。）不要理解错了：过度饮食正在成为一种全球性的通病（许多国家已经受到感染）。除非我们携手行动起来，否则，法国的下一代会像许多美国人和其他国家的人一样变胖，那真是太危险了；假如要拍一部当代机场的纪录片，法国人也绝不会显得特立独行了。

如果我的担心是杞人忧天，那么，《法国女人不会胖》2005年在法国出版时，最多只会引起人们的好奇，而不会造成轰动了。我的祖国，似乎很渴望得到提醒：她曾拥有自己的传统习惯，而这些习惯是我的第二故乡渴望引入的。在21世纪，我们再也不能指望把一种生活方式作为遗产继承下来，它已经成了一种主动的选择。没有一条公共卫生的警戒线来阻止必胜客在法国落地生根，到处开花。

另一方面，几乎没有什么能阻止你吸收传统法国生活方式中有益的部分，想办法使之在你生活的地方发挥作用。很久以前，我认为，法国生活方式的支柱，即对饮食的郑重态度，是法国女人不发胖的主要原因，重视饮食是法国人的主流和传统。我的第一本书针对的读者是世界各地数不清的饮食受害者，我督促他们抛开两种欺骗性的说教：1. 禁食是减肥的关键；2. 发胖是自我放纵、不知节制的结果。事实证明，快乐是最



强大、最持久的动机，它甚至比穿小一号衣服的梦想都让人难以抗拒。其实这只是一种常识的复苏：如果我们都能领悟快乐的原则，就能成功减肥，就像一代又一代的法国女人那样。我们只要掌握一种尺度，培养起对口味的欣赏，这样，我们就永远不会觉得饿。我要求人们坚持几个月，而不是几个星期。人们做出了承诺，其结果是长期性的——他们的体重不再摇摆不定，忽上忽下（这是快速减肥法的隐患）。我的目标是让人们在不知不觉中变得苗条，对愉快保持警觉和投入。不能说我为法国的东西一律叫好，我只为其中的一些叫好。我拒绝吃超市货架上的许多食品，并不是出于某种自以为是的矫情与清高。如果食品是纯天然口味，吃起来会更加津津有味，而且少吃一点儿就会满足。添加了人工调味料的食品与天然食品恰好相反，它们饱含脂肪和盐分，或者干脆了无滋味。当法国女人对一些熟透的瓜果赞不绝口时，不仅她们自身成了一道靓丽的风景，而且她们辨别不同口味的本领也令人刮目相看——这种才能是在一种文化中培养出来的：在这种文化中，蔬果按季收获，购买时是新鲜水灵的。这种品评口味的才能超越其他一切因素，成了她们不发胖的秘密武器。好品质给人的愉悦远远压倒了数量上不加限制的诱惑。

法国人的基因不是上述生活体验的必要条件。法国女人没有比别人多长数千个小小的味蕾，使她们能够区别Jaques Torres（雅克·托雷斯）和Hershey's Kisses（好时）巧克力的味道。然而，她们倒确实是一辈子都在接触和培养对好东西的鉴赏能力。这种能力我们每个人都可以培养。我写这本书的主要目的之一，就是帮助大家掌握这个窍门——它要求我们知晓每个季节各有哪些馈赠，进而学会享受它们，使自己神清气爽，昂然振奋。

代价呢？嗯，我得承认，好东西一般来说价格要贵一些，不过也不总是这样。可是，我不是要求读者买一张前往法国里维埃拉度假的机票。我提到的许多愉悦并不是昂贵的，比如走路或骑自行车去购买应季的本

地农产品，以避免闷罐车的运输成本。法国人人均花在食物上的钱是比美国人或者英国人多，但是，你如果吃得好，也就吃得少了，本来法国人的人均收入就比较少。如果关系到你的健康、体形和心灵的安宁，难道不值得费点儿心思吗？人人都会舍得为某样东西花钱，通常这东西远不如食物重要。这是个思维定式和心态的问题。你会发现，关于思维和心态的影响力，你相当认同法国人的看法，只是连自己都没意识到罢了。

人人都喜欢好品质，但首先必须学会怎样分辨和鉴赏。教育是至关重要的。人们必须搞清楚自己体内正在吸收的是什么东西。早上喝 8 到 10 盎司的橘汁有什么后果？就连瓶装水这样简单的饮品也要引起注意。瓶装水的质量也不是整齐划一的。看看瓶身的标签。有些畅销品牌的瓶装水含有很高的苏打成分，患有高血压这类心血管疾病的人就应该避免饮用；许多富含矿物质的水同时含钙量很高，易患肾结石的高危人群应该保持警惕。

烹饪也是一门学问：它使你更加清楚地意识到，自己塞进肚子里的东西是什么，同时增强味蕾的敏感性，帮助你与食物保持某种关系，避免过度饮食。人人都能学会烹饪。（让孩子参与烹饪，带他们去市场买菜，教他们识别真正的好配料，购买新鲜的罐头，这些都能对孩子们的生活产生巨大的影响。）烹饪不必很烦琐，或者耗费很多功夫，如果配料新鲜，而且营养丰富——最好的做法也是最简单的。这本书里的食谱完全符合我的烹饪哲学，即做法非常简单，烹饪过程令人愉快。（偶尔，烹饪不是那么简便，不过，愉悦的目的是一以贯之的。谁不喜欢在饭店里点一份别人要花好几个小时精心烹制的美味佳肴呢？）

