

文/本报记者 李喆

宁舒婷：创业路上一才女



姓名:宁舒婷 年龄:24岁
身高:171厘米 体重:48公斤
星座:双子座 血型:O型
爱好:文艺、经商

“喜欢什么?经商?!”当宁舒婷说出自己的爱好时,小记无法掩盖内心的惊讶。

“是呀,我特别喜欢做营销策划,我觉得我在这上面蛮有天赋的。”宁舒婷眉毛微微一挑,笑着说。

你是不是觉得眼前的这个女孩儿很有自

信?更牛的还在后面呢。

“我从小就特别喜欢声乐,准确地说是喜欢唱民歌——很奇怪,我一直不太喜欢流行歌曲。不过,那时候周围很多人认为学声乐没前途,我害怕家人反对,就背着家人报考了山东艺术学院,然后拿着我的压岁钱,偷偷坐火车去考试了。”宁舒婷露出了顽皮的笑容,她还补充说,那一年,她不过14岁;而且在此之前,她从来没有到过离家超过两公里的地方。

难道就没有一点点害怕吗?我好奇地问。宁舒婷说,没有!在火车上,她满脑子都是理想即将实现给她带来的兴奋。

从艺术学院毕业后,宁舒婷走进了军营,当了一个文艺兵。随后,经过历练的她又去了宁波。在那里的一家瑜伽馆,宁舒婷从一份无薪水的工作做起,目的就是希望学一些本事,为自己今后创业铺平道路。

回到洛阳后,宁舒婷先后尝试过一些项目。最终,她在文兴现代城开了一家倾城白领交友会所。为什么会选择这个行业?她说,这是她在宁波的一个朋友给出的建议,而且,她觉得这个行业“有挑战性”,想“试试看自己到底有多

大能耐”。

宁舒婷的会所面积并不大,工作人员也不多。“这可是我特意这么做的哦。”她说,其他同行一般都有明确的分工,员工们各自负责各自的工作内容。但她觉得这样的模式并不适合她目前从事的行业,因为在各板块衔接时容易产生问题,因此,宁舒婷决定将会所内的大部分事务“一肩挑”:从策划文案,到整理资料、主持,再到表演节目……她真是个复合型人才。

这么多事,一个人能忙得过来吗?宁舒婷做了个加油的手势:“创业嘛,就要有付出,付出必有回报!”

搜MM 倾城白领交友会馆特约
 河南省联盟路文兴现代城10楼B02室
 电话:60625118 18937971314
 网址:WWW.qingchenglove.com

如果你是一名时尚的MM,或者你是一名帅气的GG,如果你有更令人眼前一亮的魅力,如果你想让更多的时尚白领注意到你,那就联系我们吧,或者你身边有令人眼前一亮的MM、GG,赶快报名(推荐)参加我们的“搜MM”、“搜GG”栏目。报料电话:18939008188

白领热衷“懒人菜”

在传统的定义里,“入得厨房、出得厅堂”是选妻的标准。也有过来人劝告,想抓住男人的心,首先要抓住他的胃。现在,新女性大胆放言:与其抓住别人的胃,不如善待自己的胃。

饭店里的饭吃得多了,便很怀念家常便饭,但对如今的城市白领来说,做饭已经成为材料成本最低、综合成本最高的行为。怎样用最少的的时间烹调出最可口的菜呢?看看懒人们怎么做菜吧。

天南地北海淘调料

“懒人菜”达人小A首先给我们总结了“懒人菜”的特点:不挑材料,信手利用一些方便省事的工具、调料或半成品,用半个小时时间,烹制出营养和口味并重的菜肴。

小A说,现在,她做肉离不开黑椒汁;日式沙拉汁用来拌各种蔬菜,味道特别清淡爽口;卤水汁用来卤鸡爪、豆腐、猪蹄,既方便又好吃;芝士粉是做瑞典肉丸和意大利面必备调料;菜熟了如果觉得没味道,可以加鲜味汁;大块腐乳跟老抽一起炖肉,不放盐味道还特别好;炼乳可以取代牛奶白糖的组合……

