

健康时报 重点推荐——



她品 主编

世界经典

SHI JIE JING DIAN AI QING CAI QUAN SHOU LU

爱情菜

全收录

- 经典 全面淘宝中国及世界与爱情有关的经典小吃与菜式
- 时尚 时尚引人，世界经典爱情美食故事分享与风情魅惑
- 实用 细致入微的制作方法与健康提示，全方位呵护爱情

南方出版社

世界经典

SHI JIE JING DIAN AI QING CAI QUAN SHOU LU

爱情菜

全收录

她品 主编

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界经典爱情菜全收录/她品主编. —海口:南方出版社,2007.11

ISBN 978-7-80760-040-4

I. 世… II. 她… III. 菜谱—世界 IV. TS972.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168828 号

世界经典爱情菜全收录

她品 主编

责任编辑:文静

出版发行:南方出版社

邮政编码:570208

社 址:海南省海口市和平大道 70 号

电 话:(0898)66160822

传 真:(0898)66160830

印 刷:北京高岭印刷有限公司

经 销:各地新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:11

字 数:220 千字

印 数:0001 ~ 5000

版 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价:26.80 元

购书热线:13400066484

参与本书编写与制作人员名单

- ◆ 宋明静
- ◆ 丁玉
- ◆ 于靓
- ◆ 杨梅
- ◆ 色尘
- ◆ 李凤莲
- ◆ 马依娜
- ◆ 郑艳芹

第 100 号人形牌已军部中本记

第 100 号

人形

牌

已

军

部

中

本

记

《世界经典爱情菜全收录》

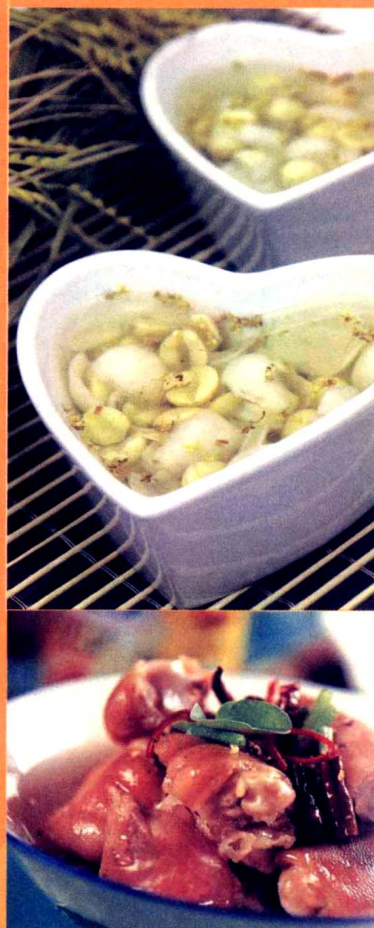
SHI JIE JING DIAN AI QING CAI QUAN SHOU LU

CONTENTS 目录

上篇：中国经典爱情味

第一章 蒸煮类——爱的初体验

- 广东莲子百合·····10
 - 爱情一拖二：姜撞奶·····12
 - 艇仔粥·····13
- 云南过桥米线·····14
 - 爱情一拖二：冰豌豆粉·····16
 - 冰糖金耳鸽蛋·····17
- 四川毛血旺·····18
 - 爱情一拖二：龙抄手·····20
 - 担担面·····21
- 湖北吊子煨汤·····22
 - 爱情一拖二：湘妃糕·····24
 - 龙凤配·····25
- 江西小乔炖白鸭·····26
 - 爱情一拖二：玲珑珍珠丸·····28
 - 小担蒸子糕·····29
- 浙江桂花鲜栗羹·····30
 - 爱情一拖二：西湖莼菜汤·····32
 - 宁波汤圆·····33
- 广东九层糕·····34
 - 爱情一拖二：海南萝卜糕·····36
 - 广州马蹄糕·····37
- 四川东坡肘子·····38
 - 爱情一拖二：山东连襟鱼翅·····41
 - 鸳鸯戏水·····42



