

<<法国女人不会老>>

图书基本信息

书名：<<法国女人不会老>>

13位ISBN编号：9787508629964

10位ISBN编号：7508629965

出版时间：2011-8-24

出版时间：中信出版社

作者：[美]米雷耶.吉利亚诺

页数：312

译者：梁卿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

## 前言

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，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”（SpoonsAcrossAmerica）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，当记者随手拿起一只苹果，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只苹果，更别提它的品种了。

这就是耐人寻味的地方。

就在集贸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，跟纽约市这个小男孩简直不能同日而语。

我记得周围的邻居家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

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

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栗，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了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经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，途经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呢，还是匆匆路过的旅客？

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。

没有法布奇诺，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。

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

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，确实一很抱歉——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。

没有一条公共健康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的法国生活方式中有益的东西，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，我督促她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。

其实这只是一常识的复苏：如果我们都领悟快乐的原则，就能成功减肥，就像一代又一代法国女人那样。

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。

人们作出了承诺，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，吃起来就会更加津津有味，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，她们不仅自己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，庄稼按季收获，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。

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

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只小小的味蕾，使她们能够区别JaquesTorres（雅克托雷斯）和Hershey'sKisses（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。

法国人人均花在食品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，只是连自己都不觉得罢了。

人人都喜欢好品质，但她必须自己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，患有高血压或者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，或者耗费很多工夫，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。

## <<法国女人不会老>>

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食品的固定模式，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。

## <<法国女人不会老>>

### 内容概要

想知道法国女人魅力四射的秘诀吗？

身为全球著名奢侈品公司LVMH集团凯歌香槟CEO的米雷耶·吉利亚诺，以亲切自然的笔调呈现了法国女人浪漫而智慧的四季生活。

她将毫无保留地解密：如何最大程度上享受四季轮回带给人的乐趣，此外，还悄悄透露了法国女人关于风格、装扮和休闲的艺术。

这本关于法国女人生活智慧的优雅之书将告诉我们，任何人，在任何地方，都可以健康、从容地生活。

法国女人在彻头彻尾的品味生活时不只是保持窈窕，在西方世界，她们也是最长寿的族群。

现在，米雷耶向我们说明法国女人如何调节适应一整年的节奏感。

连同新颖餐点的想法和菜单的礼物，她提供了关于时尚、穿着打扮和余兴节目的珍贵提示，并设计成最有趣的娱乐方式。

这本书是关于一年四季购物、烹饪和健身的策略，提供了使自己很容易就看起来时髦漂亮的线索。

不论你的目标是在法式焦糖布丁找到满满两杓的欢乐，或在短时间高期许的一次宾主尽欢的宴客，你所需要的灵感都在这里。

米雷耶让我们看到亚尔萨斯洛林的孩童时期，普罗旺斯的夏天，纽约和巴黎忙碌不堪的生活。

这本书运用了法国人绝佳的智慧和风趣，说明无论在任何地方，任何人都可以拥有健康美好的生活形态。

超过一百万以上所谓的“法国女人”为米雷耶的想法而着迷，因为她证明了一种快乐与均衡的生活艺术确实是存在的——在皮肤内感觉很顺畅，忠于自己的本性——这也是长寿和健康生活的关键。

从换酒瓶到戒酒瘾，从优格到瑜伽的每件事情，充满了明智、富有魅力的忠告，《法国女人不会老》是品味生活的基本指南——有节制，季节性，以及最重要的，心怀喜乐。

## <<法国女人不会老>>

### 作者简介

米雷耶·吉利亚诺 ( Mireille Guillano ) :

在法国出生、长大，现任LVMH集团旗下著名品牌凯歌香槟 ( Clicquot ) 的CEO。  
丈夫是美国人，夫妇二人大多数时候住在纽约和巴黎。  
米雷耶的处女作、《纽约时报》排名第二的畅销书《法国女人不会胖》 ( French Women Don't Get Fat ) 已被译成37种语言。

[www.mireilleguiliano.com](http://www.mireilleguiliano.com)

