



浪漫

Romantic Meals 

烛光餐 for Two

给另一半最幸福的三种滋味

张丽峰 · 著

情人节、圣诞节、纪念日

本应两人独处

却总在餐厅忍受鼎沸人声

从今开始自己动手

深情烹饪爱心大餐

一束香水百合

一首怀旧老歌

在烛光下感受两个人的温情

浪漫温馨的夜晚

值得一辈子珍藏



浪漫烛光餐 *Romantic Meals for Two*

张丽峰 · 著

农村读物出版社

作者序

经营两个人的浪漫

圣诞节、情人节、相识纪念日，自从和他在一起，几乎每一个节日我们都是一起庆祝，在极富浪漫色彩的餐厅里享受烛光晚餐当然是必不可少的。当侍者送来一道道美味佳肴，在细细品尝之余，我萌发了这样一个念头：以后的每个特别日子里，挽着他的手一起去超市采买，亲自下厨烹饪爱心大餐，在烛光中品味每一个浪漫瞬间，尽情享受美好的两人世界。

其实，为心爱的他（她）烹饪浪漫餐并不是难事，亲自下厨不但能抓住他的胃，更能抓住他的心。既然有了亲自下厨的念头，每一次出去吃饭我都仔细记下上菜的顺序、各式菜肴的做法与特殊的餐后搭配，同时也向不少厨师请教在烹饪上的诀窍。在我们相识730天的时候，为了给他一个惊喜，我尝试做了一顿丰盛的浪漫西餐，主菜之外，还包括美味的餐前酒和开胃菜。当然，餐后一定要来一道甜蜜点心，同时我在餐桌上还放了一张纪念贺卡，在烛光的映衬下，他的感动溢于言表。我认为其实感情的维系就是这样简单，只要发自内心，用

心经营，在家里同样可以享受浪漫情调。

此后的每个佳节，或是有空的时候，我都喜欢自己精心采买，亲自为他烹饪可口佳肴。做得久了，厨艺变得越来越娴熟，好友都觉得在家里享受浪漫大餐别有风味，纷纷讨教，既然如此，我就索性将多年的经验与积累的菜式汇集成书，让更多的爱侣如同我们一样享受家居浪漫，《浪漫一下烛光餐》就此诞生了。我将本书分为三个部分：第一部分“餐前篇”，主要介绍西式的餐前酒和色拉，为正式的晚餐拉开帷幕；第二部分“主道菜”，一共介绍了47道不同的菜肴，包括西式、中式以及日式三大类，西餐似乎就是浪漫的代名词，日本料理则有着浓浓扶桑风味，而中餐则相对来说显得较为简单质朴，可以满足不同人的口味需求，餐点之后均附有恋人絮语，这可是我多次下厨的心得体会喔；第三部分的“餐后篇”则有画龙点睛的作用，一道精致的甜点或者一杯散发着芳香气息的奶茶，让柔情在茶余饭后无尽蔓延缭绕。

除了介绍菜式的制作方法之外，进餐时的温馨气氛更是不可或缺。其实，制造浪漫无需昂贵的花费，也不需要太多心思：一张漂亮的卡片，一枝娇艳的玫瑰或是一对漂亮的烛台，都可以装点出浪漫的情怀，甚至是一句问候，一个眼神都足以让对方心动。就是这样简单的方法，让你全盘占据爱人的心。