● 江苏霸王别姬.....43

爱情一拖二:江西貂蝉豆腐.....45

吴山鱼头豆腐.....46

● 浙江西湖醋鱼.....47

爱情一拖二:上海清蒸鲫鱼.....49

北京游龙戏凤.....50

第二章 烤烙类——高温考验见真爱

● 贵州恋爱豆腐果.....52

爱情一拖二:荷叶糍粑.....54

丝娃娃.....55

● 北京艾窝窝.....56

爱情一拖二:褡裢火烧.....58

孟封饼.....59

● 广东老婆饼.....60

爱情一拖二:广东煎堆.....62

沧州笑口常开.....63

● 新疆青稞饅.....64

爱情一拖二:广东小凤饼.....66

云南烤乳扇.....67

● 山东清油盘丝饼.....68

爱情一拖二:北京糊塌子.....70

北京豆馅烧饼.....71

第三章 冷食类——热恋也要冷处理

● 四川夫妻肺片.....73

爱情一拖二:香港凤爪.....76

四川蒜泥白肉.....77

● 浙江咖喱牛筋冻.....78

爱情一拖二:浙江乡村醉鸡.....80

德州扒鸡.....81

● 上海梅子排骨.....82

爱情一拖二:镇江水晶肴肉.....84

南京盐水鸭.....85



- 湖南爱情粑粑·····86
 - 爱情一拖二:广东八宝饭·····88
 - 香港钵仔糕·····89
- 江苏桂花糖藕·····90
 - 爱情一拖二:上海香糟毛豆·····93
 - 浙江素什锦·····94
- 东北拔丝苹果·····96
 - 爱情一拖二:上海四喜烤麸·····98
 - 凉拌苦瓜·····99

第四章 炸炒类——爱就是愈嚼愈香

- 福建西施舌·····101
 - 爱情一拖二:江苏田螺藏宝·····103
 - 湖南芙蓉银鱼·····105
- 江苏贵妃鸡·····106
 - 爱情一拖二:香菇炒肉片·····109
 - 南京美人肝·····110
- 四川鱼香肉丝·····111
 - 爱情一拖二:四川回锅肉·····113
 - 江苏樱桃肉·····114

下篇:世界经典爱情味

第一章 汤汤水水——温情之爱

- 法国灰姑娘南瓜浓汤·····116
 - 爱情一拖二:意大利蔬菜汤·····119
 - 韩国兆朗年糕汤·····120
- 韩国龙凤汤·····121
 - 爱情一拖二:俄国罗宋汤·····123
 - 新加坡肉骨茶·····126



第二章 清爽沙拉——素净之爱

- 日本蔬果寿司·····128
 - 爱情一拖二：意大利生奶油风味通心粉·····130
 - 韩国拌荞麦凉粉·····132
- 水果沙拉·····134
 - 爱情一拖二：韩国泡菜·····136
 - 法国菠萝莴笋·····137

第三章 肉来解馋——不得不爱

- 薰衣草沙朗牛排·····139
 - 爱情一拖二：爱尔兰羊排·····142
 - 惠灵顿羊排配迷迭香沙司·····143
- 法国香煎鹅肝·····144
 - 爱情一拖二：印度烤鸭·····146
 - 法国束法鸡·····148
- 法国马郁兰鲑鱼卷·····149
 - 爱情一拖二：日式生鱼片·····152
 - 泰式盐烧鲑鱼·····153

第四章 形色点心——甜蜜之爱

- 意大利提拉米苏·····155
 - 爱情一拖二：法国苏珊油煎饼·····158
 - 法国牛角面包·····159
- 法国玛德莱娜蛋糕·····160
 - 爱情一拖二：法国树根蛋糕·····162
 - 法国妒忌蛋糕·····164
- 巧克力慕斯蛋糕·····166
 - 爱情一拖二：白天使蛋糕·····168
 - 黑森林蛋糕·····169

