



金牌栏目



原创精粹

中央电视台《美食美客》栏目组 编
中国 国际 电视 总 公 司

满足男性女性对食物的六大心理需求的全新食谱
美容·瘦身·健体·排毒·解压·两性

3人餐桌



附赠 DVD



美食美客

北京出版社



金牌栏目



原创精粹

中央电视台《美食美客》栏目组 编
中国 国际 电视 总 公 司

满足男性女性对食物的六大心理需求的全新食谱
美容 · 瘦身 · 健体 · 排毒 · 解压 · 两性



美食美客

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食美客——3人餐桌 / 中央电视台《美食美客》栏目组, 中国国际电视总公司编. —北京: 北京出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-200-07581-6

I. 美… II. ①中… ②中… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181713 号

美食美客——3人餐桌

MEISHI MEIKE——SANREN CANZHUO

中央电视台《美食美客》栏目组
中国 国 际 电 视 总 公 司 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 9印张 60千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-07581-6

TS·238 定价:28.00元 (附赠DVD)

质量监督电话: 010-58572393

目录

3人餐桌

女人篇

养颜



- 橙味果香鸡球 3
- 小米南瓜蒸肉 5
- 西芹元宝兔 7
- 雀巢兔丁 9

抗衰老



- 酸菜氽羊肉丸子 17
- 木瓜烩带鱼 19
- 韩式泡菜鸡 21

情调



- 鲜贝香芋球 25
- 香脆鸡柳年糕 27
- 奶香里脊酥 29
- 团圆煲煲香 31

- 11 鸭肝茶饭团
- 13 香煎茶盐平鱼
- 15 麦香北极虾

- 23 什菌布丁

- 33 香芹泡椒牛肉丝
- 35 特味排骨
- 37 糖醋排骨
- 39 桂花玉米鱼片
- 41 新派回锅肉
- 43 鲑鱼泡饼
- 45 香水牛肉

瘦身



排毒



巧妇拿手菜



男人篇

抗衰老



橄榄杏仁香煎羊排 47

沙茶鱼头锅 49

荷香糯米蒸蟹 51

香脆金沙汤圆 53

补充体力



意式奶酪焗生蚝 61

解压镇静



芥蓝金针牛肉饭 65

排毒



茶酱牛肉串 71

新派营养快餐



缤纷土豆比萨 77

米烧汉堡 79

豆腐三明治 81

苹果通心面 83

葱烧肉 85

香芋牛肉煲 87

秘制张飞鸭 89

55 鱼羊一锅鲜

57 干锅排骨虾

59 香椿素肉

63 香蕉蛋饼

67 焗海苔年糕

69 香脆牛肉卷果

73 港式酱辣虾

75 茶香基围虾

补肾壮阳



补充脑力



瘦身



缓解时差



创意美食

- 香芋椰浆鸡 91
- 三文鱼茶碗蒸 93
- 茶香枣泥鸡翅 95
- 香酥甜味南瓜虾 97
- 酒香鸡汁三文鱼 99
- 芝士焗蟹盒 101



营养药膳



- | | |
|-------------|---------|
| 103 牛蒡芦笋烧鱼头 | 护肝明目 |
| 105 五彩茄子卷 | 降低胆固醇 |
| 107 火山烈焰虾 | 降低胆固醇 |
| 109 黄金墨鱼卷 | 预防血管硬化 |
| 111 金菇肥牛卷 | 提高免疫力 |
| 113 花椒鱼片 | 降血压 |
| 115 香煎菠菜饼 | 预防骨质疏松症 |

五色养生

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 红色 | 腰豆番茄牛肉 | 117 |
| 黄色 | 美味香蕉派 | 119 |
| 绿色 | 翡翠炒饺子 | 121 |
| 白色 | 鳕鱼蒸豆腐 | 123 |
| 黑色 | 乌鸡黑米手卷 | 125 |
| 蓝紫色 | 紫甘蓝烩米饭 | 127 |
| 蓝紫色 | 梅香茄子煲 | 129 |



