Happy Valentine's day

情人节 亲手缔造一份浪漫

■文/记者 吴洁 ■图/记者 赵国礼

春节缤纷的礼花刚淡出夜空，藏历年的喜庆灯笼正高高挂起，从西方舶来的情人节又在城市里掀起浪漫甜蜜的高潮。2月14日，对于正在热恋的爱人，或是已迈入婚姻殿堂的夫妇来说，都是一个重要的日子。玫瑰花、巧克力，以及其他可以表达爱情的礼物都在节前火了起来。陷入爱河的人们都带着甜蜜的心情在为对方挑选礼物，而看准商机的商家们也不失时机地推出情人节主题活动。不过，仅仅送花和吃烛光晚餐难免让恋人们有种“年年岁岁花相似”的感觉，想给对方送上惊喜么？其实浪漫并不昂贵，只要你用心了，就一定能感动对方。

在上期的美食团招募中，记者卖了一个关子，只告诉读者会帮助他们为爱人DIY一份情人节的甜蜜大餐，但具体的内容并没有提及。经过和两位报名读者的沟通，在了解到他们想和爱人过一个什么样的情人节后，我们将这顿甜蜜大餐的制作地点选在了格兰阳光。在我们的诚挚恳求下，格兰阳光的大厨终于同意指导我们的两位幸运读者分别为他们的爱人制作一份“爱的点心”。由于这两位读者制作的礼品都将于2月14日当天送给恋人，给他们一个惊喜，因此，希望认识他们的朋友，看到本报道后千万不要告诉他们的恋人。在此，本报也祝福恋人们情人节快乐！

制作过程

谢涛来到格兰阳光的时候，还带着“亲友团”，他说：“朋友们不相信我还会做点心，所以要跟我来参加活动，来监督我，怕我作弊！”谢涛认为巧克力是最能代表爱情的食物，如果能亲手为女朋友制作一块心形巧克力，一定更有意义。

在糕点师的指导下，谢涛先将巧克力隔水融化后倒进模具，冷冻约10分钟。再在巧克力中心剜出一个心形，填入果酱和草莓。接着在夹心巧克力外层再浇上一层融化了的巧克力，并长时间冷冻成形。最后，认真地在巧克力上写下爱人的名字，一边写，一边想着她收到礼物后幸福的表情。

谢涛告白

时间过得真快，转眼和女朋友在一起已经一年多了。我们在一起经历了很多波折，但她从来没有放弃，我很感动。我常常想要为她做点什么。这个情人节，很高兴能参加《西藏商报》组织的活动。在格兰阳光，我亲手为她做了一块上面写有她名字的心形巧克力。这还是我第一次亲手为她制作礼物，我想这个情人节她一定会很快乐。

制作过程

强珍说：“我男朋友是警察，平时工作很忙，我们都好几天没有见面了，我还为此和他闹别扭，刚刚才和好。这个情人节我特别想为他亲手制作一份礼物。他喜欢吃蛋糕，要是能为他制作一个心形蛋糕就好了。”

在糕点师的建议下，强珍买来3朵玫瑰花作为装饰，花语正是“我爱你”。首先，糕点师让强珍把蛋糕切成三层，再切成心形，并在夹层中抹上鲜奶油和蓝莓酱。接着强珍一边转动蛋糕托盘，一边将奶油均匀涂抹在蛋糕坯上，再用三角刮板刮出边缘的纹路。最后，将融化了的巧克力倒在奶油表面，待巧克力冷却后，将3朵鲜艳的玫瑰插在蛋糕上，并在旁边写上“I LOVE U”。

强珍告白

第一次为最爱的人做蛋糕是一种很特别的感觉，因为平时给对方送礼物一般都是买现成的东西，虽然是精心挑选，始终还是觉得会缺点什么。而自己亲手制作的礼物，虽然比较简单一些，但这里面包含着“真心”。今天是我第一次做蛋糕，本来以为自己做不好，但在师傅的精心指点下，学得很快，也做得不错。看着自己做的蛋糕，想着将要把它送给自己最爱的人，那种感觉是很幸福的，我想他也会很感动。感谢《西藏商报》和格兰阳光让我用这么特殊的形式向他表达我的心，也祝天下有情人终成眷属！

下一站

蕃隆老北京涮羊肉

过了春节、情人节，热闹的藏历年就要拉开序幕。拉萨的二月是喜庆的海洋，过不完的节日让每个人脸上都喜气洋洋。

美食作为节庆活动中必不可少的环节，我们又该如何选择呢？

既然藏历年是西藏人民的传统节日，那我们不妨也选择一种既传统又经典的美食吧。开业十周年的蕃隆老北京涮羊肉已是拉萨的老字号食府了，除了“镇店之宝”涮羊肉和北京烤鸭外，“蕃隆”还能带给你什么样的惊喜，或者美好的回忆呢？

不论你是追寻记忆的脚步而来的老顾客，还是带着好奇之心前往的新朋友，只要你想品尝“蕃隆”的滋味，那就报名吧。

【报名办法】将姓名、年龄、职业、联系方式、喜爱的菜品口味、美食口号等尽可能详细地通过短信发送到报名热线：13638903892，或加招募QQ：17322685（注明“美食团招募”），也可通过邮件发送到：share-or@126.com。