第五章 饭来饱肚——鸳鸯之爱

- 韩国石锅拌饭·····171
 - 爱情一拖二：马来西亚椰浆饭·····173
 - 印度咖喱牛肉饭·····174



上篇：中国经典爱情味

蒸煮类

—— 爱的初体验



广东 莲子百合

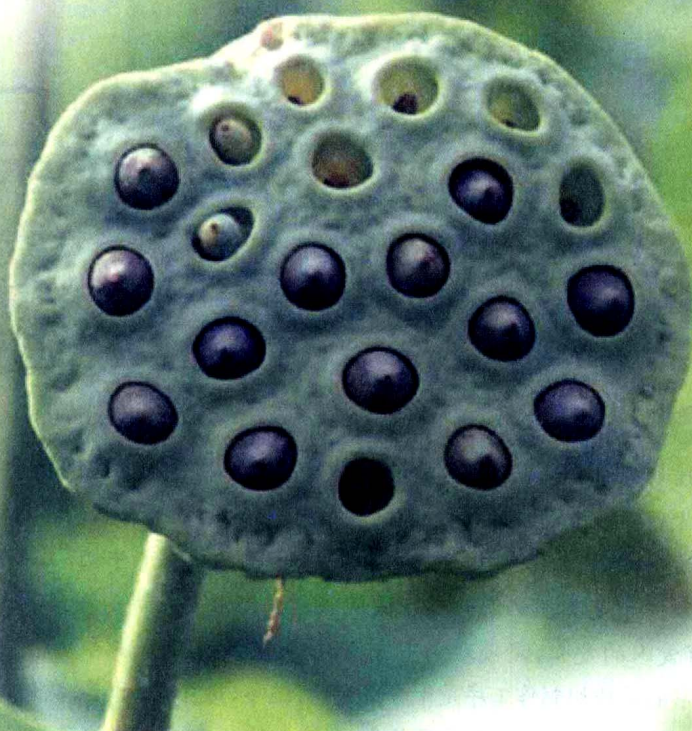
姜撞奶
艇仔粥
爱情一拖二

爱意源头

广东人的喜宴上,最后一道甜品一定是莲子百合,取其“连生贵子、百年好合”之意。

莲子既寓“连生贵子”之意,也有怜子——一切都是为了你之情。莲子的心是苦的,一片苦心铸情深。莲子生汤,或者莲子煮粥,都是凭借莲子苦心经营,酿造出高贵清洁的精神,养人清心。纯情莲子被人类发掘自有它的道理。李时珍《本草纲目》中说:“此物居山海间,经百年不坏,人得食之,令发黑不老。”传说在清代,莲子极为风行,皇后用它护肤,天子用它固精,平民用它养颜补身。也有说慈禧每隔三五日必服莲子雪耳炖品一次,以祈青春常驻。

而“百年好合”之百合的鳞茎是由近百块鳞片抱合而成,所以才得名百合,古人视为“百年好合”、“百事合意”的吉兆。



爱情配方

主料:白莲子 30 克,百合 10 克,雪耳 25 克,鸡蛋 2 只。**调料:**冰糖、水各适量。

爱情烹制

1.洗干净白莲子(要去莲心)和百合,稍微浸一浸,隔干水,备用。

2.雪耳用水浸软,隔干水,将雪耳剪成小片,备用。

3.鸡蛋用水煲熟,去壳,备用。

4.煲开一锅水,将莲子百合雪耳放入锅内,煲开,改用慢火煲 40 分钟,放鸡蛋和冰糖,冰糖溶了就可以熄火。

技术小提示:如果说功效的话,红莲比白莲要高,但是出于样子好看,就选用白莲,用红莲煮的话,方法跟用白莲的一样。

健康提示

百合有润肺止咳、养阴清热、清心安神的功效,它和莲子都是养颜补身的佳品。

爱情风味

广东 莲子百合

百合清香,莲子粉糯,味道鲜甜,颜色漂亮。看着莲子随着汤勺的转动,起起浮浮,回味着爱情的点点滴滴,别有一种滋味在心头。

爱意指数





广东姜撞奶

爱意源头

姜撞奶又称“姜汁奶”或“姜埋奶”，是广东番禺传统的民间美食，驰名省港澳。在姜埋奶的背后有一个动人的传说：100多年前，当地一贫苦人家的男人终日被咳嗽所困扰，因缺钱治病，其媳妇便想出一个医治办法，用姜汁加入鲜牛奶，男人食后咳嗽大减，人也精神起来。于是姜撞奶便开始在民间流传。温温热热的一碗姜撞奶，带点姜特有的香味，还有爱人的爱心，暖暖地喝下去，一股暖意流淌在身体各处，直汇人心。