当然，生活的品质，不管是法国人的还是别人的，都不只要求健康美味的食品，还要求更多的快乐。生活中的快乐有多少，跟你的认识直接相关，即你要懂得怎样从生活的方方面面获得乐趣。下面我要描述的是，法国人的生活方式使人得到美妙体验的例子不胜枚举，远不止美食



一项。从如何出行，到怎样打扮，再到每天怎么打招呼，一切都可能是快乐的源泉，一切都可能使生活更加圆满。毕竟，生活的内涵比单纯的发胖问题丰富多了。

我听过一些有趣的故事（很多），说人们受到《法国女人不会胖》的启发，成功地改变了自我，扭转了心态和思维方式，身材也变得苗条了。心理愉悦的秘诀，用一句话概括就是：改变你考虑问题的方式，你的饮食方式自然会随之改变。改变你的饮食方式，你的体重自然就能降下来。反过来，如果你一丝不苟地遵照减肥手册，让它决定你怎样、何时、在哪里吃饭、吃什么，你最后将一无所获：它不过是把你再次发胖的时间往后推迟一点儿罢了。在我的第一本书里，我指出了自助减肥法的基本要点，那是一条通往苗条、走向幸福的身心和谐之道，也就是，你自觉行动便利，体重不构成障碍。现在，我们继续一步一步往前走：你会一劳永逸地得到新生，而不光是夏天穿比基尼的那几天。

这本新书是一本指南，它能帮助你更深刻地理解我在第一本书里提出的基本概念。它里面还提出了许多建议，带领你走过这一年、走过将来的岁月，使你能够不断地发现并享受愉悦——它是一把钥匙，教你像法国人那样享受美好的生活。我一如既往地不提供饮食的固定模式，只提供思路：我会把自己和其他法国女人的秘诀告诉你，把很多小窍门、食谱和菜单（当然，还有关于酒和奶酪的看法）告诉你；不过，怎样消化吸收它们，完全取决于你自己。

那么，下面我就接着《法国女人不会胖》，继续讲述法国人的心得体会，讲述我的家人和我青年时期的救星“奇迹先生”给我的教导。我随时随地把这些教导纳入自己繁忙的生活。文中所述，在适可而止的情况下，绝对不会让你发胖，不过它们最明确的目标是让你的生活更加充实圆满（而不是让你的臀部更加丰腴）。这本书是关于拥抱季节、顺应季节变化，使饮食和品味生活成为一种更加深刻的体验。这本书是关于学

会从万事万物中得到欢乐。我提出了一种新的思路，思考了法国女人的一些永不过时的原则，还提出了一些新观点，目的是推动人们形成一种更加全面的生活态度。你一定会遇到各种关于如何保持身材苗条的指点，不过，如果最要紧的问题是减肥，为什么不从第一本书开始，实现适合你的稳定的均衡（即令你满意的、健康的体重）呢？我不觉得自己具有文学天分，不过，我知道你也不会喜欢普鲁斯特，除非你肯花时间掌握足够的词汇量和语法。

在《法国女人不会胖》中，我为读者介绍了生活幸福的基本要素，下面我们要谈谈生活的艺术，谈谈怎样生活才最为充实。如果达到了这个水平，那么，很可能法国女人要向你学习了。在 19 世纪晚期，美国画家来到巴比松，向那些不为世人所知的大师们学习艺术。到了下一代，法国画家转而向美国人学习了。只要法国女人这盏灯始终亮着，那么，随便哪个国家举着它，似乎都无所谓。这已经不再是两座城市的故事了。

French Women
for All Seasons



序 言 / IX

001 01

J'ai oublié de vous dire: 我忘了告诉你

电梯演说的陷阱 / 002

法国女人寿命长 / 004

50% 方案 / 006

美国人生活中免不了的“甜” / 011

丰裕的打击 / 013

运动 / 014

认识你自己——树立自己的品牌 / 015

法国女人的四季——追忆似水年华 / 017

021 02

Au Printemps: 春天, 生命萌发

半熟青豆 / 028

芦笋 / 029

请再给我盛点儿面条 / 035

“啊, 韭葱很好。” / 041

主菜 / 048

各种沙拉 / 052

春季羔羊肉 / 057

忆草莓 / 059

目录



从衣橱里一跃而出 / 062

变幻无常 / 064

配餐的法则 / 065

069 03

En été: 夏日的微笑

围巾 / 076

汤 / 082

番茄 / 089

主菜 / 092

配菜 / 097

烤盘万岁 / 100

蜜饯 / 103

把夏日带入室内 / 107

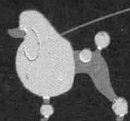
109 04

En automne: 秋日的憧憬

秋天的花 / 112

养蜂人的女儿 / 114

向地道的土豆示爱 / 117



蔬菜 / 123
秋日时令汤 / 124
主菜 / 126
假如我能把梨装在瓶子里 / 134
关于巧克力 / 143
秋季的围巾风情 / 149

153 02

En hiver: 冬趣

轻便小火炉 / 159
品尝美味小吃 / 160
栗子 / 161
我的牡蛎世界 / 164
汤 / 170
鱼、肉和几种蔬菜 / 172
冬令水果情结 / 183
甜点 / 185
冬天的花 / 189

目录



191 06

小插曲：法国人吃什么？

- 鸽子 / 194
- 兔肉 / 197
- 小牛肝 / 201
- 酸模 / 202

207 07

酒是美食

- 酒与健康 / 210
- 酒的喝法 / 212
- 起步 / 212
- 品酒全步骤 / 213
- 入乡随俗 / 227
- 如果拿不准，就点香槟酒 / 231
- 酒与菜肴的搭配 / 233
- 调理顺序 / 240