

美食

南京最权威的美食地图

最正宗的“马卡龙”好吃不太“齁” 法国MOF大师团队亲自来教!

你以前觉得马卡龙不好吃,是因为你没有吃过真正好吃的!还因为所有你吃过的马卡龙都不是正宗MOF法国大师做的!

那么,问题来了——去哪里,才能发自肺腑地爱上马卡龙?2015年7月11日(本周六),现代快报携手莫奈花园,邀您一同制作色彩缤纷的马卡龙。届时,我们将重磅邀请来自法国的MOF大师团队,现场手把手教学。

也许你要问:MOF到底是什么意思?MOF是法语Meilleur Ouvrier de France的简称,可以译作法国最佳手工业者奖,主要颁发给法国不同职业中的各个专业竞赛得

活动时间 2015年7月11日上午9:00—12:00
活动亮点 MOF法国大师团队,手把手教你马卡龙正宗做法!
活动费用 一个大人+一个小孩(需9岁以上),总计费用90元;一个大人,费用80元
活动礼品 当天活动结束后,凡参与活动的个人或亲子组,均可带走一份由莫奈花园提供的马卡龙小礼品(一盒5只装的马卡龙产品,市价100元)

报名方式
方式一:扫一扫“知食”官方微信平台二维码,回复“马卡龙+姓名+电话”。(关注“知食”还可获得更多惊喜!)
方式二:直接微信扫一扫“悦惠商城”,点击购买
咨询热线 025-84783353



金涌牛肉牛筋锅 青岛啤酒免费无限量畅饮

牛肉牛筋绝对是大众大快人心的美味。位于鼓楼区湖北路10号(订餐热线18913028577)和江东北路293号银城街名泰假日旅店旁(订餐热线86367398)的“金涌牛肉牛筋锅”凭借美味营养、货真价实,脱颖而出成为人们热衷享受的火锅之选,堪称男士的加油站、女士的美容院。

惊喜1: 青岛啤酒免费无限量畅饮

天气渐热,两店都推出了“青岛啤酒免费无限量畅饮”的惊喜活动。吃着美味的“筋头巴脑一锅香”,随心所欲地免费畅饮青岛啤酒,吃的就是舒心和放心!

惊喜2: 58元一锅牛肉牛筋锅还送38元券

“金涌牛肉牛筋锅”最有特色的便是慢火费时炖出来的“筋头巴脑一锅香”,是牛肉、牛腩、腱筋、板筋、隔膜筋的完美演绎!是营养丰富、补气暖胃的膳补美食。58元一锅的牛肉牛筋锅还送38元券,在分量上足够三四人享用!

暑假来了! 进入运动“黄金期” 来振道和小舞苗,给你专业运动好体验

随着炎热夏季的来临,学生们纷纷结束考试,迎来了期待已久的暑假。都说暑假是运动的“黄金期”,那么,在这两个月的假期,学生们选择什么样的运动锻炼自己呢?要知道,锻炼运动一定要选择专业的健身机构,不然造成身体伤害就得不偿失了!

现在,为大家推荐振道跆拳道,还有专注舞蹈的小舞苗——他们在南京各区有30家连锁机构,更是南京最专业的跆拳道和舞蹈培训机构。这是一家本土的健身机构,旗下有“静界瑜伽”“振道跆拳道”“小舞苗”“振功夫”等四个品牌可供选择,定能让你假期最好的运动体验!

健身育心振道跆拳道

暑期最适合男孩子的运动,非跆拳道莫属了。跆拳道不仅能强身健体,还能起到启智、育心,培养孩子良好的日常行为规范的作用。

当前人们都提倡素质教育,希望培养德、智、体、美全面发展



身心放松静界瑜伽

现代社会生活节奏很快,人类往往处在亚健康状态。饮食不规律,竞争压力大,课业负担重,家庭琐事多,这些都导致人们不断地透支自己的健康。瑜伽可让人渐渐缓和下来,通过柔而韧的动作协调全身各个部位,使人身心得由内而外的舒展。

