周到·生活

王家沙 VS 功德林 网红青团哪家强?

□实习生 周晓婷 见习记者 林蔚雯

油绿如玉,糯韧绵软的青团是清明的传统食物。从咸蛋黄肉松馅儿到脆笃鲜、蟹粉等口味,“网红青团”年年翻新,吸引食客排队尝鲜。在沪郊乡间,仍然保留着手工自制青团的传统,割艾草、春青汁、揉团子、土灶蒸,“舌尖上的记忆”别有一番风味。

老字号青团广受消费者欢迎

王家沙出品的马兰头青团

清明食青团,古而有之

“捣青草为汁,和粉做粉团,色如碧玉。”袁枚笔下的青团,是食谱,更是诗。青团衍生于清明节。清明节又称“寒食节”。古时,每到寒食节,北方人以面粉做成蒸饼,上附红枣并捏成燕子形状,称为“子推燕”;还有用粳米及麦芽糖调制成的醴酪。在南方,有下油锅油炸至金黄色的环饼;有用糯米与麦草汁舂合而成,并以枣泥或豆沙为馅料的蒸食,也就是青团。

通常,制作青团的青草除了艾叶,还可以是鼠曲草、麦青,这种绿色带着一种自然的香气和甜味,与糯米粉捣制再以豆沙为馅制成,流传百余年。团子的馅是用细腻的糖豆沙制成,在包馅时,另放入一小块猪油。团坯制好后,将它们入笼蒸熟,出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面,便大功告成。

青团是江南名吃,其地位丝毫不亚于年糕。青团蕴藏着江南水乡的情怀,味道勾起思念。春意浓浓的青团,其精髓却是蕴藏在这绿意中略带清苦的芳香。而口感的软糯清甜,让人每一口都能品出江南的精致温婉。

沪上老字号又推新产品

记者近日前去南京西路上的王家沙和功德林探了探,各式各样的“明星口味”青团都已登场,中午时间更是门庭若市。在青团界,王家沙的名气可是响当当。记者特地挑了个工作日前往南京西路店,结果门口依旧排起了长龙。阿姨爷叔们兴致勃勃地一盒接着一盒买,荠菜的、马兰头的……整个柜台前都是麦青糯米清新的香气。

记者了解到,王家沙比较受欢迎的是荠菜鲜肉青团、马兰头青团和咸蛋黄肉松青团。盒子一打开,六枚青团并排坐,个个饱满又松软。荠菜鲜肉青团一口下去,满嘴都是荠菜的清香与鲜肉的鲜美,让人无法拒绝。在此记者也要提醒大家:夹的时候要小心,一着不慎青团就容易碎。马兰头青团是老面孔,颜值却不低,看似貌不惊人,但拌着香干却能搅动味蕾。相比较而言,马兰头青团的接受程度明显要高一些,排队现场许多阿姨们都是奔着它来的:“来,来两盒马兰头!”

咸蛋黄肉松青团一咬流油,尤其是第一口,可谓惊艳。咸甜平衡得恰到好处,蛋黄拌着肉松的颗粒感与外皮的绵软也赋予了它更为丰富的口感。虽然各个味道的青团都是一个吃下去足够管饱,但咸蛋黄肉松口味的,吃完后还能唇齿留香,经久不散。

到了店里,如果觉得青团吃得有些腻,顾客还可以去二楼点一份腌笃鲜。百叶结、春笋、五花肉同煮,汤白汁浓,味道没得说。

同样位于南京西路的老字号功德林店内,顾客同样熙熙攘攘。除了传统的艾草青团,功德林的素蟹粉青团和黑莓豆沙青团也非常惹人喜爱。记者到达店铺的时候,一位阿姨刚刚买好一袋。拿着青团,她笑着说:“我忍不住了先吃一个!”功德林南京西路店供应青团的最大卖点是现做现卖。半开放的后厨橱窗让排队的人能清晰地看到青团的制作过程。店家友情提示:“必须趁热吃才可以品味青团的鲜美”。

· 王家沙青团价格参考 ·

品名	价格
荠菜鲜肉青团	30元/盒(6只)
艾叶细沙青团	30元/盒(6只)
马兰头青团	30元/盒(6只)
艾叶咸蛋黄肉松青团	48元/盒(6只)

