

法国女人不会老



[法国女人不会老_下载链接1](#)

著者:[美]米雷耶.吉利亚诺

出版者:中信出版社

出版时间:2011-8-24

装帧:

isbn:9787508629964

想知道法国女人魅力四射的秘诀吗？《法国女人不会老:四季的愉悦、食谱与乐趣(珍藏版)》告诉你：

◎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型态。

◎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。

作者介绍:

米雷耶·吉利亚诺(MireilleGuillano): 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《法国女人吃不胖》(French Women Don't Get Fat)已被译成37种语言

目录: 序言

1. j'ai oublie de vous dire: 我忘了告诉你
 2. au printemps: 春天，生命萌发
 3. en ete: 夏日的微笑
 4. en automne: 秋日的憧憬
 5. en hiver: 冬趣
- entr'acte (幕间休息): 法国人吃什么?
6. 酒是美食
 7. recevoir: 法国人怎么在家里招待客人

a bientot: 一堂小小的法语课

地道的法国食谱

春天:

糙米饭豌豆

青豌豆与珍珠洋葱

蛋黄酱蘸白芦笋

芦笋腰果煎蛋饼

蜜汁芦笋

扇贝芦笋意大利面

厥叶

春日时蔬缎带面

神奇的韭葱汤

牡蛎蒸韭葱

韭葱宽面

韭葱菠菜“咸肉饼”

韭葱大虾

扇贝韭葱香槟汤

韭葱意大利鲜奶酪

胡萝卜韭葱炒沙丁鱼

鲭亚目鱼和胡萝卜韭葱

纸包茴香大马哈鱼

菊苣烤鸡

蒲公英莎拉

大马哈鱼菠菜莎拉

西红柿青豆

罗勒蒸美洲南瓜
炒蘑菇
菠菜松仁葡萄干
咖喱羊肉茄子
荷兰芹碎末炖羊肉
蔬菜大黄草莓果盘
马士卡彭奶酪草莓汤
夏季：
冰镇黄瓜汤
蔬菜汤
甜菜汤
冰镇茴香汤
夏季时蔬奶酪汤
冰镇胡萝卜汤
葫芦汤
vichyssoise（冰镇韭葱土豆汤）
米雷娅式简单的西红柿沙拉
金枪鱼美洲南瓜意大利面
纸包红鲑菠菜
鲜桃野餐鸭
法国茴香酒炖鸡肉
水田芥
普罗旺斯茄子盘装菜
酸奶调味菜
烤杏
桂皮和迷迭香烤桃
无花果意大利鲜奶酪
秋季：
诺曼底焦皮土豆
土豆泥（妈妈的做法）
鳕鱼土豆沙拉
土豆橄榄杂烩菜
速烤育田土豆泥
脆皮烘烤花椰菜
炒苣荬菜
黄油南瓜汤
兵豆汤
意大利大豆面
通心粉和菠菜瘦猪肉
鸡肉青豆沙拉
刺山炖果灰鳕
白酒河蚌
香蒜酱火鸡煎小牛肉
烤牛排红酒汤
梨、苹果、蜂蜜果盘
嘉士伯奶酪、苹果、蘑菇沙拉
五香苹果
烤苹果饼
巧克力胡椒梨
梨子奶油鸡蛋卷
纸包山羊奶酪梨与酸奶汤
姜汁梨巧克力奶油冻
不加面粉的巧克力蛋糕
冬季：

栗子蜂蜜
栗子汤
牡蛎鸡尾酒
牡蛎汤
大蒜黄油牡蛎
牡蛎柠檬皮
块根芹汤
混合蔬菜汤
海生扇贝和柑橘
香蕉酸奶和大虾金枪鱼沙拉
康沃尔填料鸡肉
蒜末鮫鰵
纸包柑橘大马哈鱼
鸡肉蛋挞饼
蜜汁鸭胸
酸甜鸭胸
香脆蔬菜炖锅
纸包糖渍葱
姜末炖茴香
姜末炖胡萝卜
阿尔代什咖啡
香蕉奶油冻
咖啡奶油冻
热巧克力蛋奶酥
肉桂芒果甜点
小插曲：
烤鸽子
纸包芥末兔肉
葡萄野蘑菇炖兔肉
榛果兔腰
绿色蔬菜炖牛肝
酸模大马哈鱼
鸡胸酸模汤
酸模摊鸡蛋
法国人怎么在家里招待客人：
精选套餐（手抓食品）
乔治娅式豪达奶酪油酥饼
洛林猪油火腿蛋糕
圣雅克面包片
蟹肉面包片
山羊奶酪茴香面包片
韭葱大马哈鱼面包片
虾面包片
精选套餐（甜点聚会）
茉莉蛋奶
巧克力奶油鸡蛋卷
核桃软巧克力
巧克力小吃
南瓜小吃
．．．．． (收起)

[法国女人不会老 下载链接1](#)

标签

法国

女性

生活

美食

浪漫生活

时尚

生活之乐

随笔

评论

如果能有关于各种围巾系法的图解就好了！要去体会生活！还有饮食要注意，要放慢吃的节奏！要形成一种你觉得自在的、适合自己的风格、外表和气质，所以你很乐意向世人呈现这样的自己。

三星半。四季法国食谱，参考性不算太大。介绍葡萄酒和奶酪的部分很详细。最后的法语短语所体现的法国女人生活方式价值观还是很赞的。

“培养愉悦感的最基本的方法就是，尽可能感知每一年的四季轮回和春华秋实”；“法国女人虽然极其注重穿什么衣服，吃什么饭菜，但她之所以是法国女人，却主要是由于她悠然自处的从容和懂得珍惜生活，享受乐趣的魅力。”

吃吃吃吃

大致思路跟那本“不会胖”差不多，不过菜谱更多。

法国女人生活真有品质，里面介绍的方法还有菜谱都可以试试。

很多道理好 但食谱好的没有条件实践

书里的理念不错，书也很精美。只是翻译……翻译你写的是中文吗？

用油就是橄榄油，几乎所有的菜都要放奶制品，通常是奶酪，有时是奶油。水果可以拌胡椒粉吃。法国女人健康优雅的生活方式~

書名真坑爹，完全是不會胖的續集，難倒不會胖就不會老嗎？

不需节制，而是从节制中获取最大的愉悦。

.....

