

# 春天一定要动手做青团,软糯好吃不甜腻,4种经典口味详细配方!

春风拂面,万物复苏,这个季节里,最让人期待的莫过于那一口新鲜出炉的艾草青团了。今天,就为大家带来四款别具一格的艾草青团,每一款都充满诱惑,让人欲罢不能。

首先来说说咸蛋黄肉松青团。这款青团可谓是咸甜适中,口感层次丰富。翠绿的艾草皮包裹着金黄的咸蛋黄和肉松,每一口都能品尝到咸蛋黄的香醇和肉松的丝丝缕缕。咸蛋黄与肉松的完美结合,既满足了人们对甜品的渴望,又带来了咸香的惊喜,让人回味无穷。

接下来是豆沙青团。豆沙作为传统的馅料,一直以来都深受人们的喜爱。这款豆沙青团选用了优质的红豆,经过精心熬制,豆沙口感细腻,甜而不腻。艾草皮与豆沙的完美结合,既有艾草的清香,又有豆沙的甜美,让人仿佛置身于春天的花海之中。

芋泥青团则是另一种风味。芋泥的绵密与艾草的清香相互交

融,每一口都仿佛在诉说着春天的故事。芋泥青团的口感更加细腻,甜度适中,让人吃了还想再吃。无论是作为早餐还是下午茶,都是极好的选择。

最后要介绍的是紫米馅青团。紫米富含营养,口感独特,与艾草的搭配更是相得益彰。紫米馅青团不仅颜色诱人,口感也十分独特。紫米的糯滑与艾草的清香相互映衬,让人在品尝美食的同时,也能感受到春天的气息。

这四款艾草青团,每一款都有着独特的魅力。它们不仅外观诱人,口感也是绝佳。

无论是喜欢咸甜口味的你,还是喜欢传统甜品的你,都能在这里找到满足。每一口都是春天的味道,每一口都是对美好生活的向往。

艾草青团作为传统与现代相结合的美食,既保留了传统的制作工艺,又融入了现代的口味创新。这种双重加持,使得艾草青团更加具有诱惑力。无论是家庭聚餐还

是朋友聚会,都是极好的选择。

## 【艾草青团】

### 制作配料:

艾草 350克 清水 400克 打成泥

(26个/40克) 艾草泥 360克左右 糯米粉 450克 木薯淀粉 100克 开水 150克 玉米油 30克

### 制作方法:

1、把新鲜的艾草处理一下,只要嫩叶就可以。用流动的清水清洗干净就行,锅中水烧开始,加入植物油和一点点的小苏打,再把艾草放进去,变得之后翻个面,煮大约2分钟左右,捞出来放在凉水盆里;

2、再把水分挤干,装在破壁机里,加入清水,打成艾草泥,只要破壁机能搅打起来就可以,看看这个浓稠度;

3、木薯淀粉用开水烫一下,快速搅匀,有点颗粒没有关系;

4、把糯米粉、艾草泥和木薯淀粉放在面桶里揉成团,成团之后加入玉米油,或者在开始加也可以,



继续揉至把油吸收了。最后是这样不沾手的面团就可以。

5、再把面团分割成大约40克的小剂子,搓圆抻薄,包上自己喜欢的馅料,封好接口,滚圆就可以,垫上油纸;

6、馅料我包了咸蛋黄肉松、豆沙和芋泥的;

7、放在笼屉上,开水上锅蒸大约蒸8-10分钟左右;

8、出锅稍微凉凉,表面刷一层食用油,用保鲜膜包起来就可以

了。

9、外皮有淡淡的艾草香味,每一种馅料都有着不同的口感。最最经典好吃的还是咸蛋黄肉松口味的,咸甜的口感百吃不腻。芋泥的口感有淡淡的芋泥和奶香,也非常好吃。豆沙甜而不腻,我做了超低糖版本也挺好吃的。紫米馅料用的是之前做紫米包的配方,紫米的也非常好吃。

10、非常经典好吃的4种口味,趁着季节赶紧去试试!

