浪漫的情人节又要到了，一场浪漫的晚餐是这个时候必不可少的一项节目。可是，去外面吃又贵人又多，没有感受到浪漫反而被狠宰一顿，而且还要舟车劳顿。与其这样，为什么我们不在家里为自己爱的人做一顿美味又营养的情人节大餐呢？两人亲手做一桌美食，远离喧闹的人群，度过一个浪漫温馨的情人节，相信这一定是增进感情的最好调和剂。

■记者 杨刚

那一夜，我们制作爱的大餐

浪漫西餐

西餐浪漫典雅的氛围绝对是情人节情侣们就餐的首选。昏暗的灯光、舒缓的音乐，用精致的餐具一点一点将食物切割成小块，慢慢地放入口中，偶尔相视微微一笑。

餐后，轻言细语时有咖啡、甜点的浓香和甜蜜点缀其中，一切都那么优雅……

1、红酒牛排+意粉

诱人的法式红酒牛排，只要简单的牛肉、蒜、红酒、红葱（紫洋葱）、黑胡椒等食材就可以搞定，轻松又省事。当然你还可以自制一些可口的水果沙拉，或是一些配菜，如：半成熟的煎蛋，意大利空心粉，再用紫洋葱和西兰花搭配一下。

这样一份美味可口的红酒牛排就制作完毕了，剩下的任务就是和你的爱人一起分享浪漫的时刻！

2、红酒+蜡烛

如果你想更加浪漫，或是更有情调的话，那么当然少不了经典的搭配——红酒与蜡烛。试想一下你和心爱的人相对而坐，微弱的烛光中，你们时而举杯畅谈，时而低语呢喃，这样的二人世界多么美好！

温馨家常菜

情人节的晚餐未必要讲究多贵多好，心意是最重要的。所以我们除了走上面的“浪漫西餐”路线外，还可以准备几道精致的家常小菜，让你心爱的人享受到别样的温馨，更多的浓情也尽在其中了。

1、蜜汁藕片

所需食材：莲藕、糯米、小麦面粉、白砂糖、蜂蜜、猪油、糖桂花

寓意：甜甜蜜蜜，缠缠绵绵，形容情人之间甜如蜜的细腻感情。

2、骨肉相连

所需食材：鸡腿碎肉，鸡脆骨，竹签，盐、酒、鸡精、胡椒粉、孜然粉。

寓意：骨肉相连，像骨头和肉一样互相连接着。比喻关系非常密切，不可分离。寓意情侣间绵绵不断，缠绵悱恻的真挚情感。

3、双瓜伴红豆

所需食材：东瓜、南瓜、红豆、番茄沙司、盐、味精、色拉油。

寓意：“红豆生南国，春来发几枝，愿君多采撷，此物最相思。”红豆又名相思子，相思红豆是我国独特的文化产品，是中华民族悠久、神秘、古朴的传统文化。双瓜伴红豆，这道菜寄托了天下所有有情人对爱情的美好憧憬。

4、比翼双飞

所用食材：鸡翅5～6只，生菜和西红柿（摆盘）、盐、生抽、老抽、鸡粉、青梅酒、蜂蜜。

寓意：“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”比翼双飞，比喻夫妻恩爱，相伴不离或男女情投意合，在事业上并肩前进，结为伴侣。故取名“比翼双飞”，祝天下有情人终成眷属。

5、鲫鱼豆腐汤

所需食材：鲫鱼2条、豆腐1盒、葱、姜、盐、胡椒、鸡精。

寓意：鱼说：“你看不见我眼中的泪，因为我在水里。”水说：“我能感觉得到你的泪，因为你在我心里。”人世间的爱，无非就是鱼与水之间的情感。鲫鱼豆腐汤，寓意了情侣间水乳交融的感情。

苏宁电器爱情攻略 我们约“惠”吧

2月11日–14日，苏宁电器启动情人节爱情攻略，让你和心仪的TA共同拥有一个甜蜜浪漫的约会！

一份好礼，一片真心

一台电脑，诉说相识时的情分，勾起往昔最美好的回忆；一部手机，蕴藏着太多的温暖与柔情蜜意；一个相机，记录每一次浪漫，珍藏着彼此之间最美好的回忆。

2月14日，16:30、18:30、20:30，苏宁电器手机、数码、电脑、OA产品全线折扣限时特卖，为您省钱了。手机：5折；数码：奥林巴斯、卡西欧、三星9折；电脑：三星、宏基9折；OA：电子电教7折。

一场电影，一种温情

情人节这天，和心仪的她看一场感人电影，在她留下两行热泪时恰到好处地递上纸巾，在一定程度上绝对可以拉近你们之间的距离；或者捧着爆米花看一场搞笑片，为情人节划上个喜笑颜开的句号。

2月11日–14日，在苏宁电器长沙各门店购3C产品、生活电器，在成交价基础上直降再加送电影票：满1000元直降80元再加送电影票2张。苏宁电器为年轻人量身制作的爱情攻略，让这个情人节过得意义非凡。

一个大奖，一种收获

想要在情人节收到意外的惊喜吗？想让这种好心情持续得更久吗？2月11日–14日来苏宁电器各门店，购物只需满1000元即可参加Ipad2超级大奖活动，就有可能抽取ipad2（16G）、32寸彩电、数码相机、人民日报全年订阅卡，意外惊喜等你带回家。

Valentine's Day