第一图书网, tushu007.com

<<法国女人不会胖>>

图书基本信息

书名：<<法国女人不会胖>>

13位ISBN编号：9787508636504

10位ISBN编号：7508636503

出版时间：2013-1

出版时间：中信出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：259

字数：131000

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

前言

不管法美关系如何——无可否认的是，时不时地会紧张一阵子——我们都不应该忘记法国文化的杰出成就。
现在，容许我谦逊地指出，其中一项至今未被世人承认的光荣的功绩，同时也是一项基本的和为人熟知的人类学的事实就是：法国女人不会胖。
　我不是内科医生，不是生理学家，不是心理学家，不是营养学家，不是任何以帮助人类或是研究人类为职业的什么家。
不过，我生在法国，长在法国，借着一双慧眼，我这一生都在观察法国。
还有，我吃得很多。
任何定律都有例外，不过绝大部分事物还是相同的，法国女人都和我一样：她们想吃多少就吃多少，而且不胖。
为什么？
　在过去的十年间，美国人进一步了解了法国人巧妙远离食物和酒带来的巨大危险的能力。
这种谨慎的对于“法国式的自相矛盾”的认知已经让无数的心脏病人和健康的狂热者冲进葡萄酒商店去搜寻红葡萄酒。
不过在另一方面，这种法国式的智慧仍然不为人了解，更不用说为人所用，这种智慧存在于法国人饮食和生活的方式中，尤其存在于法国女人那种保持苗条的超常的能力中。
我自己就是个活生生的例子，在这些年里，我成功地给予了成打的美国妇女忠告，包括那些在位于纽约城的Clicquot公司为我工作的妇女。
我也在平时谈话时做了上千场这个方面的演讲。
那些美国朋友和商业伙伴一直向我施压：“你什么时候才写书？
”好吧，这天来到了！
　自然界可以单独存在吗？
演化进程的缓慢车轮有时间去制造出一组单独的苗条女人基因吗？
我表示怀疑。
不，法国女人拥有的是方法，她们自己的东西——一套经过时间打磨的诀窍。
尽管我就在她们中出生，在妈妈的教导下幸福地度过了童年和青少年时期，可在青春期的某一天，一切都出轨了。
在美国做一个交换学生时，毫无准备的我遭遇了一场灾难：一场二十斤的灾难。
我好像被流放去了荒野，而且找不到回去的路。
幸运的是，我得到了帮助：一位至今被我称为梅耶尔医生的家庭医师。
他带领我重新找到了世代相传的美食智慧，让我恢复了从前的体形。
（是啊，这也是个美国式的故事，关于堕落和重生的寓言故事。
）　我现在基本上都在美国生活和工作（我很乐意相信我同时具有美国人和法国人的最好品质）。
我搬到这里是在毕业几年后，那时我是联合国的翻译，后来为法国政府工作，负责推广法国食品和葡萄酒。
我和一个非常棒的美国人结了婚，最终找到了如何把两种生活结合起来的方法。
1984年，我经历了一次飞跃，自那以后，我生活在两种文化里。
成立于1772年的历史悠久的Veuve Clicquot香槟公司大胆地在美国开设了子公司以处理Veuve Cticquot香槟和其他优质葡萄酒的进口和经销事务。
作为那里的第一个员工，我立刻成为了公司里自从Clicquot夫人1866年逝世之后拥有最高级别的女性员工。
现在，我是Veuve Cicquot香槟公司的CEO和董事，我们公司是奢侈品集团LVMH的一员。
　在任何时候，我继续做着大多数法国女人都会做的事。
这些年来，我所面对的危险要比一般人多得多。
毫不夸张地说，我的生意需要我每年在餐厅里吃大约三百顿饭（我知道，这是个艰苦的工作，不过总

