

网络明星“老夏逛菜市场”&“猪的亲亲” 两位乐活派能人入驻我能网

有事找能人

登录: www.wonengw.com 或
收听腾讯微博: @快报我能网
关注新浪微博: @快报我能网

“有事找能人!”这句话一直被我能网众多网友挂在嘴边。正值暑假,网友们纷纷询问,“外地朋友来旅游,该带他去吃哪些特色小吃?”“孩子天天在家吃饭,做什么饭菜给他换换花样?”……即日起,“老夏逛菜市场”&“猪的亲亲”两位网络上小有名气的乐活派能人正式入驻我能网,与广大网友共同交流快乐生活的小经验。

微博红人“老夏逛菜市场”带你吃遍南京城



进入梅雨季,蔬菜价格是否有波动?南京市场上惊现“巴西桔”,味道如何?8424西瓜和东台爆炸瓜该如何分辨?这些你时刻关心的“菜篮子”、“果盘子”问题,只要登录我能网,关注“老夏逛菜市场”的能人坐席,就能找到答案。

作为从业近20年的现代快报资深记者,“老夏逛菜市场”在腾讯微博及新浪微博上拥有十多万粉丝,而且一向有问必答、乐于助人,是个名副其实的微博红人。成为首位官方认证的生活能人后,“老夏逛菜市场”已经在我能网“潜伏”了好几天,通过“博客”和“求帮助”等热门版块与网友一道寻觅南京特色美食,帮大家发现好吃的瓜果蔬菜。

在“TA的博客”里,让人垂涎欲滴的美食介绍、最新鲜的菜市行情,让很多自称“吃货”的网友大呼过瘾。短短几天,“老夏逛菜市场”已在我能网积累了不少忠实“粉丝”。

网友“凡尘”求帮助:十多年前风靡南京的“鸡鸣汤包”现在搬去哪儿了?“老夏逛菜市场”热心回复:鼓楼店拆迁后,店里的老员工在太平门靠近2路公交车站附近开了一家,还有一家在明瓦廊。如果你也是个热爱生活的“吃货”,不妨来我能网与“老夏逛菜市场”一起细数南京街边小巷的各种美食,研究家常菜的另类做法。

人气博主“猪的亲亲”分享妈妈美食经



如果你登录我能网,浏览“猪的亲亲”能人坐席,第一时间就能感受到生活的美妙。据了解,“猪的亲亲”有一对可爱的双胞胎儿子,为了让两个小宝贝吃得美味、吃得健康,她一直在家做全职妈妈,悉心照料两个宝宝,并用文字和图片记录着自家的菜谱,与网友们分享。无论是西式烘焙、中式快餐,还是传统小吃,“猪的亲亲”都可以随心所欲,信手拈来,用美食传达出对生活的热爱。

“宝宝对早餐比较挑剔,由于我忙于工作,没有时间为他准备,该

怎么办呢?”网友“心心念念”很苦恼。“猪的亲亲”回复:“如果没有时间准备,早餐可以简单点:牛奶、主食、水果,主食可每天替换,如面包、蛋糕、花卷、香肠卷、蔬菜饼、馄饨等等,不必当天做,可以选择自己比较空闲的时间做好。”现在,“猪的亲亲”已经成为我能网官方认证的能人,她的私房菜谱受到不少妈妈网友的追捧。通过我能网互动平台,你不仅能与她讨论烹饪之道,还能向她请教如何做出宝宝的专属大餐。

(宋新晨 贾曼艺)

生活小贴士

夏天食欲不振 多吃开胃食物

炎炎盛夏如期而至,人们容易出现食欲不振的症状,所进食的食物无法被消化吸收,人体出现头晕目眩、拉肚子、脸色发黄等症状,最终导致人体所需的营养供给不足,脾胃功能严重受损,身体跟着“走下坡路”,随着免疫力下降,百病侵体。

我能网养生能人“一品农庄”给大家献计支招三种开胃养生的食物:第一首选——山药,它含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐、维生素B、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等营养物质,能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精、助五脏、强筋骨,是夏季养生保健的良品,把山药与莲子一起熬成粥,既温润可口又养生健体。

