



THE BEST KEPT PARISIAN SECRETS

# 打开巴黎女人的地图

[法]法妮·贝诗奥塔 著  
蔡宏宁 译



中信出版社 · CHINACITIC PRESS

# 打开巴黎女人的地图

法妮·贝诗奥塔 著

蔡宏宁 译



中信出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

打开巴黎女人的地图 / (法) 贝诗奥塔著 ; 蔡宏宁译 . —北京 : 中信出版社 , 2012.3

书名原文 : The Little Paris

ISBN 978-7-5086-3222-3

I. 打… II. ① 贝… ② 蔡… III. 随笔—作品集—法国—现代 IV. I565.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 015710 号

© 2010, Editions du Chêne-Hachette Livre. All rights reserved

Simplified Chinese edition © 2012 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

## 打开巴黎女人的地图

DAKAI BALI NÜREN DE DITU

---

著 者 : [法] 法妮·贝诗奥塔

译 者 : 蔡宏宁

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 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32 印 张 : 6.5 字 数 : 100 千字

版 次 : 2012 年 3 月第 1 版 印 次 : 2012 年 3 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2011-3922 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3222-3/1 · 276

定 价 : 35.00 元

---

## 版权所有·侵权必究

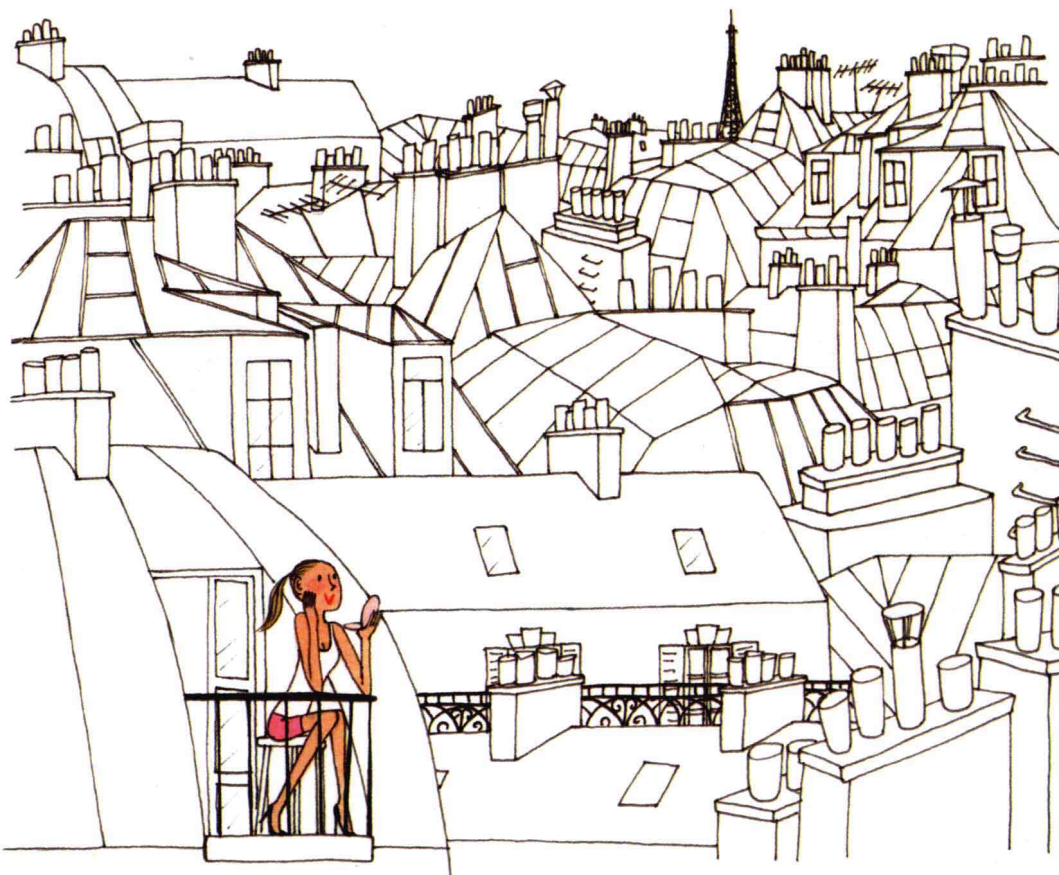
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站 : <http://www.publish.citic.com>

