白领省钱有新招 请个“钟点厨师”

■潮流生活

一天繁忙的工作已经够呛,顶着烈日回到家中,还得发愁晚饭的着落。老上饭馆荷包消受不起,自己下厨却又有心无力。身处金融危机的笼罩下,一些白领索性到家政公司请来钟点工,每天只花费20元的酬劳,既能让自己吃上一顿健康的家常饭菜,又能保证自己的休息,再算算费用,反倒比下馆子划算很多,何乐而不为?

资料图片

理财健康两不误

Cindy是一家外资调查公司的员工,平时下了班,就为吃饭的大事发愁。如今,即使是到小饭店随便点几个菜,都是上百元的费用。可真要Cindy亲自下厨,她却又无法坚持,她说每天下了班就已经累掉半条命了,更何况再花一个小时买菜做饭。

对Cindy这样的年轻白领来说,平时收入虽高,却少了在家时父母的照顾,这样的生活尴尬难以回避。于是,最后她与男友下了决心,到家政公司请来一位钟点工,只需要每天花一个多小时做一顿可口的饭菜。

不仅如此,为能够掌握花费,每天下班后,Cindy都会自己去菜场兜一圈,用最实惠的价格为家里配好一顿营养美味的菜肴。“每天两菜一汤基本上30元以内肯定能搞定,加上请阿姨的费用,一天50元,肯定比下馆子划算多了。”更何况,在家吃饭总是比餐馆来得健康放心。

搭伙拼饭省到家

然而,对于颇有理财头脑的年轻白领来说,凡事不发挥一下“拼”的精神,他们是不会善罢甘休的。Cindy最近就在筹划,能不能找几个住在附近的同事一起搭伙,钱还能省下一大笔。她的想法立即得到了男友的赞同。“反正就多了两双筷子,这种方法肯定是人多最好。”Cindy细细算来,请阿姨20元的费用不变,每天多买几个菜,如果是四个人分摊的话,省钱不说,吃饭也热闹,更有家的感觉。不管到时候实际执行如何,Cindy已经开始行动,同事同学都成了她的说服对象,目标只有一个——将省钱进行到底。

晚宴:演绎平民奢华

踏进晚宴的感觉像是走进了十八世纪的法国宫廷。

纯白的大厅里吊满色泽鲜红的繁丽宫灯。迷宫般的回廊上,是一条百米艺术长廊,高高的穹顶源自威尼斯水城最美的圣马可教堂,绘着金色花纹的吊灯壁饰挂满墙壁,最具代表性的是八百多幅原版油画,这是酒店专门请著名画师精心创作,陈列在走廊、大厅、包间的抢眼处。

据了解,“这些摆设和家具多数国内外最新最前卫的作品,许多家私都是原本不对国内销售的产品。还有一些则是直接去国外购买,几乎都是国内外的一线品牌”。每一个包间都不雷同,有一个美轮美奂的酒柜,据说是欧式宫廷一号家具,仅这只柜子,酒楼就支付了八万多元。还有一个包间,整个一面墙是一面弧形艺术玻璃,让你身处室内室外欣赏的是不同感觉。中国传统京剧脸谱也被挂在墙上,还有原味十足的北方大鼓,这里仿佛18世纪的法国。

晚宴的每一个角落都在真实演绎顶级奢华的概念,与环境形成对比的是完全平民化的价格。地皮菜鸭血16元、农家烧草鸡38元、红烧涨草蛋18元、王府狮子头18元、百合浸金瓜12元、野生黑木耳12元、芥兰炝大虾32元……这与一般小饭店的菜品价格毫无二致。

滨江花园:热推新概念养生

以食补的办法配合传统的医学观念,对人体进行调补是绿色健康餐饮的发展趋势,刚刚登陆河西的滨江花园酒店按照新概念的养生理念,推出了系列的养生菜肴,成为南京餐饮界的新热点。

耗资数千万打造的滨江花园酒店,坐落在著名的绿博园景区内,开放式的观景氛围让您就餐的同时绝对是一种放松心情的享受。滨江花园的养生菜肴中既有适合不同人群需求的滋补炖汤,还有以各种滋补药材入菜的养生菜肴,原生态绿色美食理念倡导的是分季养生,即每一季人体的体征都会有所变化,根据不同季节进行调养并根据个体差异提出健康饮食的建议。

低盐、低油、无糖,在越来越强调绿色健康餐饮理念的今天,滨江花园还彻底杜绝味精,所有菜肴以高汤入味,以天然果蔬汁调色,而完全以橄榄油烹饪的做法,更是让许多食客感到神奇。据说在国内只用橄榄油做菜的酒店,滨江花园也是仅有的几家之一。

