



狮子楼夜宵 盛夏平价尊享健康美味

食话实说

盛夏已经到来,夜市又“火”起来。每逢周末晚上,来湖南路狮子桥美食街吃夜宵的人络绎不绝,狮子桥的狮子楼夜宵场景最为热闹。三五好友把酒言欢,酣畅淋漓吃宵夜的感觉,既满足口福,又释放情绪。为何狮子楼的宵夜能在众多夜宵美食中脱颖而出?

老字号口碑 品味健康夜宵

随着生活节奏的加快,吃宵夜成为都市人的生活习惯。享受美味之时,夜宵的健康与否成为大家最为关注的问题。狮子楼推出的特色夜宵,营业至凌晨四点,做到了让食品监管部门满意,让消费者放心。狮子楼的负责人介绍说,为了保证菜肴的健康和安全,从食材的清洗、制作到上桌,每一道程序都严加把关,并对食品添加剂的使用严格监管,保证菜

肴原汁原味,把消费者的安全放在第一位。狮子楼成为老百姓眼里最值得信任的老店,让都市饕餮一族尽情享受南京夜生活的美好。

平民化价格 畅享美味佳肴

狮子楼致力于传承老南京特色菜,不断改善口味,追求精益求精。狮子楼大厨匠心独运,让食客品味到正宗的南京味儿,而且价格实惠,普通老百姓消费得起。狮子楼每一道菜肴都是精心研制,色香味俱全,让消费者赞不绝口。夜宵品种非常丰富,有赤豆酒酿元宵等甜食,有杭帮虾爆鳝、南京熏鱼等江浙风味菜肴,还有重庆辣子鸡、天府香辣虾等川湘风味菜肴,近百种美味菜肴和甜品供食客选择。

实惠的价格,来狮子楼享受健康夜宵,一道道精致的特色菜肴绝对会让您大饱口福!



暑期绿色高球之旅 钟山夏令营开营在即

84783633
84783635

“请问你们的夏令营招收几岁的孩子?”“什么时候开营?”……自钟山国际高尔夫第六届夏令营启动以来,不少热衷高球教育的家长纷纷打来报名电话。据悉,此届夏令营招收6-15岁的青少年,开营时间定为8月上旬。

位于南京市玄武区环陵路9号钟山国际高尔夫相关负责人介绍说,夏令营以亲近大自然的高尔夫运动为主,有省级资深专业教练精心教学。为了丰富夏令营生活,专业魔术表演、五星级酒店游泳课堂、主题演讲以及“小绅士、小淑女”派对等都将纳入夏令营中,给营员们带来一个难忘而精彩的高球假期。

高尔夫是健康、时尚的绿色运动,最难能可贵的是它能锻炼孩子的心智,让他们学会独立思考并从小培养自己的社交能力。对此,

不少家长表示认同,例如一位家长朱女士就表示:“孩子对高尔夫非常感兴趣,这一点是我们家长很乐意看到的。毕竟高尔夫运动是一项既能锻炼身体又能锻炼心智的健康运动。而且我们自己也打高尔夫,与孩子有了共同的爱好,这样交流起来也就更加顺畅了。”

钟山国际高尔夫位于紫金山东麓南京最美的道路环陵路上,宁静、浓荫、高球是这儿最吸引人的地方,也是夏日里难得的天然避暑胜地,而且这里设施齐全,把孩子送至夏令营之后,家长可以去酣畅挥杆、游泳祛暑,还可以去享受一下法式SPA的温柔安抚……还等什么,如果想和孩子一起度过一个难忘而有意义的高球假期,想和孩子一起“宅绿”紫金山下,那就赶紧报名加入吧。

金涌牛肉牛筋火锅 吃1锅送38元!

天气越来越热,人们吃火锅的热情不断高涨。金涌牛肉牛筋火锅肉质鲜嫩、汤味鲜美的“筋头巴脑一锅香”,口味极佳,是备受推崇的

膳补美食。金涌更推出“吃1锅送38元牛肉牛筋券”的优惠活动,与朋友小聚,58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用哦!

金涌牛肉牛筋锅 宵夜至凌晨四点

58元/锅 (适合3-4人享用)

吃1锅送 38元 牛肉牛筋券

筋头巴脑一锅香 补而不燥 为男士加油 为女士添美

地址:鼓楼区湖北路10号 订餐电话:18913028577

全世界极真空手道选手权大会 南京极真玄武道场凯旋归来

在日本举行的全世界极真空手道选手权大会,四年一次,集结全球60多个国家和地区的200多名高水平选手。本次比赛,中国派出4名南京选手、1名上海选手。代表中国队出征的南京选手均来自南京极真玄武道场,道场负责人赵烽连续出任比赛裁判员。

赵烽谈到,“受去年大地震影响,日本各地体育馆7月开始检修,赛事也从往年11月提前到现在。”赵烽评价本届极真空手道选手权大会,“虽然不如2008年比赛激烈,但依然非常精彩。”志愿者不多,但比赛井然有序。“语言无法沟通时,来自各国的裁判员、领队则会立即进行翻译。全程都很有效率。”

谈及中国队在比赛中的表现,赵烽认为:年轻选手缺乏一定参加国际大赛的经验,制约了他们的表现。“很多年轻选手表现得太紧张了,关节和肌肉僵硬。不能以最好的状态迎战对手。”对于刘坤能在比赛中取得不错的成绩,赵烽分析:主要是刘坤的世界大赛经验比较足。最终赢得比赛的是卫冕冠军俄罗斯选手,他谈到,“目前俄罗斯代表全球极真空手道的最高水准,体能技术超群。”日本极真空手道的选手整体实力不如中国,“这是因为日本没有职业选手,很多人白天是卡车司机,晚上才来训练。此外,全球极真空手道的技术已经得到了共享,越来越多的选手开始受益。”

KARATE 空手道 跆拳道

极真会馆 玄武道场

暑假少儿班优惠招生!

- 新街口全民健身中心 中山东路145号全民健身中心十七楼
- 山西路 山西路67号世贸中心大厦A1座六楼(博佐路旁)
- 仙林道场 仙林亚东商业广场2楼长风武术馆
- 银城东苑 城东银城东苑健身会馆(月牙湖东侧)
- 夫子庙 平江府路秦淮区体育中心
- 浩沙道场一部 秦淮区升州路167号(评事街站旁)
- 浩沙道场二部 新街口户部街29号力联大厦4楼
- 河西银城西堤国际道场 奥体银城西堤国际健身中心
- 雨花道场 郁金香路27号雨花体育中心1楼英派斯健身中心
- 江北道场 浦口区柳州东路1号苏宁环球天润广场6F英派斯健身中心

欢迎各健身中心、院校,及其他培训机构 洽谈合作!

电话: 84653644 QQ:1789961093

本馆设有空手道、跆拳道、少儿武术、泰拳、咏春拳、散打、拳击、剑道等项目,欢迎零基础成人、少年儿童报名参加。

UKO.MATSUSHIMA THE STRONGEST KARATE 论坛 www.b52332.xici.net

宋元明清狮子楼 京苏淮扬看家菜

狮子楼 SHIZILOU RESTAURANT CLASSICAL NANJING FOOD

中华餐饮名店 做放心宵夜

宵夜至凌晨四点

南京小吃、老火煲粥、精美小炒、广式小点、特色海鲜

订餐热线: 025-83607888 地址: 南京狮子桥29号/湖北路78号