正宗的姜撞奶制作工序是十分讲究的，选姜、选牛奶、磨姜、煮奶、调奶，每个步骤都不能马虎。首先姜要选当地产的呈黄色、多淀粉的老姜，牛奶就得选本地上好的良种新鲜“滴珠”水牛奶（不添加水分的纯牛奶）。接着就把姜磨茸榨汁，取鲜黄的鲜榨姜汁放在碗底。接着把水牛奶煮热，并且温度得保持在70~80度间，最后按一定比例把煮好的水牛奶倒进盛有姜汁的碗里。这么一“撞”，静置几分钟后，原本液态的水牛奶就会凝结成膏状的喷香嫩滑的姜撞奶。不过，只有奶面上能放稳一只汤匙而不下陷，才算是成功的姜撞奶。可见制作的任何一个环节用料不好、搭配不当或温度有偏差，都难以做出一碗优质的姜撞奶。

爱情配方

主料：鲜奶（用全脂奶）150克。**调料：**鲜姜40克，糖20克。

爱情烹制

1. 首先把姜去皮洗净，切成小块用压蒜器挤出姜汁。
2. 按照每小碗两汤勺的比例倒入碗内。
3. 牛奶加糖（糖要加多点不然姜汁太辣）煮滚，熄火，顺时针搅拌数下，直至温度在70度左右。
4. 把牛奶倒入盛着姜汁的碗中。
5. 盖上盖子，三四分钟后，即可食用。

技术小提示：倒入牛奶的动作一定要快才能使两者迅速混合均匀。

爱情风味

广东姜撞奶

雪白的姜汁撞奶，白嫩得好像调羹入碗就会马上溢出来，让人忍不住马上尝鲜。牛奶中透着淡淡的辛辣味道，品过之后，清新提神。不知道是喜欢姜汁或牛奶的味道，还是这两种液体混合在一起的神奇美味。浓浓的甜，淡淡的辣，让一朵朵爱情的小花饱满绽放。

爱意指数



健康提示

姜有暖胃、驱寒、养颜等功效。



广东艇仔粥

爱意源头

艇仔粥起源于广州的荔枝湾。那时的荔枝湾,每到夏秋两季,气候炎热,平民百姓喜欢晚饭后走出家门,到珠江河畔乘凉,享受那清风凉水,欣赏那荷绿荔红,而最吸引人的则是河面上那船艇云集、画舫穿梭的景色了。一艘艘小船挂着风灯划向河岸,飘过若有若无却又暗地勾魂的粥香。食客们涌向小船,买一碗散发着浓浓香气的粥,慢慢品尝。由于广东人把

小船俗称为艇,人们便把这种用小船在河面上经营的粥称为“艇仔粥”了。

最经典的爱情莫过于一碗粥的故事。一个男孩对一个女孩说:“如果我只有一碗粥,我会把一半给我的母亲,另一半给你。”女孩喜欢上了男孩。长大后,他们结了婚。后来,全国闹饥荒,他们穷得只剩下一点点面了,做了一碗汤面。他舍不得吃,让她吃;她舍不得吃,让他吃!三天后,那碗汤面发霉了。晚年,他和她每天一起乘公共汽车去公园锻炼身体,当一个青年人给他们让座时,他们都不愿自己坐下而让对方站着。于是两人靠在一起站着,手抓着扶手,脸上都带着满足的微笑,车上的人竟不由自主地全站了起来。她说:“10年后如果我们都已死了,我一定变成他,他一定变成我,然后他再来喝我送他的半碗粥!”

爱情配方

主料:1~2人份白粥底1大碗600克,虾仁30克,水发鱿鱼30克,花枝30克,蟹腿肉30克,肉丸30克,薄脆春卷皮适量,香菜、葱末各少许。

调料:盐2克,鸡粉1克,胡椒粉、香油各少量。

爱情烹制

1. 虾仁洗净去肠泥;鱿鱼切条状;花枝洗净,从口部刻花后切条状;蟹腿肉切半;备用。
2. 白粥底煮滚,加入做法1的材料和肉丸,用盐、鸡粉、胡椒粉调味煮熟,盛碗,放上薄脆春卷皮、香菜、葱末,滴少许香油即可。

技术小提示:1. 白粥底的做法:将1700克水放入深锅中煮滚,加入100克白米再次煮滚,转最小火,维持微滚冒泡泡的状态,煮1.5小时呈稠状即可。粥的白米与水比例为(白米:水=1:17),如需要的份量较少时,可将水的比例调高一些,避免水分蒸发太快,让煮好的粥过稠。