## <<法国女人不会老>>

### 书籍目录

01

J' ai oublié de vous dire : 我忘了告诉你  
电梯演说的陷阱  
法国女人寿命长  
50%方案  
美国人生活中免不了的“甜”  
丰裕的打击  
运动  
认识你自己—树立自己的品牌  
法国女人的四季—追忆似水年华

02

Au Printemps : 春天, 生命萌发  
半熟青豆  
芦笋  
请再给我盛点儿面条  
“啊, 韭葱很好。”

主菜  
各种沙拉  
春季羔羊肉  
忆草莓  
从衣橱里一跃而出  
变幻无常  
配餐的法则

03

En été : 夏日的微笑  
围巾  
汤  
番茄  
主菜  
配菜  
烤盘万岁  
蜜饯  
把夏日带入室内

04

En automne : 秋日的憧憬  
秋天的花  
养蜂人的女儿  
向地道的土豆示爱  
蔬菜  
秋日时令汤  
主菜  
假如我能把梨装在瓶子里  
关于巧克力  
秋季的围巾风情

<<法国女人不会老>>

05

En hiver : 冬趣  
轻便小火炉  
品尝美味小吃  
栗子  
我的牡蛎世界  
汤  
鱼、肉和几种蔬菜  
冬令水果情结  
甜点  
冬天的花

06

小插曲：法国人吃什么？

鸽子  
兔肉  
小牛肝  
酸模

07

酒是美食  
酒与健康  
酒的喝法  
起步  
品酒全步骤  
入乡随俗  
如果拿不准，就点香槟酒  
酒与菜肴的搭配  
调理顺序

08

Recevoir : 法国人怎么在家里招待客人  
流动的盛宴  
精选菜单  
更多流动的盛宴  
品尝奶酪聚会  
甜点聚会  
早午餐正流行  
鸡尾酒晚餐  
最后一点

