



做很多好吃的饭，
遇一个对的人

餐桌上的恋人

关于爱和美食的五种相遇

欣蒂小姐/图文

细致手绘描摹出爱的形状
精心食谱料理出爱的味道

40道美味食谱

饮品、开胃菜、快餐、甜点、主餐

甜蜜系、辛辣系、温咸系、酸诱系、苦寒系

5类男人滋味

味觉流转中，寻找到合适你的菜和适合你的爱



餐桌上的恋人

关于爱和美食的五种相遇

欣蒂小姐/图文



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的恋人 / 欣蒂小姐著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2016.6

ISBN 978-7-5699-0961-6

I. ①餐… II. ①欣… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118088 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理

由台湾凯特文化创意股份有限公司授权出版中文简体字版

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8555

餐桌上的恋人

著 者 | 欣蒂小姐

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 高 磊

责任编辑 | 杨迎会 高 磊

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

责任印制 | 刘 银 莹 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京顺诚彩色印刷有限公司 010-69499689

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 6

字 数 | 180 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0961-6

定 价 | 42.00 元

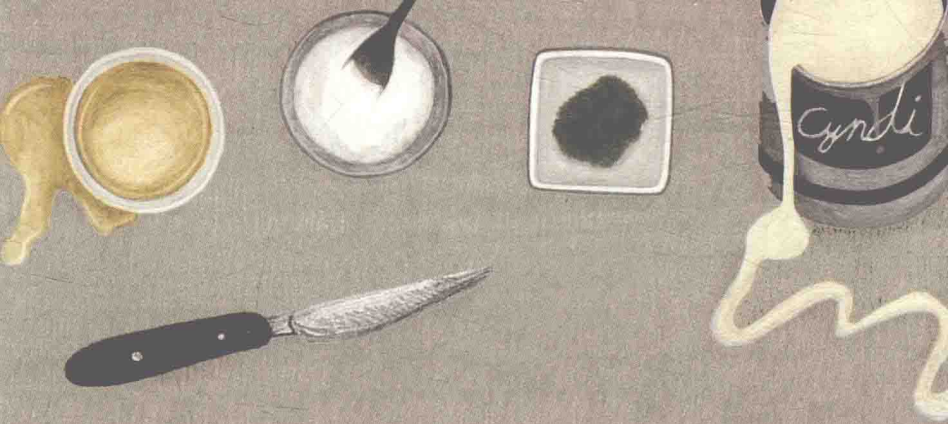
版权所有, 侵权必究





目 录

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------------|
| 010 | 如果爱情是道料理? | 019 | 苦寒系男子 |
| 012 | 完美的恋人食谱? | 020 | 成分组合表 |
| | | 022 | 基本食材 |
| | | 024 | 烟熏鲑鱼沙拉 |
| | | 026 | 蓝起司汉堡 |
| | | 028 | 香根柠檬骰子牛排 |
| | | 030 | 日式怀石料理 |
| | | | 扬出豆腐 鲑鱼蔬菜汤 和风丸子 |
| | | 034 | 意大利香草鲜奶酪 |
| | | 036 | 调酒雪酪 |



045 甜蜜系男子

046 成分组合表

048 基本食材

050 法式烤田螺

052 欧式面包三明治

054 奶油青蔬鲑鱼意大利面

056 浪漫西式餐点

南瓜浓汤 培根咸派 意式牛肉卷

060 蜜糖吐司

062 漂浮冰咖啡

071 辛辣系男子

072 成分组合表

074 基本食材

076 红酒醋汁拌沙拉

078 奶油浓汤淋炸鸡

080 辣味咖哩炖茄子

082 泰式酸辣料理

凉拌海鲜 清蒸柠檬鱼 打抛猪肉

086 椰香榴莲蛋糕卷

088 印度香料奶茶



097 温成系男子

098 成分组合表

100 基本食材

102 凉拌绿竹笋

104 芝麻贝果

106 鲜蔬炖饭

108 客家传统菜肴

咸蛋苦瓜 客家小炒 客家咸汤圆

112 花生豆花

114 黑糖姜茶

123 酸诱系男子

124 成分组合表

126 基本食材

128 酸辣云南薄片

130 酥炸金黄脆薯

132 西班牙海鲜炖饭

134 韩式家常料理

韩式部队锅 凉拌冬粉 海鲜煎饼

138 蜂蜜蛋糕

140 水果茶



- 144 我的恋人是什么味道?
- 149 在餐厅约会时的模样?
- 155 他有哪些生活习惯呢?
- 161 偏好的穿著风格类型?