得有人去做）。
我已经这么过了二十年，手边总是有一杯葡萄酒或香槟酒（生意就是生意）。
那些宴会都非常丰盛：没有一道菜是单独的卷叶色拉，没有气泡矿泉水可以喝。
我再重申一遍：我没有超重，我很健康。
这本书的目标就在于解释我是如何做到这一点的，更重要的是，你也可以做到。
通过学习和练习法国女人处理和食物和生活的关系的传统方法，你也可以做到那些看上去是不可能的事。
秘密在哪里？
首先：不要说不可能。
我们中有那么多人身兼双职：家里家外的工作都要比大多数男性所知道的更辛苦。
除此之外，我们还得找到一种在保持美丽外表的同时维持健康的方法。
不过我们也要面对现实：即使自我施加了最大限度的约束，我们中的大部分人也没办法保持稳定健康的体重。
有65%的美国人超重，最畅销的书是减肥食谱，其中大多数更像是生化教材。
不管市面上已经有了多少种，总是还有十多种正要蓄势待发。
节食技术的发展真的像节食图书营销的发展一样迅速吗？
不管怎么说，需求没有减少。
为什么？
为什么几百万册的销售神话也没有给我们的烦恼做个最后了断？
简单地说，是因为效果短暂的极端论。
　大多数书中的节食食谱过于极端。
除了十八世纪时雅各宾派执政的短暂时期外，法国是与极端主义无缘的。
然而美国却总被各种不同的哲学思想、速成方法、极端方法所吸引。
节食和其他东西一样，这些极端的手段可能一段时间内有效，但你不能靠它们过活。
你注定会走出界，会从自己的金字塔上掉落，会不再计算热量。
为什么不呢？
那才正常！
连续使用各种相互矛盾的食谱来节食是不会见效的。
谁不记得那些高碳水化合物的日子了？
那些柚子的日子呢？
现在所有的东西都充斥着脂肪和蛋白质，而碳水化合物成了魔鬼；新鲜的奶制品是你最大的敌人，然后又成了你唯一能吃的东西。
还有葡萄酒、米糠、红肉也是这样。
有种未经证实的原则认为，如果你对某种食物烦恼得要死，那么你会对吃饭失去兴趣，体重也会降下来。
某些情况下的确如此。
但是一旦你停止这种极端的手段，那么会发生什么呢？
你也知道会发生什么。
所以，要注意！
扔掉那些节食书！
你不需要任何意识形态或技术手段，你所需要的就是任何法国女人所有的：经过时间磨炼的、平衡的食物和生活。
最终，结束极端节食方法的漂亮一击就是被它们普遍忽视的对个体的新陈代谢的关注。
那些作者大多数是男性，他们都极少意识到，女人的心理与他们有着深深的不同，女性的新陈代谢也随着时间而改变：一名二十五岁需要小减一下体重的女性需要面对的挑战与一名五十五岁的女性截然不同。
　尽管我的故事和课程可能对所有人都有益，但本书主要是根据我本人的经验写成的，所以更倾向于