09

à bientôt (回头见) : 一堂小小的法语课

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

## 章节摘录

你的一年是什么时候开始的？

我丈夫是位学者，对他来说，每年的9月都标志着新的一年的开始。

于是，自从我们结婚以后，夏末对于我也都不可避免地意味着某种开端。

新学年伊始，我们两个人总会产生某种期待和憧憬。

法国儿童也一样，当开学那一天越来越近时，他们不得不克服恋恋不舍的心理，因为暑假就好像去月球旅行了一趟。

企业界的财政年度也不总是与日历的标示相吻合。

几十年来，至少从工作的角度，我的新年是被年度预算决定的。

这很正常：给混沌的时间建立秩序是符合人性的，只要我们记住，人类创立的每一种秩序都是为了给特定的主人提供服务。

在电发明之前，几千年来，大自然对秩序的主宰是很明显的。

白天是由太阳升起和夕阳西下决定，一年是由正午的日照弧度的变化决定。

春天，白天开始延长，夜晚开始缩短，它顺理成章地成了新一年的开始。

法语中春天叫做printemps，意思是第一次；意大利语中春天叫做primavera，也是一个道理。

今天，春天仍然被看成是万物复苏的季节，人们度过寒冷的冬天后睁开了惺忪的双眼，一派生机盎然的新气象让人们欢欣鼓舞：光明、芬芳、气息、声音，一下子哗然而来。

要顺应季节的节拍生活，就要对这种复苏保持敏感，不要糊里糊涂地把它睡过去。

我们会情不自禁地对照在脸上的阳光作出反应，啊，我们的感观体验几乎是无限丰富的。

因为法国女人养成了关注各种感观体验的习惯，所以她们拥有丰富的保持身材苗条、自我补偿和轻松消闲的经验。

每天都有那么多东西要吸收，那么多快乐要追求，所以她们不太容易毫无意识地饕餮，从而使自己发福变胖。

当冬日厚重的衣服被一层层去除时，对生活保持敏感是很管用的。

随着春季果蔬的上市，我们期待着从美食中获得愉悦。

不过对我来说，春天最令人欣喜的使者是鲜花。

我每天翻看日历，等待番红花吐出嫩芽，樱花似乎一夜之间开满枝头，又几乎立刻纷纷飘落，像雪片一样铺满大地。

每当我看到郁金香和水仙花在风中摇曳，总会不由得心里一动。

我听起来是不是有点儿像一位浪漫派诗人？

可是，请你理解：我是在鲜花丛中长大的。

我们家占地面积很大的花园里种过不少花；我的祖母住在阿尔萨斯，她的住处周围的田野和树林也年年山花烂漫。

除了烹饪，鲜花是我妈妈最醉心的事情；没有鲜花，她就无法生活。

我也一样，不管是哪个季节，我都离不开花。

像吃饭一样，花成了我们日常生活的组成部分。

我喜欢弄清楚每一种花的名字，喜欢把它们摘下来，帮妈妈扎一束五彩缤纷、错落有致的插花。

我从小就被教导，鲜花从花园摘下来，插到花瓶里以后要小心地呵护。

小时候我就学会了剪切鲜花时要把茎干切成斜面，瓶插花每隔一天换一次水。

在我们每个房间都有鲜花点缀的家里，这不是一件轻松的家务活。

但是，把朵朵鲜花握在手里，闻闻它们的清香，等着所有的花蕾一一绽放，这种体验会加深一个人身边鲜花环绕的感觉。

直到今天，我仍然喜欢这样的体验。

我是个幸运儿。

我丈夫也像我母亲一样喜欢花。

春天，每个星期六早晨，我们都要到花市买一些鲜花，来使自己心情振奋。

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

花儿是春天的完美象征。

鲜花不一定要买贵的，也不必一下子买很多：一切事物的原则都是适可而止。

买一两枝挺拔的甜豆插在小花瓶里，可以添加一抹色彩，使房间里弥漫着一丝清幽而香甜的气息，给人带来巨大的愉悦。

妈妈告诉我，花儿就像人一样，尤其是郁金香。

郁金香会对你微笑，会跟你说话，告诉你它缺水了、光照太强了等等；在郁金香枯萎之前，它们保持着幽静而美丽的迷人姿态，茎干挺拔而舒展，就好像要伸出胳膊最后一次与你相拥，它们那片片叠压翻转的花瓣诉说着各种奇思妙想。

你只要凝神注视它们，就会感到陶醉。

它们的身姿多么迷人：有小巧的圆形花瓣和带顶尖的花瓣，有所谓的长茎法国郁金香，还有我最喜欢的“鸚鵡”郁金香。

说到颜色，郁金香和月季一样，色彩之多令人眼花缭乱。

我记得花园里每一朵郁金香的色彩。

春天，第一朵郁金香对我宣告：春天就要来了。

每当我看到插在花瓶里的郁金香，精神都会为之一振，当然，最让我欣喜若狂的还是看到它们在春天的田野里朵朵挺立。

到这时，我几乎为春天发狂了。

我会不由自主地买几大捧鲜花回家，陶醉在花团锦簇和弥漫的芳香中。

这种春天的狂热甚至延伸到挑选色彩艳丽的床单和桌布，替换掉我喜欢在冬天选用的庄重的单色调或洁净的纯白色。

值得庆幸的是，长期以来，我养成了在冬季将尽时进行春日扫除的习惯（在阴沉的冬日下午，大扫除其实是很有保健功效的劳动）。

到了春天，我知道柜子里的东西已经收拾得井井有条，就会一心想着出去踏青，不甘心待在家里干活了。

在春天，我们没有任何借口不充分利用法国女人最有效的均衡调控方法，即走路。

哪怕到了4月常下雨的季节，我也喜欢在户外四处走动。

天空晴朗时，可以进行的活动更是层出不穷，到了该把自行车推出来的时候了。

去年春天，许多住在城里、开车上下班的人们信誓旦旦地说，因为油价飙升，他们纷纷喜欢上了骑自行车。

（骑车上下班不是个不可能的问题，而是能不能想得到的问题。

）骑自行车对健康的好处是众所周知的：它是一项爆发力低、强度适中的体育运动，可以增强人体心肺的功能，锻炼（意思是消耗脂肪）大块的肌肉，使关节、肌腱和韧带保持灵活，增强耐力；而且一般来说骑车也是一种乐趣，它能缓减压力，改善心情。

