

清明食青团，开启舌尖上的春天

黑芝麻馅、豆沙馅、雪菜笋肉馅、蛋黄辣松馅、荠菜虾仁馅、腌笃鲜馅、芝士玫瑰味……

春天的仪式感，藏在一枚青团里

「尝春」，从小小青团开始

项丹平

“燕子来时新社，梨花落后清明。”又是一年清明时，从古至今清明节都是中国重要的传统节日，据民俗专家介绍，清明最初只是一个节气，兴于唐代，在宋元时期形成一个以祭祖扫墓为中心，将寒食风俗与上巳踏青等活动相融合的重要传统节日，并延续至今。

清明节的传统活动主要有上坟祭祀、踏青春游、聚集会餐、荡秋千、蹴鞠、放风筝、插柳等，因此也被称为“踏青节”，“梨花风起正清明，游子寻春半出城”描写的正是人们在追思先人的同时聚会交流、踏青春游、亲近自然，正所谓：欢愉与追思同存，节气与节日相遇。

古语云：“不时不食，顺时而食。”中国人会根据节气时令变化不断调整饮食架构，二十四节气都有很多时令美食，清明节也不例外，青团就是最有名的清明美食之一，且一直流传至今。近两年，作为清明限定美食，青团这一源自江南地区的传统小吃逐渐成为深受全国“吃货”喜爱的春日应季食品，口味更是横跨豆沙、

麻苕等传统口味以及螺蛳粉、酸辣柠檬凤爪等奇葩口味。百度指数相关数据显示，20到39岁的人群对青团关注度较高。青团搜索指数，江浙沪地区稳居前三，但第4到10位省份则几乎覆盖了全国多个重要消费地区。

尽管制作方式、形状颜值相近，但各地风俗各异，青团也披上了不同“马甲”。在上海、宁波，它叫青团；到了温州，取了“花名”清明饼；皖南的清明粿把则满怀对先人的悼念之情……今年的青团，画风越来越魔幻，从蛋黄肉松青团、马兰头青团、荠菜鲜肉青团，到腌笃鲜青团、牛蛙青团、麻辣火锅青团、酸菜鱼青团、鸡丝培根青团，甚至还有老字号推出了佛跳墙青团、鲍鱼、海参、瑶柱、花胶、花菇、火腿等食材都被塞进了“滋补”小团子。而清雅素净口味的龙井啵啵青团、青梅酒酿青团、奶酪紫薯青团、洛神花青团、银耳青团等，也让不少人大大快朵颐。

“今日清明节，园林胜事偏。晴风吹柳絮，新火起厨烟。”春天第一次吃青团被称为“尝春”，趁天朗气清、春和景明的好时节，快尝尝新鲜上市的各种青团，给自己的舌尖增添一些时令美味，在满满的春天味道中，怀想故乡和亲人。



春一天团我在

木易

每年4月5日前后，万物吐故纳新，春和景明，也是传统的清明节。孝敬祖先、亲近自然是清明节的两大传统，此外，人们还会烹调一些时令美食，将思念的情感和美好祝愿寄托在食物之上。今年清明节，因为疫情许多祭扫、踏青、赏花等活动受限，但还有一样美食依然让清明节保留了一份浓浓的仪式感，那就是青团。可谓是：“青团在手，春天有我。”

青团的美味，就像春天一样美好

今年刚进入3月，我的朋友圈里就散发出青团的清香。3月1日，重庆的“天使妹妹”晒出自己制作的青团，她写道：“周日姐妹们聚会地点选在‘若水’茶空间，我负责茶点之一，制作了方形、圆形、迷你型三种尺寸的青团，这不仅与‘春水春时’的主题相呼应，也与‘若水’相呼应。要接纳生命中出现的一切，像水一样随方就圆，不逆万物，正可谓‘上善若水任方圆’。”

3月16日，瑜伽老师安妮也发朋友圈道：“青团（黑芝麻馅）、寒蔗酥（桂花豆沙馅）、小杏仁、紫皮腰果、沃柑、热红茶。青团主要原料是糯米，这与老北京‘寒食十三绝’之一的驴打滚原料差不多。糯米不好消化，一次不可食用过多，宜加热后食用，可搭配红茶、藏茶、普洱茶或大麦茶。青团的美味，就像春天一样美好又转瞬即逝，好好品尝吧！”

