

清明不能少的那一味

文图 孙文静



传统青团 & 网红青团，你更爱哪一个？

清明时节，吃青团是江南一带的传统习俗。最早的青团是用新鲜的艾草做的，但现在艾草少了，不少都用替代品。现在的青团有的用艾草粉代替新鲜艾草，有的采用麦青汁，也有用菠菜等绿叶蔬菜汁，将汁水和糯米粉拌匀揉和制作团子。团子的馅料有甜有咸，甜馅是用细腻的豆沙制成的，咸馅有咸菜笋干，还有近年来的被称为网红的蛋黄肉松青团。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，便大功告成了。

温州传统的绵菜饼

青团在各地有不同的叫法，上海、宁波叫青团，苏州叫青团子，杭州叫青团子或清明团子，南京称清明团或春团，金华叫清明果，温州叫清明饼。

温州的青团是用绵菜做的，因此清明饼又叫绵菜饼。清明节前后，是绵菜萌生最旺盛的季节。绵菜的学名叫鼠曲草，大多分布在山脚下、田野、溪边。其叶小形如菊叶，一身绿色，全株有白毛，还开出了淡黄色的小花，煞是可爱。还没到清明节，山间已经有人提着篮子采摘绵菜了。采摘绵菜不宜过老，只要摘下刚刚形成小花或是没有开花的，这样的绵菜才没有粗纤维，否则捣出来的胚子没有弹性，口感也不好。

绵菜虽不起眼，但具有一定的药用价值，它既能降血压，治疗消化性溃疡，还能起到祛痰、镇咳、镇痛等作用。由绵菜制作的青团不但独具特色，还有暖胃的作用。

青团油绿如玉，个头饱满，糯韧绵软，清香扑鼻，甜馅吃起来甜而不腻，咸馅肥而不腴，满是童年的回忆。



排队也买不到的网红青团

任何美食前面只要加上网红两个字就必然出现一股抢购风潮。近年来，在网上大热的网红青团深受食客推崇，现场排队几小时还不一定买得到，而且每人限购2盒，网上代购的价格被炒到翻了一倍，算上代购的邮费，面对折合18元/个的青团不少人还是有点舍不得的。其实，不就是蛋黄肉松馅的青团吗？来，跟我一起做，家常版的网红青团简单易上手。

关于青团的传说

清明为什么要吃青团？关于这种风俗这样的传说。传说有一年清明节，太平天国李秀成得力大将陈太平被清兵追捕，附近耕田的一位农民上前帮忙，将陈太平化装成农民模样，与自己一起耕地。没有抓到陈太平，清兵并未善罢甘休，于是在村里添兵设岗，每一个出村的人都要接受检查，防止他们给陈太平带吃的东西。

回家后，那位农民在思索带什么东西给陈太平吃时，走出门，一脚踩在一丛艾草上，滑了一跤，爬起来时只见手上、膝盖上都染上了绿莹莹的颜色。他顿时计上心头，连忙采了些艾草回家洗净煮烂挤汁，揉进糯米粉内，做成一只只米团子。然后把青溜溜的团子放在青草里，混过村口的哨兵。

陈太平吃了青团，觉得又香又糯且不粘牙。天黑后，他绕过清兵哨卡安全返回大本营。后来，李秀成下令太平军都要学会做青团以御敌自保。吃青团的习俗就此流传开。

吃青团时要注意

青团虽好吃，但也需要注意。因为制作青团的主要材料糯米是一种极难消化的食品，老年人和小孩的消化功能不好，要少吃或忌吃青团。胰腺炎和胃炎患者要忌食青团，因为青团中的糯米会导致这些炎症的复发或病情恶化。有胆囊炎、胆结石的患者也不能吃青团，可能会因为消化不良而加重病情。

青团务必先加热后食用。因为青团中的糯米冷却后不利于消化，而且其中的营养结构也会被破坏。青团最好与竹笋或马兰头一起吃，也可以在食用青团后吃点山楂，这些食物可以加快青团的消化和营养的吸收，减少肠胃负担。

STEP

面团



1.100克澄面加入开水搅拌，再加艾草粉搅匀，倒入500克糯米粉内



2.将面团揉匀，分成多个均等的小剂子

馅料

咸菜笋干馅



1.将笋和五香干切丁

蛋黄肉松馅



1.蛋黄加热压碎，拌入花生酱和蜂蜜



2.锅内下油，将笋和五香干与猪肉、咸菜同炒，加入白糖和料酒



2.馅搓成均等的团子



3.包入馅料，用勺子压实



3.包入馅料，收口

蒸制



1.大火入锅蒸10分钟



2.在青团表面刷上一层油

