



江苏卫视《我们的挑战》 欢乐之外也“煲”人生浓汤

正在江苏卫视周日黄金档热播、已经播出两期成片的《我们的挑战》，选择了一种欢乐的姿态“煲”人生浓汤——刚刚播毕的第二期“太阳的战争”，在嬉笑间引人深思，收视率也持续攀升！

即便仅仅只播出两期，《我们的挑战》已经用鲜明的主题设置，在观众心中留下了深刻印象。

第二期播出的“最后的太阳”，主题则更加鲜明：小剧场的爆笑演出看似戏剧化，但是紧扣跟每个人息息相关的“全球变暖”话题，而后面设置的“最后的太阳”虽然融入了后羿射日的爆笑与成员互撕的激烈，但这些游戏在本质上加深了“全球变暖”的紧迫感。节目总导演陈涤表示，挑战主题中埋伏了很多内涵，“所有的挑战都是普通人都能完成而且很可能遭遇的，这种视角能让观众穿越明星看到自己，重温自己所面对的挑战。”

特别提示：江苏卫视每周日晚《我们的挑战》，欢笑声中带你感悟生活！

江苏卫视《金曲捞》 有没有金曲让你想起我

现如今，情怀成了大热综艺的内核，有热血情怀，有兄弟情怀，还有回忆情怀。在这其中，江苏卫视2017年一季度重磅推出的原创音乐综艺《金曲捞》，是情怀的集大成者：打捞散落在音乐长河的岁月遗珠，向传奇歌者致敬。

跨年团队操刀 创音乐综艺新模式

如今的电视音乐综艺，看似百花齐放，实则爆款难觅。传统的“选人”逻辑遇到了瓶颈，当选人已做到极致，江苏卫视换了一种思路，从“选人”到“掘歌”，《蒙面唱将猜猜猜》是回归到歌曲本身，《金曲捞》更直接，就是打捞遗珠金曲。

实际上，早在2016年的6月9日，江苏卫视就曾推出过特别版节目《端午金曲捞》，算是将其做成季播综艺的试水之作。《端午金曲捞》播出之后，收视率位列当晚卫视所有节目第一。网络方面，《端午金曲捞》播出期间，节目话题阅读量超3亿，位居综艺话题榜单第一位。

尤为值得一提的是，《端午金曲捞》中的演唱曲目《我可以忘记你》、《为了遇见你》、《温习》等，一举打入网易音乐、QQ音乐、酷狗音乐排行榜前列。

如今，经过近半年的筹备和沉淀，季播综艺《金曲捞》强势归来。记者从江苏卫视获悉，《金曲捞》将由江苏卫视跨年演唱会团队亲自操刀，节目歌手邀约、规则制定、舞台搭建等各项准备工作正在紧锣密鼓的进行当中。

作为江苏卫视的金牌导演，王希认为，“音乐节目能吸引观

众的核心魅力，还是在歌。在这个过程中，我们一直关注怀旧金曲，无论是改编还是原唱，都必须给观众一种惊艳的感觉。旧歌新编的《金曲捞》，将开创国产音乐综艺的新模式。”

打捞岁月遗珠 唤醒被遗忘的经典

江苏卫视一直以情怀著称，SHE出道15年再度合体；古惑仔五兄弟聚齐唱响《友情岁月》；青春梦想中的F4复出同框；《新白娘子传奇》剧组惊艳回归；凡此种种，无一不是江苏卫视留给观众的荧屏经典，能够轻而易举触及人们心中最柔软的地方。

即将推出的季播综艺《金曲捞》，在特别版《端午金曲捞》的基础上，做了诸多升级调整，要将“情怀杀”进行到底。

一方面，节目沿袭“让被遗忘的金曲华丽逆袭，重归观众视野”的宗旨，邀请实力唱将担任“唤醒师”，通过适当的改编对金曲进行全方位深层次的演绎。

可以想象，当熟悉的旋律重新响起，每一位观众的思绪将被无限拉长，寻觅属于自己的那一份“情怀”。

另一方面，《金曲捞》还将对“唤醒师”和原唱者的身份进行升级。根据节目规则，唤醒师如果成功唤醒金曲，歌曲原唱者将登台与前者进行合

唱。而向来对“情怀杀”无限热爱的江苏卫视，此番还对“唤醒师”和原唱者的身份做了特别编排，他们可能是情侣、兄弟、师徒，节目将挖掘他们鲜为人知的幕后故事。



黎明

陕西卫视《你是我的菜》 “骨色骨香”巧补钙

寒冬来临时，由于户外活动的时间相对减少，对于体质弱的朋友来说，骨质疏松也会悄然而至，所以在冬季流行着一句话：吃肉不如啃骨头。也说明冬季吃骨的重要。陕西卫视《你是我的菜》即将为您呈现的这期节目主题是冬季补钙之“骨色骨香”。

无锡排骨的烹制十分讲究：一是选料精，二是作料要好，三是操作要严。一百斤生的肉骨头，要加酱油十二斤，白糖三斤，黄酒三斤，用文火炖两个小时。最后制得六十四斤左右的无锡排骨，并保持其特色。只要烹饪得当，在家中也可享受无锡名吃。

羊蝎子就是羊大梁，其做法百变多样，最为常见的肯定就是我们常吃的羊蝎子火锅了。羊蝎子火锅味微麻微辣，不柴不腻，既保存了原清汤火锅的营养精华，又迎合了现代人的口味。而且羊蝎子火锅材料易得，做法简单，对冬季要进补的人来说绝对是个不错的选择。

牛肉有“肉中娇子”的美称，牛尾也一样，虽然看起来不起眼，但做菜绝对一流。作为陕北名菜的“红烧牛尾”，色泽金红，咸鲜醇厚，肉烂汁浓，是一道老少皆宜的滋补佳肴。

特别提示：更多精彩尽在2017年1月3日(周二)21:20陕西卫视《你是我的菜》!