女性。
它不仅是给美国女性的，也是给发达世界的女性的，她们面对着职场压力，生活压力，全球化和所有二十一世纪社会产生的种种问题。
它也不是只给那些体重已经到了危害身体健康程度，或是需要医疗节食处方的人的，特别是那些占了人群很大的比例的需要减掉三十斤的体重的人。
总之，就像丁丁系列漫画一样，本书老少皆宜，对我们生活中各个不同年龄阶段提出有益的建议。
因为法国女人不单靠面包过活，更别提高蛋白食品，我会提供一种容易理解的方法，你可以制定你自己的战略和生活哲学，包括任何人都可以轻易学习的菜单和简便菜谱，以及，当然咯，关于如何运动的指导。
噢，我认为世界各国的男人们若能学到关于异性的一两个窍门，对他们来说是不无益处的。
　好，那么法国女人的秘诀究竟是什么呢？
我们如何解释那些漫步在巴黎林阴大道上的拥有二十五岁体型的中年妇女呢？
下面几章记录了我对巴黎的印象（每年大约十二个星期在那里）和在其余时间内对纽约城和美国其他地方、世界其他地方的比较。
希望读者能思考这些不同，对自己的健康之路做出修正。
　首先，我们要了解一下，为什么法国女性没有像那么多美国姐妹一样被超重的恐惧所折磨。
我在美国的酒会上听到的所有关于节食的闲聊都会使任何一个法国女人畏缩。
在法国，我们从来不讨论“ 节食 ”——特别是与陌生人。
当然，我们最后可能会和最亲密的朋友讨论一下一两个学到的窍门——精巧的古老法国准则。
但我们在社交时间中的主要活动是讨论我们的爱好：感情，家庭，爱好，哲学、政治、文化，当然还有食物，特别是食物！
（但绝非节食！
）　法国女人以能够享受各种美味并保持身材为乐，而美国女人通常把这两者看成冲突和困扰。
法国女人不会不吃饭或是使用减食疗法。
她们每顿午饭都有两三道菜，然后在晚饭时再来个三道（有时四道）。
当然还要加上酒。
她们是如何做到的？
好吧，说来话长。
听我慢慢说。
给个提示：她们用头脑来吃饭，而且她们离开餐桌时从来不会撑破肚子或是有罪恶感。
　了解“ 更少意味着更好 ”和了解“ 吃任何东西都要适度 ”就是关键所在。
也要了解有助消耗热量的适度锻炼和大量喝水的重要性。
我们不再需要每天在矿坑或农场里干上十八个小时了，旧石器的猎人时代也一去不返。
然而，多数美国人每天吃的要比他们身体需要的多上10%至30%——不是满足生存需要，而是满足他们的心理需求。
诀窍就在于管好你的胃口，同时决定好如何少吃、何时少吃、少吃什么。
当有人介绍了一份新的菜单，你会发现一种美妙的感觉——一种高涨的欢乐，即使吃下的总量减少——而这种感觉会鼓舞你沿着正确道路走下去。
所有这些都是基于对法国最基本准则的理解：迷惑自己。
　许多营养学家（也是受尊敬的教育者）以昂贵的价格教授常识、告诉你如何去做。
在减肥上花掉的钱与得到的结果不成比例。
许多女性难以负担看一次医生或营养师、参加健康俱乐部、去做SPA或者放开吃一餐。
那练习一下法国女人的小秘密会花掉你多少钱呢？
比这本书的价钱超出一点点而已。
我的DIY方法适合于每个女性各自的不同情况。
唯一需要的，就是在一开始的关键三个月内，买～个称食物重量的小计量器。
如果你想要喝真正的酸奶——那是我生活方式中的重要元素，可能还会想要一个酸奶机；如果你年过