青团作为清明节的传统美食，大致分两种：一种是冬小麦的嫩芽，榨出麦青汁经石灰水处理，和七分糯米掺三分粳米磨成的粉，裹着细腻香甜的豆沙或枣泥馅，再加上一小块猪肉，团成一颗颗圆球摆在芦叶上，放进笼屉里蒸。麦青汁做的青团晶莹剔透，但吃起来有股淡淡的石灰味儿。

另一种用艾草做的青团更醇正也更自然。做青团的艾草也有两种：一种是艾蒿，叶如丛丛鸟羽，做出的青团绿得深沉，闻起来有股别致的艾香；另一种是黄花艾，长长的叶子上有嫩白绒毛，做出的青团绿得淡雅，有着菊花叶般淡淡的清香。艾草做的青团不仅有甜的，还有咸的——用雪菜、春笋和肉做成的馅料，清香裹着肥润。

花样青团，手工亲做“家味最浓”

年年清明花相似，岁岁青团味不同。如果说青团的皮是灵魂，那么青团的馅就是灵魂伴侣。每年的青团就像开盲盒一样让人期待，吃惯了传统口味的人们，越来越追求新变，想品尝一些创新口味的青团。据《魔都14大品牌39种口味青团大测评》一文介绍，除甜口的豆沙馅和咸口的笋干馅青团经典款，今年上新的“微创新”口味青团有——芝士玫瑰味、奶黄芋泥流心口味、粟蓉芝士味以及蛋黄辣松馅、马兰头鲜肉馅、荠菜虾仁馅、腌笃鲜馅等。

为了尝鲜，今年我不仅早早尝鲜了新上市的传统豆沙馅青团，还网购了腌笃鲜馅的青团。“腌”指腌制过的咸肉，“鲜”指新鲜的春笋和鲜肉，“笃”是小火慢炖。我家每年春天的餐桌上，都少不了腌笃鲜的滋味，这种把腌笃鲜包入青团的美食，必须品尝一下。冷冻的腌笃鲜青团，需上蒸锅15分钟，蒸的过程中，看着一个个“绿墩墩”由小变大、由硬变软，宛如三月江南的春笋经历烟雨而

食尚古风

青团，吃出春天和幸福的滋味

项伟

“借采艾兮，为做青团。”每逢清明时节，人们将嫩艾叶切碎打成汁水，和在糯米粉中，包上馅料，放蒸笼里蒸熟，作为祭祖、春游的时令小吃。因艾草色青，故称“青团”，也叫“艾团”或“清明果”。青团油绿如玉，糯糯可口，细细品来，那一份淡淡的清香和糯糯绵软的滋味，让人瞬间感到春的气息在唇齿间弥漫开来。

作为江南盛行的清明小食，青团相传是为了纪念春秋时期的介子推而诞生的，当时人们在寒食节不生火做饭，只吃冷食。唐代诗人白居易曾赞道：“寒食青团店，春低杨柳枝。酒香留客在，莺语和人诗。”宋朝《琐碎录》曾有记载：“蜀人遇寒食日，采阳桐叶，细冬青染饭，色青而有光。”明

来。一口咬下，浓郁的咸鲜味混合着艾草独有的香气，在齿颊间相互交融，如沐春风。

其实，市面上的花样青团口味再多，也比不过自家的手工亲做。我的小姑子每年都自己做青团，她说那才是家的味道、妈妈的味道，更是清明节正宗的味道。而在杭州萧山，青团被称为清明粿子，分三种：一种是甜口的豆沙加上桂花，包成团子形状，头顶留一个小尖尖；一种是黑芝麻馅炒香加上白糖，包成三角形；还有一种是大饺子形状，里面包上猪肉、笋干、咸菜、豆腐干，咸香四溢。三种不同馅料的清明粿子中，咸菜肉笋馅是最受欢迎的。据媒体报道，萧山所前镇的王阿姨3月份已卖出自制青团1000多只，她说自己非常喜欢做青团，“一是能传播我们清明节的文化，二是做出来大家觉得好吃我心里很满足。”