张麗峰

目录

C · O · N · T · E · N · T · S

作者序

餐前篇

爱的灿烂感觉——凯撒色拉 · 008

纯真情结——芝麻叶色拉 · 009

海洋恋歌——海鲜拼盘 · 010

暖暖的阳光——南瓜汤 · 011

幸福的预感——奶油芦笋汤 · 012

甜蜜相伴——金柏利橙 · 013

梦中的妩媚——贵妃马丁尼 · 014

安抚有情人——都市情缘 · 015

蓝色多瑙河——蓝色忧郁 · 016

有你在——挪威森林 · 017

醉泪——魂断蓝桥 · 018

主打菜

就是爱你——菲力牛排明虾 · 020

留住你的心——鸡翅脆薯条 · 021

用心体味——龙虾配牛柳 · 022



目录

C · O · N · T · E · N · T · S

让爱缠绵——海鲜意大利面·023

平淡的幸福——牛肉蘑菇饭·024

将爱——姜汁明虾·026

关爱一生——牛肉披萨饼·027

为爱沉醉——奥斯陆熏鲑鱼·028

真爱永恒——典藏肋排·030

爱的瞬间绚烂——红艳羊酪·031

生死相随——波尔多鸳鸯鸭·032

爱的交融——鹅肝菲力牛排·033

品爱味——爱斯基摩金枪鱼·034

绵绵爱意——意式海鲜宽面·036

如梦爱恋——烟熏三文鱼·037

爱的气息——榛果烤羊排·038

用爱包容——鸡柳夹梅酱·040

爱的考验——烟熏牛肉·041

卷起来的美味——鳗鱼鸡蛋卷·042

绝对诱惑——海鲜蒸蛋·043

相伴生世——金枪鱼拌山药·044

缠绵爱意——香菇鸡丝饭·046

目 录

C · O · N · T · E · N · T · S

致死缠绵——茶面寿司 · 048

不变的恋情——油炸豆腐 · 050

炽热的真情——铁板牛肉块 · 052

缘分的天空——芋头煮鱿鱼 · 054

风干的泪滴——鱿鱼一夜干 · 055

永不分离——扇贝黄油烧 · 056

绿色迷恋——凉拌蔬菜 · 058

爱的归宿——炉烧海螺 · 059

疯狂迷恋——什锦生鱼片 · 060

美丽邂逅——金枪鱼拌纳豆 · 062

午夜缤纷——酸辣木瓜 · 063

简单爱——香梗爆里脊 · 064

原味恋情——柠檬生蚝 · 065

白色恋情——茺香目鱼蛋 · 066

苦涩的甜蜜——鱼香苦瓜 · 068

冬日里的温暖——煨冬笋 · 070

点缀美丽——酥炸鲜蘑 · 071

圆满的爱——鸡球芥菜心 · 072

感悟爱情——红烧鸡排 · 074

目录

C · O · N · T · E · N · T · S

鱼的诉说——枸杞鱼片 · 076

蔓延无边——糖醋排骨 · 078

多彩心情——炒三鲜 · 080

温暖感觉——乳香猪排 · 081

隐藏甜蜜——雪梨瘦肉汤 · 082

柔情细语——菠菜火腿羹 · 084

餐后篇

余味缭绕——百香鸡柳条 · 086

灵动瞬间——蜜桃仙踪 · 087

浓浓爱意——抹茶提拉米苏 · 088

永久的甜蜜——起司蛋糕 · 089

激情燃烧——维苏威蛋糕 · 090

阳光爱情——橙汁奶昔 · 091

红色爱语——红葡蛋糕 · 092

月圆人更圆——巧克力泡夫 · 093

滑润的爱の味——香浓奶茶 · 094

甜甜滋味——浓郁热可可 · 095



餐 前 篇
Before Meal

Caesar Salad

爱的灿烂感觉——凯撒色拉

材 料 Ingredients

生菜60克, 结球莴苣40克, 帕马森起司片1片, 烟熏碎肉5克, 烤面包丁5块, 葡萄柚5片, 蛋黄酱50克, 银鱼柳30克, 芥末10克, 水瓜柳20克, 帕马森起司碎片30克, 盐、黑胡椒粒、辣椒汁、凯撒汁各适量。

制 作 方 法 Preparation

1. 银鱼柳、水瓜柳切碎倒入蛋黄酱中, 再加入芥末、帕马森起司碎片、盐、黑胡椒粒、辣椒汁与凯撒汁搅拌均匀, 做成凯撒酱备用。
2. 生菜、结球莴苣撕碎混合后加入凯撒酱拌匀装盘。
3. 撒上烟熏碎肉, 然后放上烤面包丁、葡萄柚肉及切成细长条的帕马森起司片即可。

营养成分分析

品名(单位) 卡路里(卡)

生菜	9
结球莴苣	5
帕马森起司片	90
烟熏碎肉	19
烤面包丁	350
葡萄柚	20
蛋黄酱	200
银鱼柳	36
芥末	48
水瓜柳	18.2
帕马森起司碎	90
合计	885.2

注: 1卡 = 4.1868 焦

恋人絮语

情人节的夜晚, 就餐前先
来一份美色美味的凯撒色
拉, 然后开始你们的浪漫
情人晚宴吧!