陕西卫视《超级老师》 舞蹈健身一起学习

精彩好课来袭!陕西卫视《超级老师》，与您精彩续约。宠物美容，办公室健身等等大师课，让你应不暇接。著名礼仪专家周思敏，萨苏老师现场学舞，现场爆笑连连。《超级老师》超实用的的知识体大放送，邀你关注。

阿萝老师是一家大型公司CEO，爱好广泛，多才多艺，尤其是精通数十种舞蹈，曾经获得过很多赛事大奖。阿萝老师带来《7分钟学会热情火辣拉丁舞》课程，完全即兴，无需排练的舞蹈来袭，你准备好了吗?

旅日A级宠物美容师黄小帅将在现场揭秘关于狗狗的驯化知识。养宠物如何省钱，黄小帅可很有发言权。

炎、天、晏、夔、聶这些字，你认识吗?高美臣老师的课程《中国字你认全了吗》讲解生僻字背后的故事。

健美先生冠军华波一身健硕的肌肉，挑战后背坐两个人的俯卧撑，顿时惊呆了现场观众。华波老师的《办公室或家庭健身的秘籍》的课程里，将带给你不一样的健身知识，带你轻松摆脱职业病。

节目播出之前您可以观看直播，与超级老师在线互动，同时，您可以通过微信摇一摇为您喜爱的老师投票，帮助您喜欢的人气老师复活重返舞台。

特别提示：陕西卫视《超级老师》，2017年1月4日(周三)21:20，等你来听课!

陕西卫视《超级简单》

古诗串烧时尚挑战经典



我们时常听到歌曲串烧，可古诗串烧你有听过吗?在本期《超级简单》中，萌娃赵紫伊自创的快板古诗串烧大获称赞，朝代歌与各类古诗词相结合竟然毫无违和感，小选手还真是有才!

狭路相逢勇者胜，当金嗓子遇到金嗓子，谁的歌声会更受青睐?一号选手侯奕辰的一首《秋阳》唱出了乡间的美好，获嘉宾一致好评。二号选手石魏瑶，表演歌曲《梨花又开放》，天籁般的嗓音让观众如痴如醉。

三号选手薛一鸣一入场就翻了几个跟斗，让现场观众纷纷为之鼓掌。在看到她的表现后，一号选手侯奕辰不甘示弱要与其PK，上场表演侧翻，她的挑战又会成功吗?“杜甫很忙”环节，我们来到了书香气息浓厚的西安书院门进

行拍摄，面对编导们背绕口令的要求，四号选手赵紫伊大方接受编导请求，顺利完成考核任务。来自陕西的薛一鸣小朋友在教路人背诗的过程中遭遇状况，腼腆的一鸣开始频频遭拒，最终她能完成考验吗?

“夺宝奇兵”环节，宝贝心里话大公开!四号选手赵紫伊在VCR里，将自己对哥哥的爱一一道出，感谢哥哥平时对自己的包容与迁就，同时也希望家人少一些对哥哥的批评，懂事的紫伊让现场观众倍受感动。《超级简单》迎来首场四位女将同台PK，她们经过答题、闯关等激烈的角逐，竞争不断白热化。

特别提示：“国学小博士”的称号花落谁家?答案就在2017年1月5日(周四)21:20陕西卫视《超级简单》。

贵州卫视《美食大篷车》

名厨带你尝遍中华美食



近日，贵州卫视制作的《美食大篷车》在广东省正式开播。《美食大篷车》是一档全外景美食探索类电视节目，通过展现中华美食，深入挖掘人与食物之间的美食故事，感受独特地域文化对美食的影响，让观众不仅见识到中国特色食材以及食物之外，还能从中了解到中华饮食文化的精致和源远流长。

据悉，每期节目中，两位嘉宾将带领观众走进一座中国美食城市，探寻本土具有代表性的顶级味道美食厨房，听老艺人讲述中国美食故事，寻找中国味道，学习顶级味道的制作方法。最后，詹姆士和乔丽娅通过寻访本地美食获得创意灵感，在特制的“美食大篷车”里烹制创意美食，与当地的观众一起分享美食。据了解，《美食大篷车》整季节目将走进全国12座美食名城，目前录制正在进行中，预计于2017年2月，在贵州卫视频道每周四晚间播出，届时将会为观众呈现全新美食视觉盛宴。

该节目由台湾创意料理名厨詹姆士携手敬仰中华文化的乌克兰汉语言文学博士乔丽娅组成国际美食探索搭档，一同寻找美食，一起分享美食。节目跳出常规美食类综艺节目的明星模式，用更专业、更国际、更广阔的视野探寻解读中华美食，让世界食物与中华食物进