服务热线 : 010-84849555

投稿邮箱 : [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真 : 010-84849000



## 要写好一本书，就必须



### 走出家门

4

法妮·贝诗奥塔 (Fany Péchiodat), 秘密探索者, 《打开巴黎女人的地图》缔造者



### 在对的地方找到灵感

阿芒蒂娜·贝诗奥塔 (Amandine Péchiodat), 主编兼编辑  
安娜·弗洛尔·布吕奈 (Anne-Flore Brunet), 时装美容编辑



### 懂得给一堆灵感整理头绪

卡特琳娜·塔雷 (Catherine Taret), 图书项目负责人兼编辑



### 随时随地发现灵感

卡纳古·古诺 (Kanakano Kuno), 插画师



### 知道哪种字体更接近 Helvetica Bold (英文字体) 12号字

莉莉小姐 (Mademoiselle Lilly), 艺术总监

在一个小小世界里释放所有灵感，  
让各种灵感混战、妥协，  
混合一切，  
重建小小世界，更改主意54次……



然后您就会看到一本书问世。  
看似很简单，不是吗？



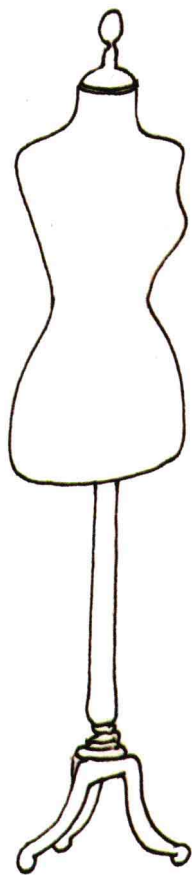




UNUSUAL HOME

CULTURE 

FASHION



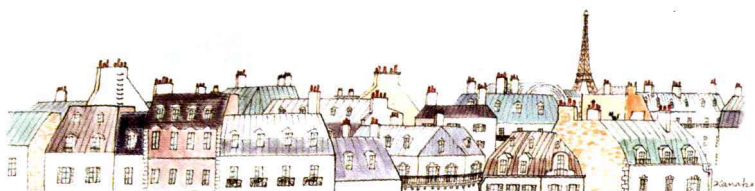
PARIS-BAS



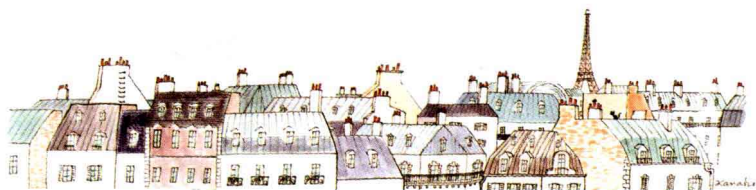
SMALL LUXURIES

BEAUTY

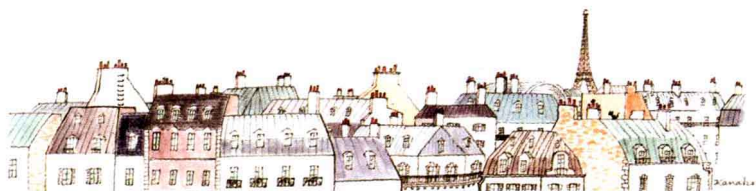
前言	13
在巴黎不能不做的事儿	14
几个打破巴黎无聊生活的任务	16
独享只有一张餐桌的餐厅	19
给十年后的自己写一封邮件	22
让时装周的御用鞋匠为你修鞋	25
总有这样一个好友	27
以假乱真的墙贴	30
和陌生人电话谈心	32
瘦身不瘦餐	36
塑身小憩	38
拥有一隅菜园	41
享受温泉鱼足疗	44
给房屋中介的要求	47
克隆你的心爱之物	50
收集卡车上掉下的东西	54
面条活起来	57
巴黎女人的十大恐惧	59
私人泳池	62



秘密据点·····	65
高潮周周有·····	70
暗藏在巴黎中心的仓储店·····	72
法式解压·····	75
幸福就在脚下·····	77
为未来的主厨当一回小白鼠·····	81
腾上云霄·····	83
学会感恩·····	87
来一片松露比萨·····	89
马戏餐·····	91
家居明星·····	94
细线修眉·····	95
玩儿的就是纯粹·····	98
网购性感小内裤·····	102
布拉塔奶酪·····	106
一招儿征服男人·····	109
追寻逝去的诗人·····	112
装扮美屋·····	115
猜猜看，意想不到的新行业·····	119