恋人絮语

香草的独特香气与蔬菜的自然口感交织出难以忘怀的美味，清淡爽口、让人胃口大开。将此道菜做为圣诞大餐的开胃菜再适合不过了！

营养成分分析

品名(单位)	卡路里(卡)
芝麻叶	10
小菠菜	12
玉米粒	10
黑醋火腿片	16
面包丁	14
蛋黄酱	200
芥末子	20
甜芥末	90
芥末	48
香草	20
合计	440

制作方法 Preparation

1. 香草切碎备用。
2. 蛋黄酱、芥末子、甜芥末、芥末与碎香草混合并搅拌均匀。
3. 芝麻叶、小菠菜、玉米粒混合装盘，淋上步骤2的酱汁。
4. 放入面包丁与火腿片即可。



材料 Ingredients

芝麻叶40克，小菠菜50克，玉米粒40克，黑醋火腿片5克，面包丁5克，蛋黄酱50克，芥末子50克，甜芥末20克，芥末10克，香草20克。

纯真情结——芝麻叶色拉

Vanilla Erucasativummill Salad

海洋恋歌——海鲜拼盘

材 料 Ingredients

带壳扇贝2只，鲍鱼片2片，烟熏鲑鱼4片，草虾6只，醋黄瓜4片，黑橄榄3粒，海鲜酱3匙，土司2片，车达起司、千岛酱、鱼子酱、生菜、樱桃番茄、进口柠檬各适量。

制 作 方 法 Preparation

1. 先将生菜切丝并以千岛酱均匀调拌；洗净的扇贝以车达起司焗烤；草虾用沸水烫熟并放置冷却后再剥去外壳。
2. 吐司放入烤箱内烤至香脆（约烤1分钟）后，涂抹鱼子酱备用。
3. 虾仁放在调制好的生菜丝上面，淋上海鲜酱。
4. 将烟熏鲑鱼卷成花朵形状。
5. 樱桃番茄洗净，划一刀，将鲍鱼片夹在樱桃番茄里面。
6. 将扇贝、涂抹鱼子酱的吐司、鲑鱼卷以及内含鲍鱼片的樱桃番茄均匀放置在生菜盘周围。
7. 最后以醋黄瓜片、黑橄榄及进口柠檬适量点缀于盘上。

营养成分分析

品名(单位)	卡路里(卡)
带壳扇贝	120
鲍鱼	72
烟熏鲑鱼	130
草虾	168
醋黄瓜	24
黑橄榄	20
海鲜酱	60
土司	140
合计	734

恋人絮语

以一份色香味俱全、丰盛美味的海鲜拼盘，让你和她（他）的爱情永保新鲜美味！



恋人絮语

圣诞节的晚宴前先来点清淡可口的开胃汤，甜甜的南瓜滋味和着香浓的奶香，甜蜜滋味顿时在空气中弥漫开来！

营养成分分析

品名(单位)	卡路里(卡)
南瓜	110
蒜泥	34
洋葱	36
马铃薯	76
奶油	318
牛奶	108
鸡汤	700
扇贝	60
合计	1442

制作方法 Preparation

1. 南瓜去皮去籽切块，放入烤箱内，以250℃温度烤20分钟。
2. 将马铃薯与紫苏、扇贝切碎备用。
3. 洋葱洗净切块后，与蒜泥一同于炒锅中爆香，再加入烤好的南瓜于锅中炒香。
4. 将鸡汤倒入锅中，以大火煮沸后放入马铃薯，改用小火煮20分钟。
5. 将步骤2、3的材料放入搅拌机，搅拌均匀后加入牛奶调味。
6. 最后加入奶油、扇贝及紫苏即可盛出。