可是，根据北方的气候—包括法国，骑车并不是一年到头都很安全或者舒适，至少对我来说不是这样。

我取消了冬天骑车，于是，在春天第一次骑车就成了值得盼望的一件事。

与美国人相比，法国和其他欧洲国家的女人更多地把自行车作为一种交通工具，美国人则更多地把骑车视为消遣和运动。

记住，是法国人发明了环法自行车赛，不过法国人并没有忘记自行车的实际用途。

对我母亲那一代人来说（还有像122岁的珍妮·路易丝·卡尔门那样的人），一个女人是每天都要骑自行车的。

你可以想想看，大多数人每天上下班的距离不到5公里，骑车用不了30分钟。

我和爱德华会骑着自行车一起出去游玩，但是，如果任何人愿意把自行车派上更加实际的用场，把它作为代步工具，都是应该提倡的。

我们在纽约或者巴黎很少骑自行车了，除了周末偶尔骑几次，因为周末路上的车辆比较少。

不过，我们还比较年轻的时候，经常骑着自行车在格林尼治村的大街小巷穿行，或者上下班经过哈得孙河畔。

## &lt;&lt;法国女人不会老&gt;&gt;

我们甚至更加频繁地骑车到乡下。

今天，我们骑车大多是在普罗旺斯。

普罗旺斯的风景、那种山脉连绵起伏的感觉和扑鼻而来的或浓郁或清幽的香气让我们强烈地感觉到，自己终于摆脱了日常事务的羁绊，骑在自行车上，我们觉得一身轻松，几乎要羽化升仙了。

实际上，我一骑上自行车，就会产生飘飘欲仙的感觉。

骑车要求你集中注意力，却又不至于神经紧张。

每当我骑着自行车嗖嗖地向前俯冲，我总会再次感到那种孩子般的兴奋——在和风中徜徉的感觉与坐在汽车里疾驰是大不相同的。

去年冬天，爱德华给了我一个惊喜，他为我买了一辆崭新的标致自行车，这家具有传奇色彩的自行车（该公司不只制造汽车）制造公司已经有100多年的历史了。

他悄悄地挑选并购买了一辆自行车，然后在情人节那天交给我一份刊登有这款自行车照片的报纸，照片旁边还附有一首意蕴隽永的小诗；而这辆自行车则被送到我们在普罗旺斯的家里，我到家时，它已经在等我了。

虽然再过几天才正式进入春天，我还是忍不住把这辆标志推出去，舒活了一下筋骨。

空气中有些许寒意，不过在阳光的照耀下，我一点儿也不在乎。

我一路骑车到了市场。

在市场，法国女人会留神察看春天的迹象：当冬天把位置拱手让给春天时，再没有比选择吃什么更有意义的事情了。

几个世纪以来，法国女人热切地期待着春天的到来，虽然现在这种热忱有所消退。

从中世纪开始，天主教信徒都会奉行四旬斋素食活动。

斋前的狂欢节（吃肉的星期二）与其说是像新奥尔良或里奥举行的狂饮作乐的盛宴，不如说更像它在人们心目中的样子：从圣灰节到复活节之间是长达40天的素食期，所以四旬斋前的狂欢节是人们可以纵情享用肉类食品（包括鸡蛋和奶制品）的最后一天。