173 透析恋人食谱配方

- 174 苦寒系男子
- 176 甜蜜系男子
- 178 辛辣系男子
- 180 温咸系男子
- 182 酸诱系男子

186 小碎语

188 YENYEN特餐

餐桌上的恋人

关于爱和美食的五种相遇

欣蒂小姐/图文



北京时代华文书局







不知道这样多久了，挤着脑袋拼命想记得你的体味，沾在你手指上的淡淡烟味，在雨天痴痴等待时雨中的锈味，唯一无法记起的是我们相恋的滋味。直到有天吃泰式凉拌菜时，没有预料的酸辣呛出了眼泪，我想起当时每到假日期待与你见面，却又不主动表达，等待手机短信时，心中的酸总从我的眼睛流泻而出，如同盘中这道料理引发的眼泪。

“你在想什么？”对桌的友人盯着放空的我问着。

“很无聊的一些爱情烦恼。”我一边擦着刚呛出的眼泪一边回答。

“爱情烦恼是什么？能吃吗？”友人不经意地回了这句话。

如果真的能吃，那会是什么样的味道呢？因为友人的问题，让我开始思考食物与恋人间的关联。近年很流行男人菜之说，“诶他是你的菜吗？”“天啊！完全是我

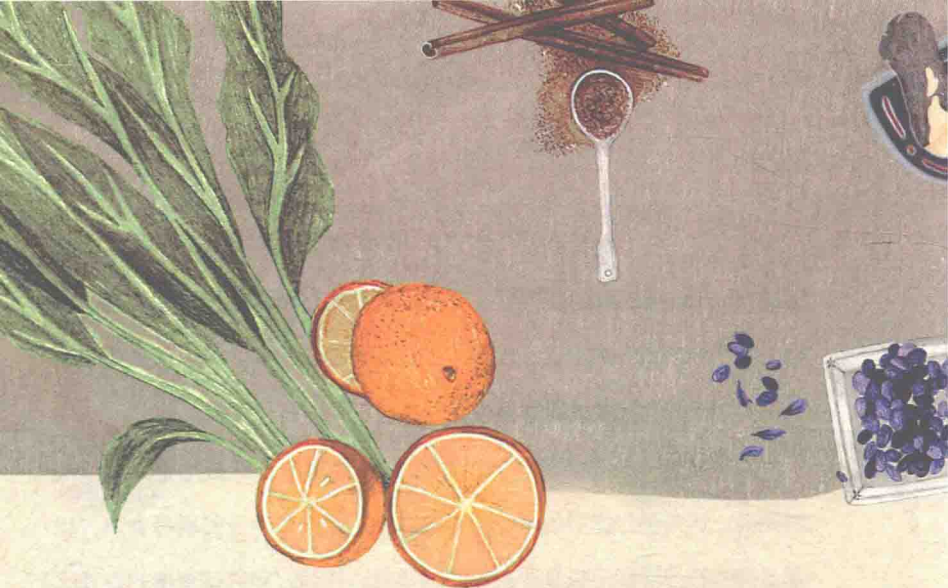
的菜！”“我男友不是我的菜”。反复思考后突然脑海飘出“抓住男人，要先抓住他的胃”的老话，但女人的胃呢？是谁握有主权？既然主权掌握在自己手上，那我的胃口偏好是什么？

在产生许多问号之后，我尝试用烹饪食物的方式去比喻恋人之间的关系，这是创作此书的开始。但这本书不是一本专业的厨师食谱，也不是爱情教战手册，只是我对回忆的整理、抒发，用料理食谱的方式比喻、描写那些自己记忆中曾经品尝到的相恋滋味。

对方是否能成为自己理想中的样子，不是最重要的，成为符合自己胃口的料理似乎才是重点。食材都是一样的，但“时间控制”和“烹调方式”的不同，就能得出各式各样的菜色。选择的餐具和品尝过程也会让人对于料理的感受差异于一线之隔。于是我将感情与男人依性质分为五种料理风味，再依其恋爱阶段去细分不同风味中料理的类别，介绍各种特色、特质与料理做法。