其次——南瓜,它含有维生素胡萝卜素,果胶有很好的吸附性,

能吸附消除体内细菌毒素及其他有害物质,并能帮助肝、肾功能的恢复,增强肝、肾细胞的再生能力。

第三种——西米,又称西谷米,性温,味甘,能温中补脾,是身体虚弱、食欲不振人群的进补佳品。

除了山药、南瓜、西米的食补方法,提高食欲还需要自身的全方位保养。“一品农庄”提醒说,过于油腻的食物会伤害脾胃,影响营养吸收,饮食应以清淡为主,经常喝羊奶,也可解暑利湿、健脾益胃。详情请登录我能网(www.wonengw.com)向食补能人“一品农庄”咨询或拨打“一品农庄”热线电话:400-710-8258,了解更多乳制品相关知识。

(张露 汪慧)

抢购小零食

价值214元零食礼盒仅售89元

你是不是正在纠结下午饿了吃点什么犒劳自个儿的嘴?快报我能网便民服务已经为你准备好了小零嘴大礼包,一顿丰盛的点心不仅能赶走下午的瞌睡虫,还有助于恢复体力!赶紧拨打96060订购吧。

零食是女孩子的好伴侣,无论是还在上学的小女生,还是已经工作了的城市白领,都很难抵挡零食的诱惑力。零食同时也是男孩子的好伙伴,夜深人静,独自

看球赛的时候,通宵玩网游肚子饿的时候,见到零食就好像见到了救命稻草。

据了解,此次推出的小零嘴大礼包包含了澳门永辉酥皮凤梨酥、紫薇花凤凰卷、日威合桃酥、蒙都风干牛肉以及进口纯果果汁软糖等5款产品,而这些产品在市场上的零售价达214元,现在通过96060订购,包邮价仅需89元。

(钱坤)

美丽人生 婚介专版

♥男,南京人,未婚 中年 1.76米,本科,成稳善良,有素养,事业心强,肤白相貌好,气质佳,有生活责任心,公司老总,有房车,经济稳定。觅女方32岁以下,品貌好,健康体壮,温柔善良,重情爱生活懂体贴人,以结婚为目的,户籍不限,非诚勿扰。有意者:13382034057

♥淑女,离,75年,1.66米高校,觅本科,事业佳,重责任绅士。13405877030 短信介绍 不符勿扰

♥女,未婚,82年,1.68米,寻1.72以上未婚男。13151052237

♥未育女,64年,知书达理,贤善,有房,经优。寻素质男。66060637

♥男63年,独居,职业,户籍不限。13047504841

♥离单女,59年。15371037410

♥女,美术工作。觅74-78岁,心态年轻,行动敏捷,品位高雅,喜电影、文学、艺术类之教授、高工。15312005303

♥男74年,未婚,六合房。13222018006

♥男70年,一女大学,政府机关,无不良嗜好,素质好,觅真诚善良。重情女士,贤惠孝顺(教师、医务、机关工作人员)。有意者短信13913946123

♥未女88年1.6米秀丽,客服未婚警察军人。18951809383

♥职业的熏陶,简单善良的我52年,事退有房,心态好显年轻,寻5年内条件相当男。短信:18951678316

♥67年无错离女,职收稳保障全,1.59米56公斤,貌好体佳,健谈稳重,重情温柔。觅情专经好有房愿成家男士,50以上或丧偶者佳,有意短信或电话至18014739639