2. 春卷皮切成菱形,以中小火炸至呈金黄色即可。亦可用油条碎代替。

健康提示

粥具有补中益气、健脾和胃的作用,常喝有益于身体健康。

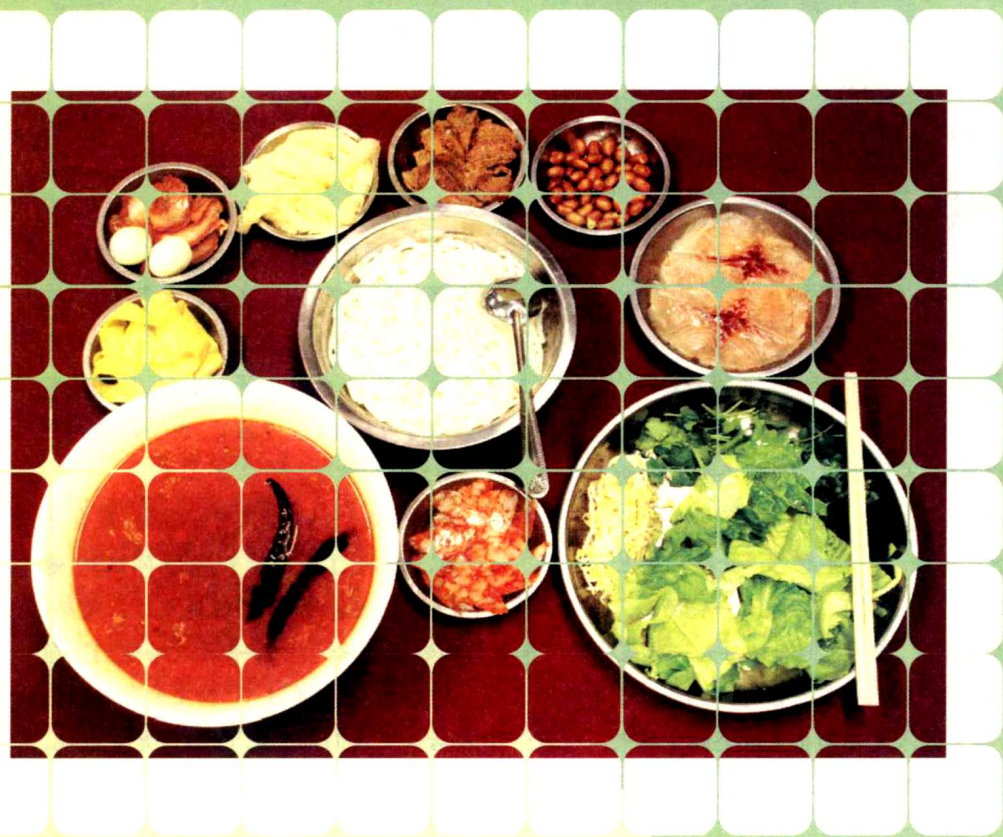
爱情风味

广东艇仔粥

在爱情面前,粥,似乎淡而无味,而又百滋百味。

爱意指数





云南 过桥米线

爱情一拖二

冰糖金耳鸽蛋

爱意源头

云南是爱情的故乡，处处都有动人的故事传唱千年。过桥米线是一种风味，更是一段温馨的传说。在滇西的蒙自城，有位秀才，为求清净，便在一个湖心小岛苦读，他的一日三餐都由妻子送到岛上。因为小岛离家太远，饭菜送到后都凉了。一日，妻子做了米线，煮了鸡汤，一并送到岛上。秀才吃时，将米线放进汤里，由于鸡汤上盖着一层厚厚的油，减少了热量的散发，秀才吃上了热乎乎的米线。从此，妻子经常做这种米线，秀才也愈加苦读，最终考得功名，夫妻其乐融融。自此，妻子尽心为丈夫做米线的故事传为一段佳话，由于送饭的必经之路是与小岛相连的一座小桥，这种米线就有了一个好听的名字——过桥米线。

过桥米线就像用一根根细滑白嫩的米线把情字缠绕起来，织成一张透着浓浓香味与情意的网。让人心甘情愿深陷这样的情网当中。



爱情配方

主料：光肥母鸡半只(约 750 克),光老鸭半只(约 750 克),猪筒子骨 3 根,猪脊肉、嫩鸡脯肉、乌鱼肉或水发鱿鱼各 50 克,豆腐皮 1 张,韭菜 25 克,葱头 10 克,优质稻米 400 克。