明道荣获“快报年度最具影响力瑜伽馆”称号

不久前,明道获得“快报年度最具影响力瑜伽馆”称号。

明道在南京的会馆地点均在城市中心的繁华地带:新街口、鼓楼、山西路、龙江;会馆交通便利、环境一流;有着强大的教练阵容、优秀的管理团队、贴心真诚的服务。遍访南京瑜伽馆,第一次在明道看到了如此专业的资深教练、全面的设施阵容和贴心优质的服务。明道瑜伽的金牌教练均有8年以上的代课经验,现这样的教练在南京已不多见,但明道就有多位这样的全职教练为会员提供专业的指导。为了保证所教授的课程与国际接轨,明道定期输送教练到印度、欧洲等学习,还有省人民医院骨骼专家给予定期培训,把最为时尚的瑜伽和会员共同分享。除了专业的师资,考虑到瑜伽主要注重于呼吸,明道所有的场馆对空气流通的要求非常高!记者看到,在明道所有的高温馆里,所有教室均为板材整包,并配合水循环地热系统,上课环境更为舒适,并且不会干燥!这样的场馆,价格呢?通过记者的了解,居然非常低,明道一直以性价比最高瑜伽馆在南京业界著称。所以就出现了很多瑜伽馆现在纷纷关门,而明道的会员仍是络绎不绝的局面。

南京足疗店劲刮“品质风”

足疗正成为都市生活中一景。记者在采访中发现,最近两年,南京的足疗馆已经逐步完成品牌化,与此同时,在技师技法和店堂环境上双下功夫,“品质风”暗流涌动。

以往在南京出现的足疗店主要靠技师技法的“软环境”上的实力招揽客人,而在店堂环境方面,大多数足疗店难以满足现代都市人日益提高的需求,而这两年来,一些足疗店在硬件上提档升级,提升品质,吸引了大量的会员消费。在丰富路朗诗附近,专业足疗店水行堂就成了讲求品质的休闲人士的一个热门去处。

在这里,足疗店已不再是一个普通的休闲场所,而是成为了让人轻松休闲的会所。古色古香的装饰让人的心情不由得放松下来,精心布置的店堂环境保证了这里的私密性,每一个包间都配备了齐全的设备,让这里的客人充分享受到了高品质环境带来的愉悦。与此同时,店里的足疗技艺也是精益求精。据水行堂有关负责人介绍,店里聘用的是一流的技师,并设计了针对足部72个与脏腑器官对应反射区的系统按摩手法,通过有效刺激,调节人体内环境,加快新陈代谢,增强免疫力,从而驱病强身,固本培元,宫廷秘方、土耳其肾宝等热门项目已经成为了店里的招牌,晚间高峰时段已出现了预约排队的火爆景象。

冬季,瑜伽养肾走热

面色红润,容光焕发,是一个女人最理想的状态。其实,想要成为面如桃花的女人并不难,今冬从养肾入手吧。

中医有云:“肾藏精、精养髓、髓养骨。”肾脏过滤血液,清除体内代谢垃圾,将新鲜的血液由静脉回流向心脏。

冬季温度下降,血管收缩,血液黏稠度高,气血运行不畅,除了加重心脏负担外,还会造成下肢虚胖、面部浮肿、皮肤暗沉等,黄褐斑、黑眼圈也随之而来……

瑜伽养“肾”

在瑜伽的众多体位法中,有很多保养肾脏的动作。例如:蛇式、弓式、驼式、桥式与猫式等,都能刺激肾脏,达到活化器官的目的。犁锄式能延伸下背,同时刺激肾脏和肾上腺素,也是养肝的动作之一。

因为右肾的位置,几乎就在肝脏的正后方,因此,我们在做上述这些体位法时,后仰的动作固然是直接压迫肾脏,但对前侧的肝脏而言,则是强力伸展的动作。换言之,我们在保养肾脏的同时,也在做护肝的动作,真正体现了“肝肾不分家”的中医养生原理。结合瑜伽的“腹式呼吸”,按摩腹脏,增加体内氧气,加强血液对腹脏的滋养,达到益肾的效果。

理疗固“肾”

“肾”是女人美丽与健康的发源地。中医所讲的“肾”是一个系统,包括泌尿、生殖、内分泌及脑,如果肾不好,五脏六腑也会受牵连。

针对女性的生理状况,在特定的穴位和部位通过揉、搓、推、提等手法,激发脏腑经络气血津液的功能,促进气血循环,滋养脏腑,同时充足的气血和氧分输送到面部,肌肤得到滋养,自然红润、有光泽。美是健康的,是由里及表的。只有在内在平衡、气血充盈的基础上进行必要的修饰,美才能表里如一,令人赏心悦目。

成都炝子火锅

营业至凌晨4:00

来自成都特级火锅炒料大师二十年倾心之作

成都炝子火锅实行锅底现场配料,单锅炒制,正宗川味仝牛油火锅,南京最香最香的火锅

生日聚会10人以上凭身份证菜品6.8折(长期有效)

● 消费满150元送50元代金券

● 满300元送100元代金券

(活动时间至2月25日截止,店内优惠活动只能选择一种)

特大包间 可承接18人生日聚会,单位团体聚餐

春节照常营业,年夜饭火热预订中……

地址:汉中门大桥凤凰街9号(蔚蓝之都家园二楼) 美食专线:86657091 86657081