四十，还需要一对哑铃来保持体形。
这就是全部了。
　我的童年时期是在法国开始的，年轻时也曾和体重作斗争。
在面对人生中第一次关于身体的催醒期时，我转而求助于传统的法国方式。
我将不仅分享我对于食物，还有对于通往健康生活的全部途径的经验，以此来帮助每位读者找到合适她自己的“ 平衡状态 ”。
（真是个非常正确的词：这是个非常重要的概念，因为我们的身体就像机器一样，没有两部是完全一样的，而且我们的身体日复一日地“ 重新设置 ”它们自己。
所以一个不能随着你不断“ 进化 ”的程序是不能进行长期运作的。
）我可以提供一些需要你严格遵守的菜单，但是我们的最终目标是在培养出新的直觉的同时，找出什么是最适合你的。
我并不能直接告诉读者一些模版一样的配方。
要根据你自己的喜好调整它们，要时刻注意自己的身体、时间表、周围环境，以及其他你自身的特点。
事实上，我要强调的是DIY方法的简易性、灵活性和对自己所做的回报。
这种良好的调弦是一位素未谋面的医生作家不能为你做的。
　在我叙述自己从青春期的堕落直到重回延续到现在已经几十年的正确道路的经历时，我也为你们铺好了道路。
我为读者提供了一个完整的计划：　第一步，催醒期：传统的为期三周的进食总量控制，好好记下你吃了什么，即使是几天之后，或许就是它让你重生。
 第二步，重塑期：这是法国流派的对食物的份额和营养多样性的简单介绍。
你可以认识和暂时监视一些主要的食物“ 冒犯者 ”。
这通常需要三个月的时间，不过对某些人来说一个月就够了。
这不是一个节食训练营，仅仅是一次让你身体重新调整的机会。
规矩是必须的，但是灵活性也很重要，尤其是在这个关键的推动期：远离日常饮食和日常活动的价值，强调了质量高于数量。
连续三天不吃比萨，礼拜六也不要在健身房里花三个钟头。
你的五感会适应于一种新的美食享受。
三个月是不短，但若你以后再也不必有如此经历，那它也不显得很长。
当然，调整你身体的频道要比许多极端主义的节食方法开头必需的让你身体脱水七斤花上更多时间。
但是因为这是法国的方法，自然会乐在其中，许多乐趣。
　第三步，稳固期：在这个时期，你可以适度地重新吃任何你喜欢的东西。
你已经成功地重新设置了你身体的平衡，你的减肥之路也已走掉了一半。
你会惊讶地发现，此时你既可以增加饮食而继续苗条下去。
也能保持已有的平衡。
我会对季节性和调味品的操作给出建议，这是很好的工具，比想象中容易多了。
我会介绍更多基于法式诀窍的菜谱：如何以一种原料做出富于变化的菜肴，或者如何用一盘美味的菜肴代替原来的三盘，为你节约时间、金钱和热量。
　第四步，以后的时期：你已经达到了目标体重，找到了稳定的平衡状态，剩下的仅仅是继续精雕细琢。
你对你的身体表现和自己的喜好已经有了足够了解，足以对任何突发情况做出小小的调整，特别是当你进入生活的新阶段。
你的饮食和生活习惯是为你的胃口和新陈代谢定制的，所以就像经典的Chanel套装一样，它们会伴随你一生，只会在每年略有一些小变化。
现在，你将从全新的角度来进食，还有能与任何法国女性匹敌的直觉相伴——这是一种经过培养的对于新鲜食物和香气的尊敬，这些新鲜食物和香气打开了感官享受的世界之门，等待着有人去探索食物的外观、色泽和种类。

你做什么都是为了享受，而不是受苦。
你要去享受巧克力和餐前红酒的乐趣。
为什么不呢？
　除了我们的主题——营养，我也会向读者描述所需的令人愉快的健康生活。
对食物来说，并不需要非常精确的测量（物理上，情感上，知识上，精神上或金钱上的），只需要一种平衡的感觉。
这包含了一些，我喜欢称之为“法国禅”的元素，它们易学易懂，并可以非常容易地在任何地方练习（事实上法国女人不太喜欢去健身房，不过如果你喜欢也没关系，各人当然可以有各人的爱好）。
即使是法国人都知道生活中除了食物还有更多其他的，所以你会发现法国人也会娱乐，也喜欢爱情和欢笑。
自始至终，你要明白蒙田的概括在今日比在以往任何时候都重要：身体和精神上的健康必须共存。
只有joie de viVre（饮食的乐趣）能共同维系这两者。
　现在，我有一些故事要说，事实上，我像喜欢吃喝一样喜欢做个说书人。
这些故事会涉及一些基本概念，不过我希望读者能喜欢这样的概念。
本书不像一般的节食书那样只要翻翻里面的图片就会了解大致内容：你需要认真地读这本书。
学习正确的进餐就像学习一门外语一样：沉浸其中才学得好。
　让故事开始吧。

<<法国女人不会胖>>

内容概要

为什么法国女人不节食、不跑步也能保持苗条？
《法国女人不会胖》全书只讲了这一件事。

说穿了，法国女人进餐时也用脑袋，她们吃有益的食品，不吃任何经加工脱离了自然风味的食品。
她们信奉平衡的饮食。
她们不常称体重，更喜欢用手、眼和衣服来衡量。
她们不去健身房。

这本书看起来像食谱，其实是在讲述法国女人的生活方式。
而苗条身材是这种健康生活方式之下自然而然的结果。

作者简介

米雷耶·吉利亚诺（Mireille Guiliano）
在法国出生、长大，现任LVMH集团旗下著名品牌凯歌香槟（Clicquot）的首席执行官。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，畅销全球。