调料：味精 1 克,芝麻油 5 克,猪油或鸡鸭油 50 克,芝麻辣椒油 25 克,盐 1.5 克,胡椒粉、芫荽、葱花各少许。

爱情烹制

1. 将鸡鸭去内脏洗净,同洗净的猪骨一起入开水锅中略焯,去除血污,然后入锅,加水 2000 克,焖烧 3 小时左右,至汤呈乳白色时,捞出鸡鸭,取汤待用。

2. 将生鸡脯肉、猪脊肉分别切成薄至透明的片放在盘中。乌鱼(或鱿鱼)肉切成薄片,用沸水稍煮后取出装盘。豆腐皮用冷水浸软切成丝,在沸水中烫 2 分钟后,漂在冷水中待用。韭菜洗净,用沸水烫熟,取出待用。葱头、芫荽用水洗净,切成 0.5 厘米长的小段,分别盛在小盘中。

3. 稻米经浸泡、磨成细粉、蒸熟、压成粉丝,再用沸水烫二三分钟成形,最后用冷水漂洗米线。每碗用 150 克。

4. 食用时,用高深的大碗,放入 20 克鸡鸭肉,并将锅中滚汤舀入碗内,加盐、味精、胡椒粉、芝麻油、猪油或鸡鸭油、芝麻辣椒油,使碗内保持较高的温度。汤菜上桌后,先将鸡肉、猪肉、鱼片生片依次放入碗内,用筷子轻轻搅动即可烫熟,再将韭菜放入汤中,加葱花、芫荽,接着把米线陆续放入汤中,也可边烫边吃。各种肉片和韭菜可蘸着作料吃。

技术小提示:

配料可以根据个人爱好稍做调整。

健康提示

配料荤素搭配得当,营养均衡。

爱情风味

云南 过桥米线

热在口里,暖在心头,让人体味在一碗米线中蕴涵的爱情温度。过桥米线,让人体会相濡以沫的爱情。

爱意指数





爱情配方

主料:上等干豌豆 1000 克。

调料:香菜、姜、蒜、醋、甜酱油、咸酱油、芝麻油、花椒油、味精、盐、胡椒粉、红辣子油各适量。

爱情烹制

1. 制粉: 将干豌豆淘洗干净, 晒干, 磨成豆瓣, 除去皮, 再磨成粉, 过箩筛出细面入盆兑入清水(2000 克)搅成浆, 加盐。锅上火, 注入水, 待水温至 40 度时, 淋入豌豆浆, 边淋边用铁铲铲动锅底, 将锅巴翻出、防止糊底, 直到稠浓。当锅巴与糊浆各占一半时, 盛入瓦盆冷却凝固, 翻扣在木板上, 盖上湿纱布。

2. 兑调料: 香菜洗净切细入碗。姜、蒜去皮剁成泥分别装碗兑上凉开水成为姜汁、蒜汁, 其他调料分别各装 1 碗。

3. 装碗: 将豌豆粉切成薄条入碗(传统做法是切一片放在左手掌内, 右手拿餐刀把左手掌内的豌豆粉切成薄条, 一面切一面入碗)。根据就餐者口味要求, 用小木勺将各种调料舀入碗内, 拌匀即可食用。

健康提示

豌豆性味甘, 微寒, 具有补中益气, 解毒的功效。

云南 冰豌豆粉

爱意源头

如果问起爱情的味道, 一时很难说清。冰豌豆粉是酸、甜、麻、辣、鲜, 五味俱全的一道美食, 吃着它或许能够看出一些爱情的端倪, 品出几分爱情的味道。

冰豌豆粉, 源于云南农村。每逢赶集, 可见很多豌豆粉摊摆在小溪岸边, 一来取水方便, 二来又添凉爽, 情食交融, 充满诗情画意。当地人买上一碗冰豌豆粉, 吃到仅剩汤汁时, 便掏出随身所带冷饭, 拌匀而食, 又是一番风味。

爱情风味

云南 冰豌豆粉

质地细腻滑嫩, 口感有豌豆的特殊芳香, 加了浓浓的调料, 顺滑香辣, 颇有醍醐灌顶的感觉。爱情到来的时候, 也许就是这样的吧。

爱意指数