材料 Ingredients

南瓜500克，蒜泥25克，洋葱1个，去皮马铃薯2个，奶油50克，牛奶200毫升，鸡汤1000毫升，扇贝1个，新鲜紫苏适量。



暖暖的阳光——南瓜汤

Pumpkin Soup

Aparagus Cream Soup

幸福的预感——奶油芦笋汤

材 料 Ingredients

新鲜芦笋500克，西芹150克，洋葱100克，京葱100克，奶油50克，牛油10克，鸡骨汤1000毫升。

制作方法 Preparation

1. 将芦笋洗净切成段；西芹、洋葱与京葱均切成丁。
2. 用牛油把西芹、洋葱及京葱爆香后，加入芦笋拌炒，然后加入1000毫升的鸡骨汤，用小火熬煮新鲜芦笋至软透后，捞出芦笋于一旁至冷却。
3. 用过滤网将汤中的芦笋纤维残渣滤出后，将过滤后的汤汁再度煮沸，并加入适量奶油调味。
4. 盛出调味过的汤汁，并将先前冷却的芦笋上半部切成薄片、以沸水汆烫过后放入汤中作点缀，最后加入奶油即可。

营养成分分析

品名(单位) 卡路里(卡)

芦笋	90
西芹	18
洋葱	39
京葱	30
奶油	318
牛油	89
鸡骨汤	690
合计	1274

恋人絮语

新鲜芦笋经过精心的多重料理方式，便成为一道清新怡人、美味可口的餐前汤，就如同爱情所呈现的多样风貌，令人着迷！



恋人絮语

颜色鲜红而带有苦味的金柏利酒，加入新鲜的橙汁，使口感变得甜蜜、爽口，可依个人喜好调整酒和橙汁的份量。

营养成分分析

品名(单位) 卡路里(卡)

金柏利酒 80

鲜橙汁 50

合计 130

注：鲜橙汁卡路里为卡/克

制作方法 Preparation

1. 威士忌杯中加入适量冰块，倒入金柏利酒。
2. 加入鲜橙汁调和即可。

材料 Ingredients

金柏利酒30毫升，鲜橙汁100毫升。



甜蜜相伴——金柏利橙

Campari Orange

Lychee Martini

梦中的妩媚——贵妃马丁尼

材 料 Ingredients

瑞典伏特加 45毫升，贵妃荔枝基酒 30毫升，新鲜荔枝 2粒。

制 作 方 法 Preparation

1. 荔枝榨汁后倒入杯中备用；碎冰加进调酒壶内，倒入伏特加与贵妃荔枝基酒。
2. 上下摇动使其充分融合后倒入装有新鲜荔枝汁的鸡尾酒杯即可。

营养成分分析

品名(单位)	卡路里(卡)
瑞典伏特加	105
贵妃荔枝基酒	90
荔枝	9.4
合计	204.4

恋人絮语

红艳的贵妃马丁尼就如同彼此间热情奔放的爱恋！在值得庆祝的节日里，餐前来上一杯贵妃马丁尼，在瞬间点燃心中激情的火焰！



恋人絮语

这是一杯洋溢着香橙与柠檬清香的鸡尾酒，淡绿宝石色般的透明液体使人倍感清爽美丽；果汁的香气如同爱情中的喜悦，让人忘却生活中的烦恼。

营养成分分析

品名(单位)	卡路里(卡)
伏特加	70
白香橙酒	6.9
柠檬汁	3.9
野莓汁	2.1
合计	82.9

制作方法 Preparation

1. 调酒壶中加入适量冰块，并将所有材料一并倒入。
2. 上下摇动待其充分调和后倒入鸡尾酒杯即可。

材料 Ingredients

伏特加30毫升，白香橙酒15毫升，新鲜柠檬汁15毫升，野莓汁5毫升。



安抚有情人——都市情缘

Esneopolitan

蓝色多瑙河——蓝色忧郁

材料 Ingredients

蓝香橙酒30毫升，蜜桃基酒30毫升，鲜榨柳橙汁20毫升。

制作方法 Preparation

1. 果汁机内加入适当冰块，倒入蜜桃基酒和鲜榨柳橙汁后混合打碎。
2. 将蓝香橙酒倒入鸡尾酒杯中。
3. 将做法1调配好的酒汁，沿着杯壁缓缓倒入鸡尾酒杯中分层即可。

恋人絮语

在情人节的夜晚、柔情的烛光下，握住他（她）的手，温柔地注视着他（她）的眼睛，让忧郁不复存在。

营养成分分析

品名(单位) 卡路里(卡)

蓝香橙酒	80
蜜桃基酒	90
柳橙汁	10
合计	180