# 4月4日清明,牢记吃三鲜,三鲜指的是什么?应季食物,别不懂吃

清明时节雨纷纷,祭祖扫墓情深深。在这春光明媚、万物复苏的日子里,我们不仅要怀念逝去的亲人,更要珍惜眼前的美好时光。清明时节,大自然馈赠给我们丰富的食材,其中,“吃三鲜”更是清明饮食文化中的一大特色。那么,这“三鲜”究竟指的是什么呢?三鲜其实是指三种应季食物,它们就是地上鲜、树上鲜和水中鲜。

## 一、地上鲜——苋菜

推荐:小炒苋菜

### 制作过程:

1、首先,我们需要把一把新鲜的苋菜彻底清洗干净。接着,取适量的瘦肉,切成薄片。同时,为了增加菜肴的口感和风味,我们还得准备一些蒜末和青红辣椒块作为备用。

2、然后,我们开始烹饪。在锅

里加入适量的食用油,待油热后,把切好的肉片放进锅里翻炒,直至肉片颜色变白。此时,把蒜末和青红辣椒块放进锅里,拿它们的香味为肉片增添风味。接下来,沿着锅边淋进半勺生抽,以调整菜肴的口味。

3、随后,我们把苋菜放进锅里,立即开大火进行翻炒,确保苋菜能够均匀受热。在炒制的过程中,我们依次加入盐、鸡精和十三香,以进一步调整菜肴的味道。为了去除可能的腥味,我们还可以沿着锅边烹进一些料酒。

4、最后,我们再次翻炒几下,确保所有的调料都能均匀地分布在菜肴里。此时,可以淋进一些葱油,为菜肴增添一丝清香。至此,一道美味可口的小炒苋菜就做好了,你可以把它盛出装盘,享用这道色香味俱佳的佳肴了。

## 二、树上鲜——香椿

推荐:香椿拌豆腐

### 制作过程:

1、首先,把香椿仔细地多次清洗,确保洁净。随后,拿出一块老豆腐,将其均匀地切成小块。同时,把大蒜捣碎成蒜泥,备用。

2、接下来,在锅里加入适量的水并加热至沸腾。待水开后,把香椿放进其中进行短暂的焯烫,大约持续十几秒钟。当香椿的颜色发生变化时,即可迅速捞出,并迅速放进凉水里进行冷却。

3、随后,把豆腐也放入沸水中进行焯烫。待水再次沸腾后,继续焯烫豆腐约两分钟,然后捞出并晾在一旁备用。

4、此时,把已经冷却的香椿取出,用力挤去多余的水分,然后切成碎末。把切碎的香椿放入一个盆里,并加入之前焯烫好的豆腐。

5、为了调味,拿适量的食盐、

鸡精以及之前准备好的蒜泥放进盆里,再滴入少许芝麻香油。最后,把所有的材料充分搅拌均匀,香椿拌豆腐便制作完成了。

## 三、水中鲜——螺蛳

推荐:香辣螺蛳

### 制作过程:

1、首先,把螺蛳放进混合了盐、芝麻油和适量清水的容器里,浸泡一整夜,以便去除里面的泥沙。然后,再次添加盐和面粉,用手搓洗,确保螺蛳表面的污垢被彻底洗净。接着,拿剪刀把螺蛳的尾部剪掉,这样做不仅方便后续烹饪入味,还能让螺蛳更易吸收调料的味。最后,用清水冲洗干净并沥干水分备用。

2、准备一些干辣椒、香叶、八角、花椒、青红辣椒、生姜、大蒜和小葱等调料。在锅里加入清水并

烧开,放进处理好的螺蛳进行焯水,同时加入料酒以去除腥味。待水开后,捞出螺蛳并再次冲洗干净,然后沥干水分。

3、热锅凉油,放进辣椒、香料、生姜、大蒜和豆瓣酱,以小火爆炒香,直至炒出红油。随后,将焯水后的螺蛳放进锅里,加入少量高度白酒,用于去腥和增香。翻炒几下后,倒入一瓶啤酒和两勺清水,再放进一大块火锅底料。接着,根据个人口味加入生抽、蚝油、鸡精、白糖和胡椒粉。大火烧开后,转中火煮五分钟。

4、五分钟后,加入青红辣椒圈,并沿着锅边淋入一些醋,以增加香味。继续开大火收浓汤汁,同时勾入薄芡汁,使汤汁更加浓稠。最后,撒上葱结,淋入花椒油,快速翻炒几下,使调料充分融合。待螺蛳充分吸收汤汁和调料后,即可出锅享用。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

**COUPON**  
10% off  
仅限堂吃  
截止4/30/2022

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**  
Lotus Garden

电话:703-255-9888  
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**