· 功德林青团价格参考 ·

品名	品名
艾草青团	9.8元/盒(4只)
净素青团	12.5元/盒(6只)
现做现卖马兰头青团	5.5元/只,30元/盒(6只)
现做现卖荠菜青团	5.5元/只,30元/盒(6只)
现做现卖黑莓豆沙青团	36元/盒(6只)
现做现卖素肉松青团	36元/盒(6只)
现做现卖素蟹粉青团	30元/盒(6只)

周到·资讯

春季吃肉不如吃豆

春天的鲜豆又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材,因此有“春季吃肉不如吃豆”的说法。

▶四季豆

四季豆是很应季的食材,蛋白质含量也高;同时还含有丰富的维生素矿物质和膳食纤维;而且,还是难得的高钾低钠的蔬菜,可预防三高。

四季豆一定要煮熟才能吃。可以通过观察外观是否还是生绿色和是否还有豆腥味来判断生熟,未煮熟的四季豆含有皂素和血球凝集素两种毒素,但是只要煮熟就没事。

▶豌豆

豌豆也是春季的应季蔬菜,和四季豆一样,也是高钾低钠,对高血压有一定的好处。豌豆富含丰富的维生素A,以及有利于青少年的成长发育的蛋氨酸和胱氨酸。

豌豆粒不适合长期大量使用,可能会引起腹胀等不适;不宜蒸煮时间过长,营养成分会流失。

▶荷兰豆

荷兰豆主要吃的是它的豆荚,其中含有B族维生素和维生素C,都属于水溶性维生素,可以帮助控制体重;除此之外,荷兰豆还含有丰富的膳食纤维,可以帮助降低胆固醇,促进大肠的蠕动,能够清肠通便,去脂减肥。

荷兰豆和四季豆一样,含有大量的皂素和血球凝集素,需要煮熟才能吃,未煮熟食用可能会引起食物中毒。荷兰豆与红、绿甜椒以及自己爱吃的水果一起做成蔬果沙拉,有祛火补水、美容亮肤的功效。

▶黄豆

黄豆被誉为“田中之肉”、“绿色牛奶”等,因为黄豆中含有很高含量的蛋白质,与动物肉类食物相当;除此之外,黄豆还含有高不饱和脂肪酸,含有一定的B族维生素以及钙、铁等微量元素,为脑细胞的生长发育提高原料,保持脑细胞的顺利更新。

黄豆不能一次性吃过多,否则可能会出现腹胀现象。豆类中含有的低聚糖被肠道细菌发酵,分解产生气体,患有胃炎和腹胀等病症的人,少吃或者不要吃黄豆。

(乐活记)

周到·看展

珍贵报刊《上海人民》亮相静安

今年是中华人民共和国成立70周年和上海解放70周年。为助推上海红色文化品牌建设,上海市静安区文物史料馆近日在上海毛泽东旧居陈列馆(茂名北路120弄)举办了“1949·红色珍档庆祝中华人民共和国成立70周年和上海解放70周年——红色文献展”,展览将持续到3月28日。

本次展出的40余幅极具代表性的珍贵报刊文献中不乏存世稀少、难得一见的精品。据展品提供者葛卫东介绍:1949年4月8日创刊的《上海人民》系中共地下党出版,原拟将报头定为《人民日报》上海版,但考虑到当时上海仍未解放,遂改为《上海人民》。《上海人民》总共只出版了8期,1949年5月25日《上海人民》号外刊登《大上海解放了 解放军约法八章》一文,为最早报道上海解放的报纸,对城市稳定起了很大的作用;26日刊登《庆祝上海解放标语》、《欢迎解放军口号》;5月27日《上海人民》终刊,部分报社人员调往《解放日报》社。

1949年5月28日《解放日报》创刊,毛泽东亲自题写报头,为上海解放的符号代表。

甲秀里

此后,作为华东局与上海市委机关报,《解放日报》相继刊登了《庆祝中国人民政协开幕》(套红)、《中华人民共和国国旗》(国旗刊登面积为全国各大报刊之最),并详细报道了开国大典当日盛况。

此外,本次展览还展出了《庆祝上海解放周年纪念展览会专刊》、由陈毅同志亲自提写刊名的《人民警察》创刊(解放上海的重要文献,1992年被评为国家一级文物)等珍贵展品。

(静安报)

黑龙江省大兴安岭加格达奇旅游产品推介会暨
加格达奇(上海)通航发布会在上海召开