只此青绿，便是满满的春天味道

其实，自古吃到今，青团万变不离其宗一个字——青。青团的绿色来自青汁，这也是青团的灵魂所在，而青汁的草料大江南北各地不尽相同，有艾蒿、雀麦草、鼠鞠草等。不管青团种类有多少，人们对春食的追求只需一口，只此青绿，便是满满的春天的味道。

比如，在巴蜀一带，清明节的时令小吃是“欢喜团”，炒米作团，用线穿之，或大或小，各色点染，有着“百优宽解欢喜团”之意；福州一带则有吃“菠薐粿”的习俗，用菠薐菜压榨成汁，渗入米浆，揉成糯米皮，以枣泥、豆沙等为馅，主要是为了取“吃青”之意；浙南一带的清明食物是“艾饺”，色泽翠绿，味道清香而略带苦味，还能驱邪禳毒；清明踏青时随手摘一把“地米菜”，和鸡蛋同煮就是别样的时鲜……总之，想要留住春天，嘴里必须带点青绿。

“捣青草为汁，和粉做粉团，色如碧玉。”袁枚笔下的青团，是食更是诗。中华传统把节气与美食相连，就是告诉我们——四季更迭亦有饮食之道，不时不食。世事变迁、季节更替，不变的是我们那一颗尊重自然、热爱万物的心。

俗言道：食过青团，方知春滋味。风清气明之时，祭祖踏青之余，来一枚“绿墩墩”，快快开启春天的仪式感吧。



青禾

小时候每逢清明，外婆常常会起个大早，然后去乡间田野将沾着露水的艾草摘下来带回家。那时候没有榨汁机，为了榨取艾草汁，外婆便把艾草与石灰水一同放入锅中蒸烂，再把石灰漂去，揉进糯米粉中。我站在旁边，看着绿色的艾草汁和雪白的粉团揉在一起，透出淡淡的绿。不一会儿，炉灶上水汽腾升，一种美味正在蒸笼里酝酿。

揭笼，那一个个圆润水亮的绿色“小胖子”挤在一起，用筷子轻轻一戳，软糯的青团微微下陷，汗珠似的水滴吱溜就滑了下来。我最爱吃甜的青团。红豆、黄豆和芝麻磨成浓稠的蓉，最妙的还是用猪油炒过的花生、白糖，咬起来“咔嚓”响，甜脆相宜。外婆说，有些地方的人们还会用笋干、腊肉、豆干和胡萝卜做成馅料，还会加新鲜辣椒，最后包成饺子形状，那个叫“清明果”。

其实不论甜咸，只要外婆将包好馅料的青团放在竹匾里，我心底就会多一些期待。因为在它们的肚子里，装满了这一整年最好的春光。

如今在城市里，已难得一见青团从艾草化为米团的生动过程。每当匆匆瞥见橱窗里光滑油绿的青团，我的心里总会一阵悸动。店家总会挂个牌子在旁边，“时令美食青团，每日限量，抓紧尝鲜”。买一盒回家，清晨放在锅里蒸熟，腾腾热气像窗外的蒙蒙细雨，人在等待中变得如此安静。到揭锅的那一瞬间，像极了漫天春风拂过叶梢，用山林田野间最馥郁的那一缕清香抚慰了一颗疲惫的心灵。

江南的四月天是多雨的时节，湿漉漉的空气容易让人心生烦闷，此时再也没有什么能比得上外婆做的青团了。每次我都会当着外婆的面吃上3个青团，然后一脸满足地看着外婆。“春天变得多么含蓄啊，它藏到了一个角落里，或者是天空的一角，或者是大地的一角，我必须细细地咀嚼才能体味。”吃青团，就是为了在沉闷的日子里让自己笑出声来，在平淡的日子里给自己一点清甜，在最好的时节里让自己有所期待。



外婆的青团，在平淡日子给我清甜

小丽画