异域美食



- 131 印度香米饭
- 133 番茄汁烩馄饨
- 135 西式烤鱼
- 137 瑞士奶酪火锅
- 139 匈牙利牛肉汤





女人篇 · 养颜

对女人来说，食物在很多时候是一种与价钱无关的感动，食物满足了女人对美丽的需求，安抚了女人脆弱敏感的神经，女人还可以把对爱人和亲人的爱恋化为融融暖意，煲入食物里，切记食物还是保持女性魅力的秘密武器哦。



三人
餐桌

橙味果香鸡球

美食
美客

材料

主料：鸡腿肉、火龙果、猕猴桃、全蛋液、面粉、面包糠、吉士粉
辅料：葱、姜、橙汁、苹果醋、盐、胡椒粉、料酒、生粉

做法

- 1 将鸡腿肉打成肉馅，用盐、胡椒粉、料酒、葱、姜腌五分钟。
- 2 将火龙果、猕猴桃用挖球器挖成小球备用。
- 3 将腌好的鸡肉捏成小球状，滚上面粉、全蛋液、面包糠，再稍稍捏实，整理成球坯，锅内热油，中小火将鸡球炸至金黄色后捞出。
- 4 取净锅，将一份苹果醋和三份橙汁混合，再加入少许生粉与吉士粉，拌匀成米汤芡，倒入鸡球和水果球，使其蘸上芡汁后取出即可。



嘉宾：戴娇倩

百搭出招



苹果醋的妙用

在红酒中加一些苹果醋和冰块搅拌均匀，就做成了一杯好喝的鸡尾酒。另外，在果酱中倒入一些苹果醋，可以有效防止果酱变质。

健康提示



猕猴桃又称奇异果，每100克新鲜奇异果肉含有100~300毫克维生素C，比苹果高出20~80倍，比柑橘则高5~10倍。

火龙果含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和可溶性膳食纤维，有助于美容排毒、防病强身。

饮食宜忌

宜

鸡肉+竹笋↓暖胃益气

忌

鸡肉+虾↓生痼疔
鸡肉+大蒜↓功效相反



三人
餐桌

小米南瓜蒸肉

美食
美客

材料

主料：带皮五花肉、小米、南瓜、红椒、香葱、鸡蛋、面粉

辅料：米酒、姜末、胡椒粉、葱花、八角、白糖、豆瓣酱、生抽

做法

- 1 将小米用热水浸泡几分钟（关键），控干水分。
- 2 南瓜、五花肉均切厚片。
- 3 切好的肉片加入米酒、葱花、白糖、生抽、姜末、胡椒粉、豆瓣酱、八角、盐和水腌渍几分钟。
- 4 腌好的肉蘸上米，将肉片和南瓜码放好。盖上保鲜膜，入微波炉高火加热10分钟即可盛出。最后撒上香葱末、红辣椒圈。
- 5 将南瓜擦丝，加少许香葱、盐、鸡蛋和面粉和匀。
- 6 在小煎锅内放少许油，用勺放入呈小饼干状，煎熟即可。



嘉宾：吕一

蓓蓓出招



粗粮细做的好方法：

把粗粮磨成面粉，这样可以做出各种食品，好吃又易消化，如玉米面、发糕等。也可以用混合米煮饭，比如将大米、小米或豆类掺在一起蒸米饭。此外，粗粮还可入菜，如：薏米老鸭汤、小米蒸肉等。

健康提示



南瓜含有丰富的钴，在各类蔬菜中居首位。钴能活跃人体的新陈代谢，是人体胰岛细胞所必需的微量元素。南瓜能润肺益气，治咳止喘，有美容等作用，还能防治糖尿病。

小米、南瓜、大枣等都是补气养血的好食材，女性可适当多吃些。

饮食宜忌

宜

小米+粳米→营养互补

忌

南瓜+虾/蟹→痢疾
南瓜+羊肉→肠胃气壅



三人
餐桌

西芹元宝兔

美食
美容

材料

主料：西芹、兔肉、熟鹌鹑蛋、银耳、草菇

辅料：盐、辣豆瓣酱、淀粉、豆瓣酱、白糖、小红椒、香葱

做法

- 1 在兔肉中放入酱油、盐、淀粉腌渍，将西芹切块，草菇切成4瓣，小红椒切丁。
- 2 将西芹、银耳、草菇焯水，捞出待用。
- 3 锅中放油烧热，煸香香葱，煸炒辣豆瓣酱至出红油，将兔肉炒至5成熟，放入草菇、银耳、西芹、小红椒一起下锅炒熟，放入熟鹌鹑蛋，加入适量水，煲5分钟。
- 4 用豆瓣酱、淀粉、盐、糖和水调芡汁，倒入锅中勾芡，最后，盛盘撒上香菜即可。