♥女75年,离单,要求男方:正派、温和,年龄在78-85年之间,短信必复,非诚勿扰。15205149296

♥女73年品貌好,高165,教师,有房。诚征63年以后收入稳,经济优男士。短信简介至15850772641

♥女51年,1.59,离退,独居。15195843682

♥未女75年,1.63,秀气,寻本市素质好男。13809024084

♥离单女78年,寻76-68年真心过日子男,非诚勿扰。13236559698

♥男31岁,人好,本分。13805152551

♥男,65年生,1.79米,硕士,省事业干部,领证未育,英俊,形象佳,善体贴,重家庭,年薪高,有房,寻职稳未育,1.64米以上,地区不限,13451908659

♥未婚男84年1.82公务员13390797750

♥男,47岁,1.75米,心地善良,有很高文化素养,事业心强,品貌好,气质佳,有房车,经济稳定。觅女方43岁以下,品貌好,有文化素养和稳定工作,重情温柔,非诚勿扰!13645190932

♥74年1.70米未婚男,本科有房。觅76年后职稳未婚女,83534280宋老师

♥42年丧偶女本科有房。觅高级职业男。84201318高老师

♥未婚男76年专科178经商有房儒雅品优觅80年后职稳容貌较好善良未婚女如有缘条件可放宽。13851842423

“有缘天地”刊登流程

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或居委会开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。

地址:南京市洪武北路55号置地广场1楼现代快报广告部;费用:3元/字;咨询热线:(025)84783538;每周四下午4:00截稿。

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?请收听FM104.3南京电台每天下午2点至3点(周二1点至2点)男婚女嫁节目为您找寻另一半。征婚热线84501793、84507205 地址延龄巷50号(老电台)接待早9点至晚9点西祠论坛b624160 如何选正规婚介教您两招: 1宣传内容和实际是否一致? 2是否有VIP服务(只要要价几千上万等分级别收费,千万要慎重别被忽悠多扔钱骗局!) 男婚女嫁服务宗旨无论身价多高条件多优秀一次性收1280元找到为止。每月联谊会免费参加 春之恋免费登记15951948268

心雨园中老年及大龄青年

媒体曝光不良婚介常登大量虚假信息个人信息骗人!谨防上当! ●选婚介,选媒体宣传民政先进! ●心雨园唯一央视1台专题宣传! 唯一一市民政先进签合同婚介! ●真正体现了信誉好,成功率高! ●吸引了大批白领精英成功人士 ●免费先看资料有合适的再报名 ●每周举办80对男女会员见面 ●详情点击www.xyy66.com ●三牌楼雅舍大楼83534280

福缘——免费入会 86559845

江宁缘爱婚介 66082002

全心全意,以诚信赢信赖

有缘相约——成功率最高婚介

中山南路230#安瑞商务南1门3188 热线84207872 18061698776 离男73年硕176税务所长未育阳光69年本178事业另有公司帅气房车64年本175部队军官正月薪800061年本178公司副总年80万房车57年本180自营公司年60万豁达54年本175省级正处开朗子国外51年硕180丧机关处长长居爱家49年本176正处级医生幽默独居46年本175事业退另有公司房车44年专175丧事业独居风趣健朗40年本174医师独居未育房两套37年本173事业独居健康爱旅游离女76/162事业温柔善良觅品优48/163事业独居觅35后可住女方

南京最大中老年一盛世缘

喜讯500元包成功签合同,本中心是全国专业的中老年婚介,获电视台成功第一婚介。吸收了大量的优秀,高层次高素质男士。现急缺40年到80年女士,只要是真诚品优想成家女士请电话咨询【非诚勿扰】 热线86306243 / 18915944433 地址淮海路50号南方证券2412室【中央商场正对面】

逸品朵朵——白领婚介84208002

天之缘婚介

报名收200元,成功自愿给红包。 电话:83344552、83340043

零距离全国品牌婚介

不成功不收费成功率高 张萍热线84649365瑞金路1号

我想有个家诚信婚介

喜讯大龄青年中老年会员众多 军政事业经商海外高端会员多 中山北路34号省种子检验中心317室(大方巷云南北路口) 幸福热线57718922、81778171 打个电话定让幸福来敲门!

鼓楼婚介-民政准字95009

先签合同 领证付费 ●先付费与后付费可双轨选择,真心实意介绍,100%放心婚介! ●www.51lovenj.com,QQ:8847869 新街口管家桥85号华荣大厦1101室 电话83534662,时间9:30-17:30