

在美食中品味爱情，浪漫而温馨！

一本将美食与恋爱相结合的浪漫食谱！

让爱情私房菜体现浓浓爱意，让私房美食征服爱人，让美食为爱情加分！

爱情私房菜

王巍 主编

喜欢TA，却又不知道如何表达，怎样才能以最完美的状态俘获TA的心呢？
什么才是沟通TA和自己的心的渠道呢？

《中国烹饪》2011年第11期

《中国烹饪》2011年第11期

《中国烹饪》2011年第11期

爱情私房菜

11月 11日



爱情私房菜

王巍 主编



CTS

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱情私房菜/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7655-6

I. ①爱… II. ①王… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097864号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

爱情私房菜

策 划: 越华文化

主 编: 王巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 李文俊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8

版 次: 2013年6月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7655-6

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

前言 Preface

宅男宅女们，快点走出寂寞冷清的房子吧，在温暖的阳光下与美丽的爱情来一次邂逅吧！

或者你有了暗恋的对象，却不知道如何表白，因为自卑心理一再退出爱情的战场？有心者，事竟成，与其埋怨造化弄人、感慨注定光棍的命，还不如抛下所有自卑、胆怯等负面情绪，去拥抱爱和获得爱！

喜欢他（她），却又不知道如何表达，怎样才能以最完美的状态俘获他（她）的心呢？什么才是沟通他（她）和自己的心的渠道呢？本书为你量身打造属于你的恋爱美食攻略，让你轻松迈入恋爱中的饮食男女行列！

《爱情私房菜》是一本为渴望爱情和热恋中的男女们倾情打造的食谱，提供多款浪漫恋爱美食，为俘获和征服恋爱对象的心提供美食妙招。每一道菜式都贴近章节主题，也许只需其中一道美食就能为你的恋爱提供机会。本书与一般食谱不同，比较侧重于通过食物表达男女之间的爱情，所罗列的菜式不仅好看好吃，更能在直观上就能给你一种浪漫感觉。通过这本书恋爱中的男女不仅能学会亲手制作可口的食物，还能体味到食物背后的意义与情感，达到物质和精神的双重享受。

还等什么，马上展开爱情世界中的“食物之旅”吧！



目录 Contents

Part 1 | 吃出美丽，向爱情进军 |

吃出好容颜

- 蚝油芥兰鱼片·····8
- 柠檬嫩牛肉·····9
- 猪蹄焖黄豆·····10
- 豆浆小海鲜锅·····11
- 白兰地油醋汁沙拉·····12
- 冬瓜薏仁鸭·····13
- 香煎三文鱼·····14
- 美肤玫瑰豆浆·····15
- 牛奶炖木瓜·····16

吃出好身材

- 老干妈酸冬瓜·····17
- 芒果炒虾球·····18
- 普洱茶排骨·····19
- 清爽五色素拌·····20
- 菠萝山药糖水·····21

补充生命活力

- 红酒香菇猪扒·····22
- 木瓜海鲜炒饭·····23
- 琥珀核桃仁·····24
- 白菜蛤蚧粉丝汤·····25

Part 2 | 一天营养，爱意浓浓 |

早安，甜心

- 美式炒蛋·····27
- 番茄米线·····28
- 油条鸡蛋烙饼·····29
- 蓝带猪排·····30
- 玉米起司蔬菜蛋卷·····31
- 蔬菜玉米麦片粥·····32
- 香菇鸡肉粥·····33
- 香芹鸡肉快艇三明治·····34
- 面包丁沙拉·····35
- 爱心窝窝头·····36
- 奶油玉米浓汤·····37

爱心便当

- 咖喱鸡块便当·····38
- 番茄鱼块便当·····39
- 韭菜鸡蛋带鱼便当·····40
- 叉烧肉便当·····41
- 鱿鱼干热卤面·····42
- 鱼香肉丝便当·····43