健康提示



兔肉含有丰富的蛋白质、糖类、无机盐、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，脂肪含量少，纤维素多而结缔组织少，因而肉质鲜嫩。此外，兔肉具有补中益气、滋阴养颜、生津止渴、补肝明目等功效，是美味又美容的养颜佳品，也是减肥者和肥胖者的理想食品。



主持人：陈蓓蓓

饮食宜忌

宜

兔肝+大米→治头眼昏花
兔肉+红枣→滋阴养血

忌

兔肉+小白菜→易呕吐
兔肉+苋菜→同食易中毒



三人
餐桌

雀巢兔丁

美食
美容

材料

主料：兔肉、芋头、春笋、白吉馍、鸡蛋、枸杞、松仁、干辣椒
辅料：葱、姜、蒜、盐、白糖、酱油、淀粉、花椒油、料酒

做法

- 1 兔肉切丁，加入盐、酱油、料酒、花椒油、蛋清，拌匀腌渍5分钟。
- 2 将芋头切丁；春笋切丁。
- 3 锅内倒油，芋头丁入锅滑油。
- 4 将腌好的兔肉丁放入锅中炒散，加葱、姜、蒜末、干辣椒、盐、白糖、酱油调味，倒入芋头丁、春笋丁滑炒。
- 5 加入枸杞炒匀，撒上松仁即可，最后夹在白吉馍里。



主持人：陈蓓蓓

蓓蓓出招



巧除兔肉腥味

将兔肉斩块后，加入花椒粒或胡椒粉和少许鸡蛋清，腌渍30分钟，腥味就消除了。另外，在兔肉焯水时放上几片香叶和桂皮，也能去除兔肉的腥味。



饮食宜忌

宜

兔肉+枸杞
↓明目

忌

兔肉+橘子
↓腹泻



女人篇・瘦身



三人
餐桌

鸭肝茶饭团

美食
美客

材料

主料：鸭肝、白米饭、绿茶粉、小番茄、洋葱、彩椒、绿柠檬

辅料：蒜、黑胡椒碎、盐、八角、葱片、姜片、法香、柠檬片

做法

- 1 在鸭肝中放入八角、葱片、姜片，加入清水，入微波炉煮8分钟，捞出冲水待用。
- 2 取半碗开水，加入半勺绿茶粉和少许盐，搅拌均匀后倒入白米饭中搅拌均匀，入微波炉用高火蒸2分钟。
- 3 将蒸好的鸭肝切成小块；蒜头、洋葱、彩椒切小丁备用。
- 4 将平底锅烧热，放少许橄榄油，加入洋葱碎和蒜末一起煸炒，再放入鸭肝，用铲子拌匀，出锅前撒黑胡椒碎、盐、糖调味。
- 5 碗中刷少许花生油，把鸭肝放入碗底，再放上米饭，入微波炉用大火蒸2分钟，取出后扣在盘中，周围放上柠檬片、法香、小番茄即可。



嘉宾：邵勤

推荐食谱



巧用绿茶粉减肥(一)

将1个苹果榨汁，加入适量绿茶粉，然后搅匀。饭前饮用，早晚各一次，可帮助控制食欲，适合减肥者饮用。

健康提示



鸭肝含有丰富的营养，可滋补肝肾，养肝润燥，是最理想的补血佳品之一。

绿茶粉能预防高血压、糖尿病等，并可消除黑斑、皱纹、雀斑，防治皮肤干裂，同时有减肥清脂的作用。

饮食宜忌

宜

绿茶+生姜↓治疗肠胃炎
绿茶+薏米↓健脾补肺

忌

绿茶+肉↓便秘
绿茶+药↓影响药效