

# 美团外卖举办骑手合唱大赛

□本报记者 张腾飞

飞扬的歌声，熟悉的旋律，让人拥有奋发向上的力量。3月30日，漯河市美团外卖第一届骑手合唱大赛在黄河广场举行。来自源汇区、郾城区、召陵区八个不同站点的300余位外卖骑手在此次比赛中展现歌喉，吸引了众多观赏群众。

做为本次比赛联合主办方和评委，市餐饮与饭店行业协会和郾城区总工会还邀请了市公安局交通管理支队机动执勤大队相关人员前来，在赛前为外卖骑手做了交通安全培训。

比赛现场，300余名骑手

统一穿着黄色美团外卖服装，整齐列队，分为八个方阵等候比赛开始。随后，源汇区站、开源站、丹尼斯站、高校站，郾城区东站、郾城区西站，召陵区站、东外滩站的骑手合唱队先后上台，为大家带来了《团结就是力量》《学习雷锋好榜样》《歌唱祖国》等歌曲。最终，郾城区东站、东外滩站、开源站三个合唱队分获第一、二、三名。

获得奖项的外卖骑手刘鹏表示，这些年美团外卖骑手队伍逐步形成了自己特有的团队文化，这一次比赛正展现了漯河外卖骑手队伍的规范、积极工作状态，他们将会把这种状

态延续下去，更好的服务漯河餐饮业发展。

“近些年，在各个政府部门的关怀和支持下，美团外卖取得了快速的发展，成为我市一支重要的餐饮服务力量，对市民的生活的影响也越来越大。为进一步提升我市外卖骑手队伍形象，使其更加规范化、专业化，漯河市饭店行业协会和郾城区总工会联合漯河美团外卖各站共同开展了这次红歌比赛，同时为他们开展安全培训，以增强外卖骑手们的品牌形象意识和工作安全意识，促使我市外卖服务更上一个水平。”市餐饮与饭店行业协会会长刘连章说。



## 吃香椿的季节到啦

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。香椿是时令名品，含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。香椿还含有丰富的维生素C、胡萝卜素等，有助于增强机体免疫功能，并有润肤作用，是保健美容的良好食品。

### 香椿虾仁炒蛋

材料：虾仁150克，鸡蛋2个，香椿30克，色拉油、盐、料酒、白胡椒粉、热炒鲜露、生粉各适量。

做法：

1. 虾仁处理干净，用料酒、白胡椒粉、盐和生粉拌匀腌制片刻。
2. 香椿洗净放入锅中焯水。
3. 捞出后切碎备用。
4. 鸡蛋里加点盐和料酒搅拌均匀，起油锅倒入蛋液。
5. 炒好后盛出备用。
6. 另起油锅，倒入虾仁炒至变色捞出。



7. 锅中留底油，倒入香椿翻炒均匀。
8. 加入炒过的鸡蛋和虾仁，翻炒均匀。
9. 起锅前淋上热炒鲜露，拌匀即可。

### 香椿拌豆腐

做法：

1. 香椿洗净后焯水。
2. 香椿切碎，豆腐切成小丁。
3. 开水加盐焯烫豆腐后控干水分。
4. 取一个小碗，加入适量盐和一大勺香油，在加少许开水搅拌均匀。
5. 倒入焯好的豆腐和香椿上，拌匀即可。



材料：香椿150克，嫩豆腐250克，盐、香油各适量。

### 小贴士

#### 香椿怎么吃

1. 傍晚采摘。分析发现，经过一天的光照，香椿头的硝酸盐含量达到一天中的最低值，此时最适合采摘食用。
2. 吃的时候，用开水焯一下，可减少硝酸盐。
3. 吃新鲜的。室温下存放的过程中，大量的硝酸盐就会转化成为亚硝酸盐，腌制之后，亚硝酸盐的含量会迅猛上升。
4. 越嫩的，硝酸盐含量越少。嫩香椿，营养也最丰富，蛋白质、氨基酸都达到了最高峰，口感也是最好的。