浓情下午茶

- 草莓华夫饼·····44
- 翻糖饼干·····45
- 奶酪饼干·····46
- 果酱夹心饼·····47
- 樱桃蛋糕·····48



Part 3 | 浪漫节日，温馨风味 |



情人节

- 百合肉片炒荔枝……50
- 迷迭香烤鸡……51
- 鲜味辣椒饭……52
- 虾仁鱿鱼面……53
- 鲜蔬金枪鱼沙拉……54
- 玫瑰粥……55
- 菠萝油条虾……56

七夕节

- 拔丝苹果……57
- 素酿红椒……58
- 风琴土豆……59
- 果汁果粒……60
- 酒香玫瑰虾……61
- 珍珠丸子……62
- 糖醋蓑衣黄瓜……63

圣诞节

- 八宝烤鸡……64
- 盐焗鸡……65
- 黑椒蜜汁鸡腿……66
- 老醋菠菜花生……67
- 薯片沙拉盏……68
- 面包炸虾……69
- 法式可丽饼……70

Part 4 | 知你之味，做你最爱 |



男生爱吃的10道经典菜肴

- 水煮牛肉……72
- 啤酒鸭……73
- 美味香辣蟹……74
- 红烧猪蹄……75
- 豉香葱姜烤鱼……76
- 梅干菜扣肉……77
- 尖椒皮蛋……78
- 鱼香茄子……79
- 麻婆豆腐……80
- 地三鲜……81

女生爱吃的10道经典菜肴

- 白灼虾……82
- 糖醋排骨……83
- 蒜苗炒腊肉……84
- 泡椒鱼块……85
- 咖喱土豆牛肉……86
- 玉米排骨汤……87
- 茄汁焖大虾……88
- 虎皮鸡蛋……89
- 番茄炒蛋……90
- 西兰花拌木耳……91

传统美食中的浪漫情结



游龙戏凤（北京）……92
姜撞奶（广东）……93
莲子百合（广东）……94
东坡肘子（四川）……95
鱼香肉丝（四川）……96
夫妻肺片（四川）……97
爱情粑粑（湖南）……98
霸王别姬（江苏）……99

贵妃鸡（江苏）……100
香菇炒肉片（浙江）……101
小乔炖白鸭（江西）……102
香妃糕（湖北）……103
龙凤配（湖北）……104
过桥米线（云南）……105
恋爱豆腐果（贵州）……106

Part 5 | 巧切拼盘，甜蜜滋味



胡萝卜原瓣花……108
胡萝卜小红花……109
胡萝卜四菱花……110
胡萝卜蝴蝶花……111
黄瓜围边一……112
黄瓜围边二……113
白萝卜菊花……114
番茄造型一……115
番茄造型二……116
番茄造型三……117

番茄玫瑰花……118
圣女果叠花……119
圣女果红心……120
圣女果兔子……121
橙子螃蟹……123
橙心诚意……125
红椒装饰围边……126
四菱花围边……127
羽灵异彩……128

爱情私房菜

王巍 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

爱情私房菜/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7655-6

I. ①爱… II. ①王… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第097864号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

爱情私房菜

策 划: 越华文化

主 编: 王巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 李文俊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8

版 次: 2013年6月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7655-6

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

前言 Preface

宅男宅女们，快点走出寂寞冷清的房子吧，在温暖的阳光下与美丽的爱情来一次邂逅吧！

或者你有了暗恋的对象，却不知道如何表白，因为自卑心理一再退出爱情的战场？有心者，事竟成，与其埋怨造化弄人、感慨注定光棍的命，还不如抛下所有自卑、胆怯等负面情绪，去拥抱爱和获得爱！

喜欢他（她），却又不知道如何表达，怎样才能以最完美的状态俘获他（她）的心呢？什么才是沟通他（她）和自己的心的渠道呢？本书为你量身打造属于你的恋爱美食攻略，让你轻松迈入恋爱中的饮食男女行列！