<<法国女人不会胖>>

书籍目录

序
第一章 在美国开头……我超重了
第二章 浪子回头的女孩归来
第三章 迅速重塑自己头3个月
第四章 3个C的故事
第五章 我们需要礼仪
第六章 季节和调味品
第七章 又一些能迷惑自己的菜谱
第八章 珍贵的液体生命之水
第九章 面包和巧克力
第十章 像法国女人一样运动
第十一章 愿望的国度
第十二章 人生的阶段
外篇 生活的计划

章节摘录

版权页： 第7章 又一些能迷惑自己的菜谱 季节性（吃当季的食物）和调味（挑选和组合香味来使食物更完善的艺术）是美食家们打败最可怕敌人的关键，那些敌人不是热量，而是乏味。
一而再地在同样的时间以同样的方式吃同样的东西，你就会为了获得跟以前同等的乐趣而要上更多食物。
（把这看成是“ 味觉疲劳 ”吧。
）要是晚餐时只有一种口味的食物（比如一大碗通心粉，一大块肉），那你一定会不由自主地吃太多，因为你是从食物的量里而不是从经过精心设计的菜肴那能够互相作用的香气和口感里寻求满足感。
对于季节性和调味的发挥是法国女人们的长项。
她们中的很多人必须同时维持工作和家庭之间关系的平衡。
所以，并不是说她们有更多时间来构想每个星期的新花样，只不过是因为她们有些看家小窍门。
正如法国女人对围巾有着超凡的运用本领——她们能用同一条围巾创造出不一样的效果，把围巾绕在头上、脖子上、肩上或者是腰上——法国女人对于厨房里的事也是这样，她们掌握了几样最基本的准备步骤，剩下的就靠即兴发挥，这是一门给予传统以全新形象的艺术。
她们通过稍微变化一下准备步骤或是调一下味来做到这点，也会拿主菜当作开胃菜，或是把午餐吃不完的食物改头换面以后再吃。
这是一个关于如何操控五官去认知摆在面前的东西的问题。
这个问题可以简单到只是把普通的红色番茄换成不怎么常见的黄色番茄。
（视觉上的变化、颜色，还有摆放方式都是被低估的能够带来进食乐趣的因素。
）不过你在准备食物的时候要把所有的感官都考虑到。
这就是为什么食物的新鲜程度、品质和其他的因素决定了我们对它们的感觉。
要在吃东西时“ 迷惑自己 ”，既有好办法，也有坏办法。
在很多情况下，我们的食物和看上去并不一样。
就拿糖来说、它不再只是被用在甜点里。
在过去，往番茄沙司里加点糖是一个小诀窍，不过现在，多数大型流水线餐厅觉得这么做是必须的。
这股甜味风潮同样体现在疗效醋上。
10年前，意大利香醋（balsamicvinegar，用白葡萄汁制作的意大利陈醋）是很稀有的东西——就像它应该是的那样，因为真正的意大利香醋是少见而且昂贵的。
可因为对它的需求猛增，很多餐厅就索性使用便宜的假意大利香醋，焦糖味和色素掩盖了真正意大利香醋香味的缺失，而正是这种香味使之闻名于世。
脂肪也是一些餐厅需要仰仗的东西。
如果食物材料不怎么好，多加一点黄油立刻就能让菜肴变得好吃。
尽管法国菜以多黄油著名，可现今真正的法国菜不再用那么多脂肪了，而是更愿意用其他元素来营造菜肴的味道。
而且我们连糖都用得少了。
不过我们能够这样做是因为使用了优质的食材。
新鲜而又成熟的番茄本身就已经含有你需要的一切甜味。
而好的番茄是不能伪造的。
你要找出什么是当地当季好的食物，这就是你要做的第一步。

媒体关注与评论

编辑推荐

《法国女人不会胖》编辑推荐：如何“不会胖”是任何年龄的女性都最关注的话题。
此书书实际上讲的是一种健康的生活态度，“不会胖”只是自然而然的结果，并非刻意而为。
遵循这种生活态度，瘦身苗条和气质优雅就不再是一件困难和艰苦的事。
要知道，法国女人甚至不去健身房！

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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