50%原则。

顺应四季的活法与正在看的《一本书说透中医养生》可以互为对照。食谱用不上，不过作者细腻的生活态度很熨烫心灵。

C'est la vie

从法国料理,红酒,服饰搭配,到风俗,风景,都有准确的介绍。

法国女人魅力的秘密

后悔了，买了跟没买一样。

覺得還可以，說明了一些生活中的小細節是值得借鑒和學習的。對廚藝的研究我很喜歡。

生活的艺术，在于个人心态。

[法国女人不会老_下载链接1_](#)

书评

在书店扫完了。虽然作者的言辞无疑是巩固了她的偏见，但她的偏见倒间接的犀利了她的言辞。所以说，三观啥的不管，这书还有点看头（我不是说有买头）。凭记忆摘几句。“我们总要追求一些东西，他们通常没有食物重要。”“全球化就是无论何时都能买到反季节东西，包括花朵，其实...

非常喜欢，豆瓣还有MM把书中的菜都做出来了，太神奇了！！

<http://www.douban.com/photos/album/45192061/> 我喜欢法国女人，希望我也能这样
这本书里面对法国女人随性自由生活的描写，很令人向往，如果真的能这样生活的话，
是多么惬意的一件事情呀

如果你去过巴黎 那么，你将永远活在它的光影里 初到巴黎是夜晚了
那是我第一次到巴黎 远远的，看见埃菲尔灯光明媚的闪烁着
卢浮、奥赛、自由女神、埃菲尔、无数座历史的桥梁 架起了巴黎的美艳
塞纳河边卖杂物的小货摊 也能找到心仪的礼物
巴黎圣母院，拉小提琴的艺术家，带花的...

法国女人真的不显老，这应该是因为他们年轻的心态和健康的饮食。
我是一个吃饭狼吞虎咽的妞儿，每次想到法国女人，脑海中总是浮出一手拿刀、一手拿
叉，一小口一小口品味美食的模样。不像国内有些女生，装优雅是为了体现小资，法国
女人更多的是为了细嚼慢咽，体会每一口不同的...

这是本法国特色的书，虽然有着强烈的优越感，但总会觉得在工业社会和全球化的浪潮
中，那些个坚持显得很微弱。
中国女人也是很优雅啊，哪位高手出本书，也照样引得四方喝彩吧。重要的是，如何将
传统继承下去，如何在全球化的变革中保持自己的特色。挺难的。

通过慢慢品味这本书，我们可以从中悟到法国那种传统的饮食文化。
我们生活在一个物资如此丰富的世界。饮食的功能从填饱肚子衍伸到了享受生活。食物
是可以带给我们快乐的来源。自然我们不应该去节食，让自己不去享受美食带来的快乐
，唾手可得的快乐。而应该以一种全新的饮食文化...

的确是关于优雅生活的智慧之书
作者以平和的心态写出她以及传统法国精英对于生活情趣的理解，给人启迪和力量。这
种心态和中国传统的智慧有着相通之处。爱不释手。

作者是全球奢侈品公司CEO，法國女人，對於時尚這個詞有自己的詞，我大概看了下，
印證了一句話，世界上沒有醜女人，只有懶女人。她推崇積極享受生活的每一分每一秒
，無論是炎熱的夏天還是冷酷冬天，都不要存在僥倖心裡，留守在家。而且最簡單的運

動也不一定是非去健身房，有時候...

这本书我冲着它的名字去读的。因为法国女人真的很有魅力，一直吸引着我，出于经济上的考虑我并没有选择购买这本书，所以是在购书中心站着阅读的。
总得来说从这本书上还是又学到很多东西。对其中阐释的一些看似平常但是总是被我们遗忘的小道理又重新回到我的脑子里， ...

随遇而安的生活方式，是女人的制胜法宝。慢慢体会其实也很简单快乐。。50%方案~~还是很有道理的。。她的思维模式和我们中国的佛法哲学有异曲同工之处啊。。品酒是我从未接触过得领域，看了后立马去超市买了酒杯~~想尝尝澳洲产的葡萄酒。。

其实是买给妈妈看的，因为非常喜欢法国的生活。其实很好玩，法国人自己介绍自己的生活和本英国人介绍法国人的书a year in the merde,相映成趣。这种骨子里的优雅与浪漫，与大自然亲近的心，浑然天成。

看的是网上的精缩版，总结来说，内容上衣食住行，时间上春夏秋冬，其实，单纯地读下来，能感受到一种从容的，平静的心态，我们用放松的心态和方法来迎接生活，对待自己的衣食住行，从感恩的心和敏感的感知来体悟四季，顺应她，迎合她，顺四时而动，其实也就是我们普通中国人的...

“生活就是忙于制定别的计划时发生的事情。”
“我们总想着生活应该如何，但是我们的心灵去装着另外的事情，想法、自我追赶心灵的旅程，意味着更了解自己需要在哪里与谁一起消磨时光与能量。这也暗示了，也许，为了使一切不再散漫，合乎情理，下一步可能会采取潜在的、 ...

[法国女人不会老 下载链接1](#)