戴一顶定制帽出游·····	121
药方：到巴黎去，忘掉前男友·····	124
跟着《辣身舞》跳起来·····	127
在花园一角品一杯香槟·····	130
一款以你的名字命名的鸡尾酒·····	132
发现被遗忘的蔬菜·····	135
你也能消费的高级定制·····	137
别再酒后犯傻了·····	141
情意绵绵地享受按摩·····	142
请求不婚·····	146
焦虑白板·····	150
穿开裆裤的毕加索·····	153
在天堂第七层听一场音乐会·····	155
来一片狂喜·····	159
另类购物·····	162
小憩有益·····	164
跟“祖母帮”做笔交易·····	166
早午餐的四季·····	169
把公寓变成一本漂亮的画册·····	172



匪夷所思的辩论赛·····	178
逗留发髻吧·····	181
赴一场冒险的神秘晚宴·····	183
玩儿私奔·····	187
10欧元的创意美味·····	188
潮人弗雷克洛大叔·····	192
开怀大笑·····	194
私家顾问帮你找到一件改变你一生的内衣·····	197
在集市上吃午餐·····	199
年度十大排行榜·····	203

## 前言

如果历史如下文所述的那样，就不会有这本书：

如果法妮没有推开布列塔尼路39号的大门，尝到这一生最美味的番石榴汁；

如果阿芒蒂娜没有在2008年4月3日那一天因为被解雇而号啕大哭；

如果卡纳古没有在2005年5月2日那天乘坐飞机来到巴黎，坚决要完成关于巴黎女人的插画；

如果安娜·弗洛尔没有在第四次驾照考试（仍然失败了）的时候和法妮同坐一辆车；

如果塞希尔没有遇到经济危机；

如果卡特琳娜没有在2010年2月2日那天，望着窗外，产生了强烈的写作欲望；

如果莉莉小姐每天需要超过4个小时的睡眠；

如果没有一位眼镜男对我们说“是的，你们做得到”；

如果乔治没有在1968年7月7日的舞会上邂逅香塔尔；

如果沃尔希没有给法妮留言，建议她出书。

# 清单

## 在巴黎不能不做的事儿

- ✓独享只有一张餐桌的餐厅
- ✓给十年后的自己写一封邮件
- ✓让时装周的御用鞋匠为你修鞋
- ✓做一面以假乱真的墙
- ✓和陌生人电话谈心
- ✓瘦身不瘦餐
- ✓拥有一隅菜园
- ✓享受温泉鱼足疗
- ✓克隆你的心爱之物
- ✓收集卡车上掉下的东西
- ✓吃“活面”
- ✓租一个计时游泳池
- ✓把家里打造成电影场景
- ✓周周有高潮
- ✓逛遍巴黎的秘密仓储店
- ✓让解压专家帮你舒活筋骨
- ✓在家里享受足疗
- ✓为未来的主厨当一回小白鼠
- ✓成为千米高空俱乐部会员
- ✓学会感恩
- ✓品尝松露比萨饼
- ✓享用马戏餐
- ✓当一回家居明星
- ✓做一次细线修眉
- ✓做纯粹主义者



- ✓网购性感小内裤
- ✓尽情享用布拉塔奶酪
- ✓找到逝去的诗人俱乐部
- ✓为家居淘宝
- ✓戴一顶定制的帽子
- ✓学跳辣身舞
- ✓在花园一角品尝香槟
- ✓拥有一款以你的名字命名的鸡尾酒
- ✓重新发现被遗忘的蔬菜
- ✓也仿一次高级定制
- ✓别再酒后犯错
- ✓在电影《情人》的氛围里享受按摩
- ✓请求不婚
- ✓让孩子变成毕加索
- ✓像在哈林区一样听福音歌做弥撒
- ✓品尝让人狂喜的美味
- ✓学走复古路线
- ✓学学祖母们的语言
- ✓享受早午餐的四季
- ✓把自己的家变成一本画册
- ✓旁听一场疯狂的辩论会
- ✓让前科犯为你搬家
- ✓成为神秘晚宴的座上客
- ✓赶走周日晚上的忧伤
- ✓让汉吉斯批发市场的新鲜蔬菜直送到家
- ✓给自己来一场头脑风暴
- ✓找到一件改变你一生的内衣



# 任 务

几个打破巴黎无聊生活的任务