“用各种调料汁拌蔬菜或卤味,既方便又省时间,还特别好吃。”小A说,不过,家里的调料一定要备足。

同样爱好“懒人菜”的小白领小梅说,炊具也很重要。买口电紫砂锅,出门时把材料下锅,按下按钮。晚上回家,一开门,就会闻到香味的味道。

各种具有定时功能的电器对只有早晚在家的人很有帮助。“晚上泡上杂粮,设定早上5点开煮,一般到7点的时候粥就开始满屋飘香了,在香味中醒来真是温暖。”小梅说,家里用电做饭的朋友还可以在早上上班前泡上米,设定下午5点煮饭,定时器功不可没啊。

养生堂 洪福养生会所特约
 地址:中央百货12楼
 电话:68606299 63120361

买菜也有懒人技巧

如果问白领们在厨房最烦的是什么?相信很多人的答案是处理生肉、鱼等。

“所以,我们懒人一般很少买鱼、虾,肉也大多买鸡翅、鸡腿、猪蹄和排骨都让卖肉的人剁成小块,这样就可以直接下锅了。”小A说。

小梅也建议,工作忙碌时买菜频率可以有所减少。每次多买一些,放到冰箱里,确保一周的营养均衡。“按保存时间决定吃的顺序,先吃青菜,然后是茄子、土豆、胡萝卜等存放时间较长的。”小梅说。

此外,在超市的熟食柜台采购,是每个单身人士都必不可少的经历。“方便省事,除了微波炉加热,最好的办法就是回锅加工。”小A说,真空包装的老字号腊羊肉,加上葱丝、胡萝卜回锅炒一下,既去掉膻味,又均衡了营养;买回的烤鸡隔夜口感变差,放一些花椒、青椒、葱入锅炒,变成麻辣鸡丝,别有一番风味。

“懒人菜”花样多

小A说,“懒人菜”大多是随心所欲做出来的,边吃边仔细思考添加什么材料,看起来既感性又随意,具有“私家菜”的特色。

小A举例说,一个鸡蛋饼可以搭配的蔬菜有黄瓜、胡萝卜、西葫芦等。而小梅则强烈推荐泡菜,“泡菜可以跟很多食物发生奇妙的化学变化,比如五花肉、米饭、年糕、豆腐、牛肉等,很值得折腾,而且由于其本身有盐的味道,其他作料就可以不用添加了”。

你心动了吗?那就赶快动手,做道“懒人菜”吧!(钱晚)



(资料图片)

美人计

楚楚可怜垂眼妆



日本大热的垂眼妆,备受明星追捧,日本歌手YU-A、加藤Miliyah等,都是垂眼妆的忠实fans。此妆得宠全因眼尾下垂,令人看起来楚楚可怜又无比温柔,所以瞬间成为女性约会必备妆容。

Step 1 在全眼窝扫上啡金色眼影,并于眼尾位置加深颜色营造层次感。切忌太浓,以免喧宾夺主。(图1)

Step 2 在上眼睑描出细眼线,注意要在眼头及眼尾的位置适当延长。(图2)

Step 3 在眼尾贴上一小束长长的假睫毛,增添浓密感,强调下垂效果。(图3)

Step 4 在下眼睑分段贴上假睫毛,令眼睛显得大一些。(图4)

Step 5 用遮瑕膏遮去暗哑唇色,再涂上浅粉红色的唇彩,完成妆容。(图5)



小贴士:化垂眼妆的注意事项

Q:化垂眼妆有什么需要注意的?

A:化垂眼妆时,一定要着重上下眼线的画法及假睫毛的粘贴方式。眼线一定要够长,并且沿眼尾向下画,才会有下垂的效果。完成后,必须在上下睫毛的眼尾处贴上浓密的小束假睫毛,强调眼尾的重量感。

Q:垂眼妆应搭配怎样的胭脂及唇膏?

A:垂眼给人温柔的感觉,所以胭脂及唇膏应选择比较可爱的颜色来配合。胭脂方面可选择淡淡的baby pink,搭配焦糖色唇妆,带出无辜稚气的一面。(小猫)