《爱情私房菜》是一本为渴望爱情和热恋中的男女们倾情打造的食谱，提供多款浪漫恋爱美食，为俘获和征服恋爱对象的心提供美食妙招。每一道菜式都贴近章节主题，也许只需其中一道美食就能为你的恋爱提供机会。本书与一般食谱不同，比较侧重于通过食物表达男女之间的爱情，所罗列的菜式不仅好看好吃，更能在直观上就能给你一种浪漫感觉。通过这本书恋爱中的男女不仅能学会亲手制作可口的食物，还能体味到食物背后的意义与情感，达到物质和精神的双重享受。

还等什么，马上展开爱情世界中的“食物之旅”吧！



目录 Contents

Part 1 | 吃出美丽，向爱情进军 |



吃出好容颜

- 蚝油芥兰鱼片·····8
- 柠檬嫩牛肉·····9
- 猪蹄焖黄豆·····10
- 豆浆小海鲜锅·····11
- 白兰地油醋汁沙拉·····12
- 冬瓜薏仁鸭·····13
- 香煎三文鱼·····14
- 美肤玫瑰豆浆·····15
- 牛奶炖木瓜·····16

吃出好身材

- 老干妈酸冬瓜·····17
- 芒果炒虾球·····18
- 普洱茶排骨·····19
- 清爽五色素拌·····20
- 菠萝山药糖水·····21

补充生命活力

- 红酒香菇猪扒·····22
- 木瓜海鲜炒饭·····23
- 琥珀核桃仁·····24
- 白菜蛤蜊粉丝汤·····25

Part 2 | 一天营养，爱意浓浓 |



早安，甜心

- 美式炒蛋·····27
- 番茄米线·····28
- 油条鸡蛋烙饼·····29
- 蓝带猪排·····30
- 玉米起司蔬菜蛋卷·····31
- 蔬菜玉米麦片粥·····32
- 香菇鸡肉粥·····33
- 香芹鸡肉快艇三明治·····34
- 面包丁沙拉·····35
- 爱心窝窝头·····36
- 奶油玉米浓汤·····37

爱心便当

- 咖喱鸡块便当·····38
- 番茄鱼块便当·····39
- 韭菜鸡蛋带鱼便当·····40
- 叉烧肉便当·····41
- 鱿鱼干热卤面·····42
- 鱼香肉丝便当·····43

浓情下午茶

- 草莓华夫饼·····44
- 翻糖饼干·····45
- 奶酪饼干·····46
- 果酱夹心饼·····47
- 樱桃蛋糕·····48



Part 3 | 浪漫节日，温馨风味 |



情人节

- 百合肉片炒荔枝……50
- 迷迭香烤鸡……51
- 鲜味辣椒饭……52
- 虾仁鱿鱼面……53
- 鲜蔬金枪鱼沙拉……54
- 玫瑰粥……55
- 菠萝油条虾……56

七夕节

- 拔丝苹果……57
- 素酿红椒……58
- 风琴土豆……59
- 果汁果粒……60
- 酒香玫瑰虾……61
- 珍珠丸子……62
- 糖醋蓑衣黄瓜……63

圣诞节

- 八宝烤鸡……64
- 盐焗鸡……65
- 黑椒蜜汁鸡腿……66
- 老醋菠菜花生……67
- 薯片沙拉盏……68
- 面包炸虾……69
- 法式可丽饼……70

Part 4 | 知你之味，做你最爱 |



男生爱吃的10道经典菜肴

- 水煮牛肉……72
- 啤酒鸭……73
- 美味香辣蟹……74
- 红烧猪蹄……75
- 豉香葱姜烤鱼……76
- 梅干菜扣肉……77
- 尖椒皮蛋……78
- 鱼香茄子……79
- 麻婆豆腐……80
- 地三鲜……81

女生爱吃的10道经典菜肴

- 白灼虾……82
- 糖醋排骨……83
- 蒜苗炒腊肉……84
- 泡椒鱼块……85
- 咖喱土豆牛肉……86
- 玉米排骨汤……87
- 茄汁焖大虾……88
- 虎皮鸡蛋……89
- 番茄炒蛋……90
- 西兰花拌木耳……91