健美身形振功夫

振功夫是新创品牌,是国内第一家功夫主题健身馆。功夫,又称武功,武术,不仅是搏击术,更不是单纯的拳脚运动。它是民族智慧的结晶,是汉族传统文化的体现,是世界上独一无二的“武文化”。振功夫健身馆融合道家的守静致柔,释家的禅定参悟,讲究刚柔并济,内外兼修,达到刚健雄美的外形,更有典雅深邃的内涵。

未来水世界学游泳 保障安全学得更快

暑假到来,是上补习班,还是窝在家里打游戏看电视?在南京全民健身中心未来水世界游泳馆,每年暑假都有很多家长带着孩子来上游泳班。“家长应帮助孩子选择适当的体育运动,以增强体质”。夏天炎热,游泳等清凉的水中项目成了最佳选择。

自2005年开业以来,南京全民健身中心未来水世界游泳馆以安全、优质的环境受到了游泳爱好者的欢迎,场馆已连续多年被省、市体育局评为“十佳游泳场馆”。作为目前南京设备最先进、配套最齐全、服务最完善的大众性健身场馆之一,每天开放前,营业期间都会进行池水余氯、pH值、温度等检测并有详细的工作记录。为了保证游泳者的安全,场馆内还配备了多名专业的救生员。

为感谢南京市民10年来对水世界游泳馆的支持,年卡续费可获赠20天有效期,并送泳票10张(价值600元);购买80次卡赠泳票10张(价值600元);学生月卡送学生票5张(价值225元);VIP50次卡,赠VIP体验券5张(价值900元)。

暑期学生购票还有超值优惠,即日起至8月30日,中小學生凭学生证购票,5张只需180元,8张280元。还将获赠得胜近视护眼专家体检券一张和全身理疗券1张。

培训报名电话:
84528788.84653888

对不起!

暑期,学舞蹈,去哪儿?
小舞苗(风之舞)南京30家直营连锁 各区均有分馆

感兴趣吗?凭此单“免费”体验1次!

贵不贵?暑期特惠卡500元!另送价值200元舞蹈服!

不想练了咋办?小舞苗震撼推出“无理由余额退卡”

名额有限,各分馆限额前30名,预报从速!

小舞苗(风之舞)总机:400-0410-666

全南京30家直营连锁 各区均有分馆

对不起!

区域	分馆/分校区	地址	联系电话
玄武区	新街口·全民健身中心	中山东路145号全民健身中心21楼	84653586
	中山门大街·钟灵街馆	钟灵街50号汇源大厦3楼(紫金生态园旁)	68156546
	珠江路·新世界中心馆	珠江路88号新世界中心B座17楼	68176678
	建宁路·大润发馆	建宁路300号大润发地库1楼	68156547
鼓楼区	红山矶公园·万科馆	红山矶148号万科红郡花园11栋2楼	85551778
	山西路·江苏路馆	山西路67号世茂中心A2座14楼15A03	83207898
	大桥南路·四平路馆	四平路2号明城华富园4幢2楼	58832264
	奥体·嘉业国际馆	庐山路158号嘉业国际购物中心4楼	87716855
建邺区	奥体·西康国际馆	河西路124号西康国际商业A-53	69838368
	葛塘·万科馆	葛塘东路9号万科金色家园9栋1-2楼	68137497
雨花台区	雨花·体育中心馆	雨花大道8号雨花体育中心2楼	58015601
	河定桥·旺东东路馆	旺东东路179号21世纪培训产业园2楼(江宁妇幼保健院旁)	68038590
江宁区	麒麟门·倪民路馆	丹高路倪民公寓2楼12幢12号门面房(麒麟门小学旁)	84938962
	湖金庭·湖金大厦馆	湖金庭48号湖金大厦B座4楼	68572178
秦淮区	龙蟠中路·大光路馆	大光路188号锦江丽舍1楼(南京中保台旁)	68039215
	三山街·升州路馆	升州路155-3号(中华路幼儿园斜对面)	68572780
	府庄·高力家具馆	旭露大道8号高力文化大厦4楼	85309081
栖霞区	迈皋桥·甘泉桥馆	金奥大厦20楼2006室	85302920
	尧化门·尧化路馆	尧化路上城凤城北路商业街17幢2楼整层	68176278
	仙林·学则路馆	文苑街9号景城华庭7栋101(地铁学则路)	83317919
浦口区	仙林·南京大学城	仙林大道163号南京大学城1楼	15850556147
	浦口·华侨城馆	大桥北路华侨城华城商业街4楼	68511007
六合区	专诸街·紫晶广场馆	专诸街28号紫晶广场1区6号整层(麦当劳楼上)	5711294
	瓜埠·珍珠南路馆	珍珠南路88号紫晶花园门面房(实验小学对面)	57200465
高淳区	高淳·全民健身中心	月阳湖北路17号全民健身中心3楼	68511028