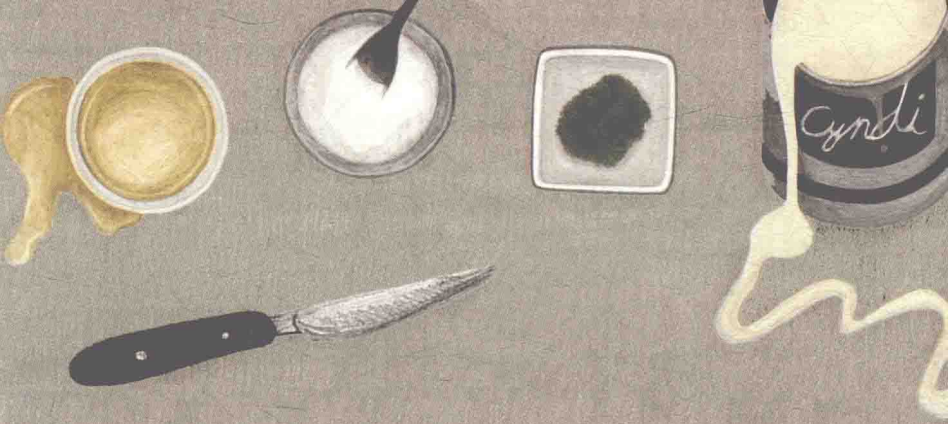
在我记忆中五种类型的男人，分别经历了不同的恋爱阶段，从暗恋、初恋、纯爱、论及婚嫁到组织家庭。虽然有些类型的恋人无法一起走完全程，但藉由这些食物，我在品尝时想象着，如果与这个人组织家庭，大概就如这道料理的滋味吧，抱着这样的心情与想法完成这本书。

“现在请试着为自己烹调食物，在盘中用味觉感受你的恋人。”



目 录

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------------|
| 010 | 如果爱情是道料理? | 019 | 苦寒系男子 |
| 012 | 完美的恋人食谱? | 020 | 成分组合表 |
| | | 022 | 基本食材 |
| | | 024 | 烟熏鲑鱼沙拉 |
| | | 026 | 蓝起司汉堡 |
| | | 028 | 香根柠檬骰子牛排 |
| | | 030 | 日式怀石料理 |
| | | | 扬州豆腐 鲑鱼蔬菜汤 和風丸子 |
| | | 034 | 意大利香草鲜奶酪 |
| | | 036 | 调酒雪酪 |



045 甜蜜系男子

046 成分组合表

048 基本食材

050 法式烤田螺

052 欧式面包三明治

054 奶油青蔬鲑鱼意大利面

056 浪漫西式餐点

南瓜浓汤 培根咸派 意式牛肉卷

060 蜜糖吐司

062 漂浮冰咖啡

071 辛辣系男子

072 成分组合表

074 基本食材

076 红酒醋汁拌沙拉

078 奶油浓汤淋炸鸡

080 辣味咖喱炖茄子

082 泰式酸辣料理

凉拌海鲜 清蒸柠檬鱼 打抛猪肉

086 椰香榴莲蛋糕卷

088 印度香料奶茶



097 温咸系男子

098 成分组合表

100 基本食材

102 凉拌绿竹笋

104 芝麻贝果

106 鲜蔬炖饭

108 客家传统菜肴

咸蛋苦瓜 客家小炒 客家咸汤圆

112 花生豆花

114 黑糖姜茶

123 酸诱系男子

124 成分组合表

126 基本食材

128 酸辣云南薄片

130 酥炸金黄脆薯

132 西班牙海鲜炖饭

134 韩式家常料理

韩式部队锅 凉拌冬粉 海鲜煎饼

138 蜂蜜蛋糕

140 水果茶



- 144 我的恋人是什么味道?
- 149 在餐厅约会时的模样?
- 155 他有哪些生活习惯呢?
- 161 偏好的穿著风格类型?

173 透析恋人食谱配方

186 小碎语

188 YENYEN特餐

- 174 苦寒系男子
- 176 甜蜜系男子
- 178 辛辣系男子
- 180 温咸系男子
- 182 酸诱系男子

如果爱情是道料理？



味感是中枢神经系统所接受的感觉里的一种。人类的味觉感受细胞存在于舌头表面、软颚、咽喉和会厌的上皮组织中。恋人则是触发与传递情绪讯息到脑部的因素之一，但对恋人感受的存在胜过于任何知觉。讯息会用各种方式透过感觉系统传递至大脑，形成恋爱的感受。

恋人就像餐桌上的饮食，太甜美容易发腻，太辣难以消受，苦味、酸味过多则容易被认为倒胃口，但有些苦味和酸味却会回甘，并在口中留下难以掩盖的痕迹。那些引起食欲的味道会驱动我们去寻找含有重要营养的选择，而倒胃口的味道则警示该远离，可能有潜在危害的物质。味觉与恋人的总和，对我而言是爱情解释的一种。