

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 légende 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，2018.6

ISBN 978-7-209-11286-4

I . ①做… II . ①畠… ②周… III . ①女性—生活方式—介绍—巴黎—通俗读物 IV . ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 133372 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>

市场部：(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 2018年6月第1版

印次 2018年6月第1次

ISBN 978-7-209-11286-4

定价 32.00元

如有质量问题，请与印刷厂调换。(0532) 88194567

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

序 文…… 17

1 章 时 尚

Le chapitre 1 La mode

- La leçon 1* 穿衣打扮是对自己的挑战 …… 28
- La leçon 2* 巴黎女人喜欢羊绒衫 …… 32
- La leçon 3* 您是左岸派，还是右岸派？ …… 36
- La leçon 4* 巴黎女人的魅力内衣 …… 40
- La leçon 5* 巴黎女人的香水情结 …… 44
- La leçon 6* 戴上一顶时尚的帽子 …… 48
- La colonne 1* 不得不知“巴黎综合征” …… 52

Le contenu

做自己的教主
巴黎没有剩女的秘密

2章 恋爱

Le chapitre 2 L'amour

- La leçon* 7 自己的恋爱法则由自己亲手打破 …… 58
- La leçon* 8 别让一生一次的相遇从你手心溜走 …… 62
- La leçon* 9 做骄傲的巴黎女人 …… 65
- La leçon* 10 巴黎帅哥我们做朋友 …… 68
- La leçon* 11 爱意电话的魔力 …… 71
- La leçon* 12 风流韵事泰然处之 …… 74
- La leçon* 13 巴黎女人的圣诞夜之战 …… 77
- La leçon* 14 “不走寻常路”的法国婚姻 …… 82
- La leçon* 15 巴黎女人都是好演员 …… 85
- La leçon* 16 离婚也强势 …… 87
- La leçon* 17 恋爱与年龄无关 …… 90
- La colonne* 2 巴黎女人和巴黎男人都热衷的“闪婚” …… 94

3 章 美 容

Le chapitre 3 Les soins de beauté

- La leçon* 18 巴黎美发店是个好地方 …… 98
- La leçon* 19 小胸是美胸 …… 101
- La leçon* 20 用海洋疗法来净化身心吧 …… 104
- La leçon* 21 让莫妮卡·贝鲁奇也疯狂的蒸汽浴室 …… 108
- La leçon* 22 女人的美都是被欣赏出来的 …… 112
- La colonne* 3 巴黎的牙医 …… 115

4 章 美 食

Le chapitre 4 Le repas

- La leçon* 23 巴黎女人的 MY·市集 …… 120
- La leçon* 24 寻找好吃马卡龙的方法 …… 123
- La leçon* 25 寻找 MY·水 …… 126
- La leçon* 26 咖啡与巧克力的美味搭配 …… 129
- La leçon* 27 做个懂得红酒软木塞味的女人 …… 133
- La leçon* 28 巴黎女人式的家庭聚餐① …… 136
- La leçon* 29 巴黎女人式的家庭聚餐② …… 140
- La leçon* 30 吃是人生的一面镜子 …… 144
- Sa colonne* 4 法语是一门乐器 …… 147

5章 生活

Le chapitre 5 Le maison

- La leçon* 31 蜗居变王国? ! 152
- La leçon* 32 文化程度决定音乐追求..... 156
- La leçon* 33 要认真留意艺术活动 159
- La leçon* 34 在旅行地开车的建议..... 162
- La leçon* 35 法式DIY, 让物品身价倍增..... 166
- La leçon* 36 巴黎女人式的周末时光..... 169
- La colonne* 5 古董市场的奇迹 173

6章 活法

Le chapitre 6 La façon de vivre

- La leçon* 37 巴黎女人是自己的教主 …… 178
- La leçon* 38 失败用 esprit (才智) 来化解 …… 181
- La leçon* 39 小气鬼的美学 …… 184
- La leçon* 40 有气场的巴黎女人 …… 187
- La leçon* 41 去国外留学的建议 …… 191
- La leçon* 42 人生就是用来享受的 …… 195
- La leçon* 43 与法兰西新香颂的相遇 …… 199
- La colonne* 6 巴黎女人不守时的原因 …… 202
- 后 记 …… 205

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，做喜欢的手工活儿。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 bronner 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 ! ”

“请你们手下留情”

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“ECHIRE”，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？

