



把绿色吃进嘴巴里

# 吃完青团就是春天啦!

“捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉。”——袁枚《随园食单》

记得刚到三月下旬，一名来自南方的朋友就开始在朋友圈等一切可以发表状态的平台疯狂表示：“我想吃青团！在济南买青团好难！”这几天倒是消停了，好奇一问，原来她寻遍了济南的小吃店，发现只能搜罗到真空袋装的不明厂家生产的青团，只好当了一把马云背后的女人，网购了一大堆知名品牌的青团。

这让从没有吃过青团的吃货小编，对这种让朋友难以自拔的小吃产生了浓厚的兴趣。在网上搜图一看，感觉青团倒是很像自己吃过的绿色的日式和果子，又像川菜中的叶儿耙，不知青团的味道会有什么不同呢？

“烟花三月下江南”，暖暖的天气最适合踏青了，虽然身在泉城没办法游离江南，不如先来点江南味道尝尝鲜。青团是产自江南一带清明时节的传统糕点，这种主要用艾草汁做成的绿色糕团，里面塞入甜甜的豆沙，咬上一口，香软的糯米包裹着馅心，满满都是春天的味道。江南，是从来不缺糕点的，而青团却因为尤其明显的时令性而分外令人挂念。或者说这更像是某种约定了的一期一会，倘若哪一年的清明时节吃不上一个好好的青团，整个人便会耿耿于怀，形如断魂。

青团，也叫艾团子，也有地方叫它“粉团”，因为颜色碧绿青，是为青团。现如今，能买到的青团都是凉的，但在南方，这种糕点可以趁热吃，真是太幸福。青团出笼后稍微凉一会儿，其实总等不了太久，趁着热先吃上一个。一口下去，团子发出闷闷的“吱咕”一声，细沙几乎要流出来，是正好的甜。

值得一提的是，青团也同月饼、粽子一般，分甜咸两种馅儿。但无论怎么选，在南方的家庭里，馅儿都是自己来做。想要试试口味的，下面小编分享给大家豆沙馅青团的做法。



## 豆沙馅青团的做法

- 1.提前做好红豆馅，豆沙或豆粒的都可以，依个人喜好。90g红小豆预先泡一下(偷懒也可不泡)，放电饭锅加3倍水慢慢煮，利用余热再焖半小时或一小时。豆软熟了即可，加入红糖，待锅中炒至水分蒸发得差不多，晾凉后分成8小团待用。(如想要豆沙就在豆煮好后用搅拌机打碎即可)。
- 2.艾叶取嫩芽30g，洗净，锅中烧滚水下点盐，放入艾叶烫一下捞出，过凉水(这样可以多保留点艾叶的绿)挤掉水

- 分，加90g水用搅拌机打成泥待用。
- 3.把艾草泥与糯米粉和糖一起混合揉成光滑的面团，分成8等份，大约每个35G的剂子，团成团待用。
- 4.取一份放在两手之间，用手掌的力量一边转一边压扁，当然如果你想用擀面杖也成，中间放上一份豆馅，收严口，翻过来，整圆。
- 5.蒸锅水烧开后蒸15分钟即可，刚刚整好会沾手，稍晾凉后就不粘了。

## 清明缘何吃青团

江南人在清明前后有吃青团的食俗，这种风俗可追溯到两千多年前的周朝。据《周礼》记载，当时有“仲春以木铎循火禁于国中”的法规，于是百姓熄炊，“寒食三日”。在寒食期间，即清明前一、二日，还特定为“寒日节”。

古代寒食节的传统食品有糯米酪、麦酪、杏仁酪等，这些食品都可事前制就，供寒日节充饥，不必举火为炊。

在寒日节的传统食品中还有一种“青精饭”，据《琐碎录》记载：“蜀人遇寒食日，采阳桐叶，细冬青染饭，色青而有光。”明代《七修类稿》也说：“古人寒食采杨桐叶，染饭青

色以祭，资阳气也，今变而为青白团子，乃此义也”。清代《清嘉录》对青团有更明确的解释：“市上卖青团熟藕，为祀先之品，皆可冷食”。

现在，青团有的是采用青艾，有的以雀麦草汁和糯米粉捣制再以豆沙为馅而成，流传百余年，仍旧一副老面孔。人们用它扫墓祭祖，但更多的是应令尝新，青团作为祭祀的功能日益淡化。因此，一些卖青团的店家洞察到这一点，前些年曾出现过多种甜咸馅料的青团，如猪油玫瑰青团、黑洋酥青团、金针耳鲜肉青团等，但好景不长，这些原本受人青睐的青团，竟然无疾而终，实在让人百思不解。

## 四类人群忌吃青团

- 1、老年人和小孩不宜多吃青团。因为制作青团的主要材料糯米是一种很难消化的食品。老年人和小孩的消化功能都不好，吃青团对他们来说，无疑是给消化系统增加负担；
- 2、胰腺炎和胃炎患者严格禁止食用青团，因为青团中的糯米会导致这些炎症的复发或病

- 情恶化；
- 3、糖尿病人禁食青团，青团中含有大量的糖分，现在商家推出的新品青团所含糖分“与日俱增”，糖尿病人食用青团无疑会使病情恶化；
- 4、有胆囊炎、胆结石的患者不宜食用青团，可能会因为消化不良而加重病情。

## 吃青团时四注意

- 1、务必先加热后食用。因为青团中的糯米冷却后容易反生，极不利于消化，而且其中的营养结构也会被破坏；
- 2、最好与竹笋或马兰头一起吃，这些食物在一起吃可以加快青团的消化和营养的吸收；
- 3、绝对不要和肥肉混吃，糯

米这样难消化的食品如果与油脂混杂在一起则会加重肠胃负担，极容易引起消化不良；

- 4、最好食用一些有助于消化的食品，如山楂等。因为这些食品可以减少肠胃道消化青团等糯米食品消化负担，有利于青团在体内的吸收。

本报记者 杨万卿 整理



欢迎关注「山东吃货研究所」请扫二维码