传统美食中的浪漫情结



- | | |
|-----------------|------------------|
| 游龙戏凤（北京）·····92 | 贵妃鸡（江苏）·····100 |
| 姜撞奶（广东）·····93 | 香菇炒肉片（浙江）···101 |
| 莲子百合（广东）·····94 | 小乔炖白鸭（江西）···102 |
| 东坡肘子（四川）·····95 | 香妃糕（湖北）·····103 |
| 鱼香肉丝（四川）·····96 | 龙凤配（湖北）·····104 |
| 夫妻肺片（四川）·····97 | 过桥米线（云南）·····105 |
| 爱情粑粑（湖南）·····98 | 恋爱豆腐果（贵州）···106 |
| 霸王别姬（江苏）·····99 | |

Part 5 | 巧切拼盘，甜蜜滋味



- | | |
|----------------|----------------|
| 胡萝卜原瓣花·····108 | 番茄玫瑰花·····118 |
| 胡萝卜小红花·····109 | 圣女果叠花·····119 |
| 胡萝卜四菱花·····110 | 圣女果红心·····120 |
| 胡萝卜蝴蝶花·····111 | 圣女果兔子·····121 |
| 黄瓜围边一·····112 | 橙子螃蟹·····123 |
| 黄瓜围边二·····113 | 橙心诚意·····125 |
| 白萝卜菊花·····114 | 红椒装饰围边·····126 |
| 番茄造型一·····115 | 四菱花围边·····127 |
| 番茄造型二·····116 | 羽灵异彩·····128 |
| 番茄造型三·····117 | |



吃出美丽

取悦她，就做给她吃/取悦他，就做给自己吃

向爱进军

吃出好容颜

取悦她，就做给她吃/取悦他，就做给自己吃



爱·叮咛

西兰花一定要焯烫至熟、软。鱼肉不可以煮老，一定要嫩。

LOVE

蚝油西兰花鱼条



Ingredients 食材

西兰花、鱼肉、鸡蛋、面粉、花椒、辣椒



Seasoning 调料

盐、料酒、生粉、蚝油、白糖、油



Method 做法

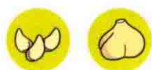
1. 将西兰花洗净，放入沸水焯烫熟，取出后用凉开水冷却，控干水分，摆入盘中待用。
2. 鱼肉切成厚条，用盐、料酒腌好备用；面粉中打入鸡蛋，再加水，调成面糊，将腌好的鱼条放入，挂糊。
3. 锅上火热油，将鱼条放入炸制金黄色后取出。
4. 锅中留少许油，爆香花椒、辣椒后，放入鱼条翻炒，下入蚝油、糖、生粉和适量的芡汁。
5. 勾芡后兜炒1分钟，将鱼肉和汤汁淋在焯好的西兰花上。

柠檬嫩牛肉

爱·叮咛

柠檬嫩牛肉是一道色、香、味俱佳的开胃菜式，口感鲜嫩。牛肉中有清新的柠檬香，不但好吃，而且柠檬中所含的维生素能使皮肤细腻有光泽。

LOVE



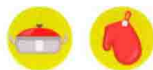
Ingredients 食材

牛肉、洋葱、青椒、柠檬



Seasoning 调料

生粉、盐、鸡精、白糖、孜然粉、芝麻油、油



Method 做法

- 1.牛肉洗净，切薄片；柠檬洗净，取小部分去皮、去籽、挤汁，其余切成小片备用；洋葱洗净，切成末；青椒洗净，切成菱形片。
- 2.牛肉片过沸水稍烫后，取出迅速放入冰水中冷却，捞出稍晾干，用生粉拌匀腌制。
- 3.锅上火热油，放入洋葱、青椒爆香，再放入盐、鸡精、白糖、孜然粉、芝麻油、柠檬汁搅拌均匀后，下入牛肉片过火滑炒，即可装盘，盘子的周围可用柠檬片摆马一圈，作为装饰。