## 把春天“吃进肚里”

春水解冻之时，山中、林间和水下的生物都重获新生。此时正新鲜的鱼虾、野菜、鲜花和菌类，成了人们能够利用的食补食材。虽说如今四季都能吃到各种美味，但应季食补的清鲜始终是无法超越和模拟的。

### 早春海鲜大拍档·椒盐虾虎

坐标：山东青岛

在青岛被叫作虾虎的皮皮虾，清明后正当产卵时节，不管公母，个个肥壮且肉质鲜甜，面对大而多膏的虾虎，水煮、清蒸、麻辣、椒盐都是不错的做法，越吃越上瘾，吃皮皮虾似乎成了整个城市的一大节日。

### 连呼吸都清新·菊花脑蛋汤

坐标：江苏南京

“南京一大怪，不爱荤菜爱野菜”，南京人甚至为野菜安了“七头一脑”之说，加上地皮菜、茼蒿等，成了“金陵十三菜”。其它野菜在江浙地区都能被发现，唯有菊花脑，菊花脑和菊花并无关系，是金陵人钟爱的一道野菜，洗净和打散的蛋液一起做成菊花脑蛋汤，入口清润微苦，泛着点薄荷的凉意。

### 吃肉要肥而不腻·酱汁肉

坐标：江苏苏州

苏州人一年不能错过四块肉，第一块就是清明前后的酱汁肉，通红色泽的酱汁肉，上



馅料，软软糯糯，咬上一口，暖胃心甜。错过了，一等又是一年。

### 茶香亦是菜·龙井虾仁

坐标：浙江杭州

笋尖出头时，茶叶也正发芽。通体洁白的虾仁装在釉色天青的碟里，上面散落着几片龙井茶，一起构成一道色香味俱全的杭帮春菜。

### 嘬一口水中雅趣·螺蛳

坐标：浙江千岛湖

“清明螺，胜似鹅”，千岛湖中螺蛳由深水区向浅水区迁徙，正是捕捞螺蛳的好时节，也是一年中最肥美的时候。江南人都是吃螺蛳的高手，将螺蛳煮熟，挑出螺肉拌、醉、糟、炆，每一种都是道美味。

### 桃花流水·干烧臭鳊鱼

坐标：安徽黄山

春季鳊鱼格外肥美，食来可补虚劳、益脾胃。徽州人发明了用腌制和发酵来再次制造美味，创造出闻起来臭吃起来却格外香的著名徽菜。

### 香甜三月红·兴化荔枝肉

坐标：福建莆田

把猪瘦肉切成荔枝大小，表皮用刀刻出功壳，油炸后形似荔枝，再把荔枝肉混入备好的卤料煮至入味，让人分不清是荔枝还是荔枝肉在诱你垂涎三尺，莆田也因盛产荔枝而别名“荔城”。据《华东旅游报》

口酥润，皮糯肉烂，入口即化，青菜作陪后肥而不腻，让慵懒一冬天的人胃口大开。

### 豆沙绿的时节·青团

坐标：上海

上海春天的网红中，青团是最让人咽口水的。艾叶草或麦青榨汁调成的绿，配上豆沙、香干马兰头、荠菜肉馅等

## 醋的妙用

**解腥**：在烹调鱼类时加入少许醋，可解鱼腥。

**祛膻**：在烧羊肉时加少量醋，可解除羊膻气。

**减辣**：在烹调菜肴时如感太辣可加少许醋，辣味即减少。

**添香**：在烹调菜肴时加少

许醋能使菜肴减少油腻增加香味。

**引甜**：煮甜粥时加少许醋能使粥更甜。

**催熟**：在炖肉和煮烧牛肉，海带，土豆时加少许醋可使之易熟易烂。

**防黑**：炒茄子中加少许醋能使炒出的茄子颜色不变黑。

**防腐**：在浸泡的生鱼中加少许醋可防止其腐败变质。

**起花**：在豆浆中加少许醋，能使豆浆美观可口。

据《华商报》

绿雪芽<sup>®</sup>

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

Lv Xue Ya

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888