那些半吊子法国女人，看到我周末做的“神奇韭葱汤”十分清淡而迟疑着不肯动勺子，如果她们想到法国传统的好处，态度可能会大有改观。

在四旬斋期间，人们不仅会放弃浓香可口的菜肴，如果一个人身板足够硬朗，他还会在上了一天班后，回家吃一整天唯一的一顿饭。

（克伦威尔，由于拥有王室特权，所以下午两点钟吃饭——当国王还是有好处的！

）而我，一名承袭了胡格诺派信仰的现代法国女人，不太可能在饮食方面实行如此严格的自我惩戒，但它还是让我想到了传统上法国女人不发胖的一个原因。

就像把本来只在周末喝的清淡的韭葱汤连续喝上好几天一样，四旬斋也可以重新调节人体的生物钟，使身体对它能享受的味道更加敏锐。

最后，那些在一段时间内被彻底戒绝的味道，变得更加香醇可口了。

到了复活节，人们就会更加用心地品味在庆典活动中吃到的每一口菜肴。

同时，许多人在冬天积累的脂肪也许不知不觉消耗掉了。

（斋戒文化和精神层面的自律心理与乏味无聊的节食完全不同，节食无疑是现代人有悖常理的做法，即人们想把已经吃下去的饭菜吐出来。

）斋戒之后，春天的每一种食品，从新鲜的蔬菜到新鲜的羔羊肉，必须像初次品尝一样细细咀嚼。

一旦身体适应了少吃东西，自然会觉得吃多了很不舒服。

随着春天一步步走近，市场成了考验我耐心的地方。

梨和苹果从供应丰富到渐渐变少，直至消失，这个过程实在是太慢了；我对柑橘类水果和香蕉实在有点儿厌倦。

虽然现在的农业全球化可以把另一个半球的水果摆在我们面前，人们在隆冬时节也可以吃到另一个半球盛夏出产的瓜果，但那感觉还是跟吃到本地产的应季果蔬不大相同，因为本地农产品跟我身边正在发生变化的其他事物是保持同步的。

我不由得渴望改换菜单，开始计划户外的第一次早午餐。

从春天开始，应季的果蔬开始大步流星地走来，虽然比不上夏季的瓜果那么丰盛，却也吊足了

## <<法国女人不会老>>

想要品尝大量新鲜蔬菜的胃口：第一批嫩绿的豆荚。

第一批带卷芽的蕨菜。

第一把青翠的菠菜。

说实话，新鲜的本地蔬菜跟跨国联合大企业送到大型超市出售的东西完全两样。

本地蔬菜笼罩着一层真正的光泽，散发出淡淡的清香。

小贩把这些菜卖给你时，会直视你的眼睛，因为这些菜是他们亲自栽种的。

而且，这些菜是在成熟以后才被摘下来出售的！

现在，我们不是住在伊甸园里，一切并不是曾经有过的理想状态。

可是，不管你吃什么，如果你特意每个星期都买一些本地产的新鲜蔬菜，它们的味道之纯正会使一小份配料简单的小菜也喷香可口。

当然，我也知道，这事说起来容易做起来难。

几百年前，几乎人人都是农民或者生活在农民身边，所以很容易获得四季的馈赠。

现在时代不同了。

但是，除了在生活各个方面均有改善之外，我们也继承了一种全球性的肥胖病。

（只要是不挨饿的地方，人们都在发胖，这似乎成了可怕的现实。

）不管我怎样想方设法享受大自然慷慨的馈赠，我总是无法忘记童年时期的匮乏。

那时候，我父亲，一名白领工人、一位乐此不疲的业余园丁，使我们一家人生活在水果和蔬菜的环绕之中。

到了春天，每次吃饭之前，我们都要采集成熟的水果和蔬菜。

吃过晚饭，全家人一起到花园里散步，欣赏大自然的美景。

我记得我们并不是需要散步，而是把傍晚时分的信步闲走作为一剂对抗争强好胜的抗压药。

散步总能让我心情平静下来，等到晚上可以安然入睡。

我们想要创造的21世纪的天堂不能倡导这样的满足感，但是如果大自然不再近在咫尺，我们就必须出去寻找它。

半熟青豆 我们在花园里种了些豌豆，豌豆成了春天的美食，我从小就被这种美食惯坏了。

爸爸把豌豆荚摘下来，我直接剥开豆荚，吃掉里面的豆子。

用不了一个小时，这些豆荚就要做成菜端上桌了。

或蒸或煮的豆荚，蘸一点儿黄油，定期出现在我家的饭桌上，装点我们的餐盘。

豌豆和玉米一样，在农贸市场，它们会用水灵灵的样子召唤你，吸引你的注意。

刚摘下来时，豌豆（和玉米）富含天然糖分，但过不了多久，这些糖分就会变成淀粉。

刚刚采摘的成熟豌豆具有一种奇特的口味。

做成罐头以后，它们也许会跟里面的胡萝卜丁跳舞呢。

.....

<<法国女人不会老>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>