对不起!

暑期,练跆拳道,去哪儿?
振道 南京30家直营连锁 各区均有分馆

感兴趣吗?凭此单“免费”体验1次!

贵不贵?暑期特惠卡500元!另送价值200元道服!

不想练了咋办?振道震撼推出“无理由余额退卡”

名额有限,各分馆限额前30名,预报从速!

振道跆拳道 总机:400-0410-777

全南京30家直营连锁 各区均有分馆

对不起!

区域	分馆	地址	联系电话
玄武区	新江路·新世界中心馆	珠江路88号新世界中心B座17楼	68176687
	中山门大街·钟灵街馆	钟灵街50号汇源大厦3楼(紫金生态园旁)	68176498
	鼓楼·南京大学城	汉江路22号南京大学城3楼	83317818
	山西路·江苏路馆	山西路67号世茂中心A2座14楼15A03	83207898
鼓楼区	龙山路·草场门大街馆	草场门大街101号文苑大厦17楼(新城广场正对)	86371848
	珠江路·西康国际馆	河西路124号西康国际商业A-53	68219637
	五台山·体育中心馆	五台山1-3号1楼(体育宫旁,江苏剧院对面)	83603005
	大桥南路·四平路馆	四平路2号明城华富园4幢2楼	58832264
建邺区	建宁路·大润发馆	建宁路300号大润发地库1楼	68156549
	奥体·嘉业国际馆	庐山路158号嘉业国际购物中心4楼	87716855
	奥体·西康国际馆	河西路124号西康国际商业A-53	69838368
	葛塘·万科馆	葛塘东路9号万科金色家园9栋1-2楼	68137195
雨花台区	雨花·体育中心馆	雨花大道8号雨花体育中心2楼	58015601
	河定桥·旺东东路馆	旺东东路179号21世纪培训产业园2楼(江宁妇幼保健院旁)	68038590
江宁区	麒麟门·倪民路馆	丹高路倪民公寓1楼12幢12号门面房(麒麟门小学旁)	84938962
	湖金庭·湖金大厦馆	湖金庭48号湖金大厦B座4楼	68572178
秦淮区	大光路·龙蟠中路馆	大光路188号锦江丽舍1楼(南京电视台旁)	68039215
	三山街·升州路馆	升州路155-4号(中华路幼儿园斜对面)	68572781
	新街口·大行宫馆	中山东路218号长国际18楼	68123972
栖霞区	仙林·学则路馆	文苑街9号景城华庭7栋101(地铁学则路)	83317919
	仙林·南京大学城	仙林大道163号南京大学城1楼	15850556147
	迈皋桥·甘泉桥馆	东井村41号小区门面房1-3楼(和瑞路278号文行南馆)	68039220
浦口区	尧化门·尧化路馆	尧化路上城凤城北路商业街17幢2楼整层	68176287
	瓜埠·珍珠南路馆	珍珠南路88号紫晶花园门面房(实验小学对面)	57200465
	浦口·华侨城馆	大桥北路华侨城华城商业街4楼	68511007
六合区	专诸街·紫晶广场馆	专诸街28号紫晶广场1区6号整层(麦当劳楼上)	5711294
	瓜埠·珍珠南路馆	珍珠南路88号紫晶花园门面房(实验小学对面)	57200465
高淳区	高淳·全民健身中心	月阳湖北路17号全民健身中心3楼	68511030