

# 清明话青团

■ 李雨乐

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”一提到清明，这句经典诗句总能萦绕耳旁。清明节，除了祭祖、扫墓、踏青之外，作为清明传统小吃——青团也络绎出现在家家户户的餐桌上。

## 青团的由来

青团早年间是江南地区的传统特色小吃，主要是将艾草捣成汁拌进糯米粉里，再包裹馅料上锅蒸熟，放凉后亦可冷吃。青团的外表是艾草的青色，带有悠长的青草香气。

在江南地带，人们把春天里第一次吃青团叫作“尝春”。寓意品尝春天的味道，仿佛吃过青团，才能宣告春天的到来。

据史料记载：有一年清明节，太平天国将领李秀成被清兵追捕，附近耕田的一位农民上前帮忙，将李秀成化装成农民模样，与自己一起耕地。没有抓到李秀成，清兵并未善罢甘休，于是在村里添兵设岗，每一个出村人都要接受检查，防止他们给李秀成带吃的东西。

回家后，那位农民在思索带什么东西给李秀成吃时，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。他顿时心生一

计，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。李秀成吃了青团，觉得又香又糯而且不粘牙。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来。

青团作为寒食节传统食品之一，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。

为了延续寒食节禁火、吃冷食的习俗，清明节这天人们也会准备好糕点，以备食用。

如今，吃青团不仅是江南一带的习俗，而且已经在全国各地流行开来。

## 青团的种类

古时候人们做青团主要用作祭祀，流传至今，外形一直没有变化，但它的祭祀品功能已日益淡化，成了一道时令小吃，青团的种类也逐渐变得丰富。

### 1. 艾草青团

青团，并不是在里面加入一些绿颜色的色素，而是用纯正的植物的汁水制作而



成。比如艾草青团就是用艾草叶压成汁之后混入糯米粉，然后制作成青团。这种青团吃上去清香扑鼻，而且软糯绵密。里面一般会配豆沙馅或者芝麻馅，一口咬下去香甜可口，非常美味。

### 2. 鼠曲草青团

鼠曲草是一种野草，又叫棉菜，在野外非常常见，春天的时候还没开花，特别的鲜嫩，可以把它采回来之后压成汁，然后混合在糯米粉里面制作成青团。不过用鼠曲草做的青团颜色没有其他植物做的颜色那么深，因为里面有一些小花朵，所以制作出来的青团呈现出青黄色。

### 3. 苜蓿青团

苜蓿草也叫作草头，江南地区一般把它作为一种蔬菜来栽培，草头青团的颜色和艾草青团差不多，吃起来也是特别的香。

除了运用不同植物制作青团外皮，馅料实则也有考究。在大部分人的传统观念中，青团的馅料以甜口为主，实则不然。随着人们生活水平的提高，青团馅料也丰富起来，山楂馅儿、芒果馅儿、梅干菜馅儿、笋丁馅儿、萝卜肉丝馅儿等各式各样的青团络绎出现在家家户户的餐桌上。



## 来自闹钟的警告

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



深更半夜情绪泛滥，两三点钟还处于无眠状态，清晨闹钟四五个，叮铃铃叮铃铃……在清醒与迷糊间反复拉扯。你是不是偶尔也处于同样的状态，晚上睡不着，早晨起不来，必须依赖多个闹钟才能唤醒。



身体由睡眠状态调整到觉醒模式是一个相对缓慢的过渡过程，被称为“睡眠惯性”。换句话说，我们的身体在醒来的过程中，需要像电脑一样，有个启动的时间。人在睡眠状态下反复被惊醒又进入睡眠，周而复始，赖床时间变得更久，人也变得更加疲惫，甚至出现慢性疲劳。



被闹钟反复吵醒，相当于心脏不断地被“敲击”，长此以往，心脏自然会受到伤害，高血压、心律失常等心血管疾病也会找上门来。



事实上，定再多闹钟都不如自然清醒，要想在清晨自然清醒并拥有饱满的精神状态，你不妨放下手中的电子产品，睡前做一些有助于睡眠的舒缓运动。

## 在高原难入眠？ 专家为你答疑解惑

新华社西宁电（记者 李占轶 范培坤）“昨晚睡得怎么样”是青藏高原上经常听到的问候语，睡眠障碍常年困扰着在高原地区生活工作的人们。专家提示，保持良好心态、消除对高原的恐惧心理、合理健康饮食，才能在高原拥有高质量睡眠。

“睡眠质量差是高原上一件非常令人头痛的事情。”北京高原适应研究康复中心玉树分中心主任、青海省玉树藏族自治州人民医院院长郭勇表示，造成高原睡

眠障碍的原因在于高原低氧环境影响、对高原环境过于紧张和恐惧，睡前不合理饮食以及长时间使用电子产品等。

郭勇建议，第一，初到高原应该多出去走一走，尽快熟悉环境，从而消除畏惧、紧张情绪；第二，要改掉不良习惯，睡前不要长时间使用手机等电子产品，不看惊险刺激的影视剧，保持平和心态，听一些舒缓的音乐有助于更快入眠；第三，要注意饮食，饮食有节，才能起居有常。

“晚饭吃得过饱，或者不吃饭，饮食不规律，也会难以入睡。”郭勇表示，睡觉前可以尝试热水泡脚，使用柔软舒适的床垫。睡眠存在周期，如果夜里醒来是正常的睡眠周期表现，不要太着急，醒来后玩手机只会引发无休止的恶性循环，让自己在睡眠中反复醒来。

郭勇说，良好的睡眠、均衡的饮食、适度的运动，是健康三大基石，睡眠质量与身心健康息息相关，所以不论生活在哪里，人人都要重视睡眠健康。

## 科学辟谣

## 喝电热水壶烧的水 可能导致重金属超标？

■ 张瑶

**流言：**电热水壶是金属胆，重金属会进入水中，天天喝会得病。

**真相：**一些不法商家为节约成本，会使用高锰钢材质制作电热水

壶。长期饮用这种电热水壶烧的水，可能会造成重金属超标。所以，在选择电热水壶时，一定要选用正规品牌；同时不要长时间使用

电热水壶加热酸性食品，不要用强碱或强氧化性的化学药剂清洗，以免破坏壶胆内壁表面的保护层，导致重金属析出。