

清明踏青行

四季更替，适时而食。清明时节，青团是宁波人最钟爱的美食之一。这几天，东钱湖水绿野村陈金娥一家忙得不可开交，他们家制作售卖手工青团、麻糍，已经持续了40多年，在邻里熟客间留下了极佳的口碑。“今天一天就卖出了100多箱，有几千只青团，还有很多顾客是从上海、北京来的，特意过来买我们做的。”陈金娥说。



收艾草



洗艾草



捣面团

# “限定春味”上线!

## 宁波这家人做青团40多年

### 1 小小青团，工序不少

下水村素有“青麻糍之乡”的美称，这里的青麻糍和青团远近闻名。“我们的青团好吃，最重要的是用料。”陈金娥看着自家的青团，不无骄傲地说道。

宁波人说的青，即艾草。清晨，陈金娥和老伴会在家门口的乡间田地里找到成片的艾草，剪下最鲜嫩翠绿的部分，再在村口的小溪里洗净，“这里的小溪是活水，溪水在夏天特别清冽，在这里洗青是最合适的”。

之后便要“擂青”，陈金娥的家门口有一口土灶，艾草将在这里“大放异彩”。先在清水中加入食用碱，待煮沸

后加入艾草，不停翻搅余熟，待其根部变柔软后捞出。此时凑近观察，艾草已芳香四溢，翠绿如墨。再将煮熟后的艾草沥干水分后晾干备用。

艾草准备完，陈金娥走进厨房，将糯米粉加水后揉搓均匀，倒入饭甑，蒸上几分钟，尽数蒸熟后，在顶部铺上备好的艾草，略微蒸化后整体倒入石臼，就开始揉麻糍，“以前我们是纯人工，现在我们俩年纪都大了，就用这种机器捣臼来制作了”，陈金娥一边有节奏地蘸水、摸春头、翻米粉，一边介绍说。不多时，一个着色均匀的“碧绿”大面团就此出炉。

### 2 清香四溢，甜而不腻

将面团摘成剂子后揉扁，包入准备好的黄豆或豆沙馅，封口揉圆。色如碧玉、软糯弹牙的手工青团便大功告成！阳光正好，清风拂面，坐在陈金娥家门口的小河边吃上一口，大人小孩都是笑容满满，大赞美味。

陈金娥家的青团名不虚传，皮薄馅多，“因为现在年轻人不大喜欢很甜的食物，所以我们还改良了馅料，整体

不会太甜”，一口下去艾草的草本清香和黄豆的回甘搭配得相得益彰，毫无添加剂的纯天然味道让人上瘾，一口接着一口，绵软甜糯，唇齿生香。不知不觉间，一小盒就这样下肚了。

陈金娥说：“现在很多外地来的扫墓客人，一来就买十几箱，他们很喜欢这个味道，不仅自己家里人分着吃，还会当伴手礼送给朋友。”

### 3 代际相传，用心也用心

“别看这小小的青团，从采摘、处理艾草，再到揉面团、包青团，也需要耗费四五个小时，我和老伴每天凌晨两三点开始制作，要做到早上7点再拿去卖，其实是很辛苦的，现在年轻人估计是很难再回村来做这些了！”陈金娥聊起这些年制作手工青团、麻糍的经历，“我们也老了，从小姑娘开始做，现在都60多岁了，但还是想让大家吃到传统的味道，从艾草到内馅，再到每个步骤，都是我们自己准备的，希望以后这口味道还能传承下去，也让‘春天的味道’能保留得久一点！”陈金娥说，每年一家人要从3月上旬忙到4月中旬，清明期间要从凌晨1点一直忙到下午

1点左右。

在陈金娥夫妇接手店铺的十余年来，他们的麻糍、青团从未涨价，一直都是10元一盒。“来我们这里买的大多是老主顾，我们都是用心做馅料，味道正宗，价格一直没涨过。这几年还会根据客人口味，添加桂花、抹茶、蔓越莓等，但还是原味的最受欢迎。大家都是知道的，所以会认准我们家。”

一棵小小的艾草，变身成青团，不仅凝结了一家人的时间与心血，还彰显了代际相传的坚持，也正是由此才造就了40多年的口口相传和远近食客的信任。清明将至，春日已来，是时候迎风踏青，吃一口氤氲着东钱湖芳香的青团了！

记者 孙佳莹/文  
陈金辉 朱佳凯/摄



成品青团

### 今年青团主打“传统与创新齐飞”

清明将至，青团再度成为时令消费的主角。今年青团季呈现出“传统与创新齐飞”的消费趋势：经典黄豆馅、豆沙馅、芝麻馅稳居“C位”，而新口味则成为年轻人尝鲜“猎奇”的热门选择。

4月1日傍晚，在位于华严菜市场的老底子糕点店外，不少人正排队购买青团。玻璃档口内，几排手工青团整齐地码放着，分为黄豆馅、黑芝麻、豆沙馅三种口味，售价3.5元一个。老板手脚麻利地现包、装袋、收银。

“快清明了，这几天青团每天能卖3000个，还都是散卖的。我们是手工做的艾草青团，用艾草汁着色，现蒸现售，比麦青汁青团颜色暗一些。就卖两种老底子口味，每年都是回头客来买的。”该店工作人员说。

正在排队的市民林女士表示，家中老人点名要黄豆馅，自己每年都会买传统口味的青团。“清明节吃青团，宁波人都好那一口黄豆馅，老味道才能吃出仪式感。”

值得一提的是，今年新茶饮、烘焙品牌等也集体入局青团“赛道”，通过口味创新争夺客群，成为了年轻人的“猎奇战场”。

青团“奶茶化”成为新亮点。在天一广场的古茗GOOTT店内，近期刚上新了龙井香青团奶茶。据介绍，其原料采用龙井茶汤和青团。记者在现场看到，这款把青团做成小圆子大小的时令新品，点单率颇高。

除了形态创新，青团新口味也层出不穷。盒马今年的现蒸青团销售区，推出了红烩牛腩、芋泥芝士等新口味；老字号五芳斋则推出了芝士山楂软心青团、椒盐花生青团等新品；沈大成今年推出了茉莉龙井、桂馥乌龙等茶味系列的新口味。

值得一提的是，今年的新口味青团定位也重在让消费者“尝鲜”，通常以小规格、多种口味的组合形式搭配出售。如沈大成一款新口味组合青团，包含了茉莉龙井、桂馥乌龙等10种口味，近一个月以来在其天猫旗舰店已售出1万件。

宁波老字号企业协会会长张空认为，当下青团市场的“双轨并行”反映了消费分层趋势：传统口味承载文化情感需求，而新口味通过差异化满足个性化体验。值得注意的是，部分创新产品虽短期内吸引流量，但消费者复购率仍依赖商家对产品品质把控。

记者 史妮超