# 青团

## 材料准备

1. 青团皮：

第一种：水墨糯米粉130g、澄粉20g、细砂糖20g、艾草粉10g、食用水100g入艾草粉、食用水20g调节软硬用、猪油10g、植物油适量

第二种：糯米粉400g、粘米粉100g、艾草200g、蜂蜜、食用碱、植物油、

1. 咸蛋黄肉松馅：熟咸蛋黄70g、猪肉松40g、香甜味沙拉酱15g、细砂糖适量
2. 红豆馅：蜜红豆200g、食用水200g、无盐黄油50g

## 制作步骤

①红豆馅：蜜红豆倒入奶锅中，加入等量水，中大火煮沸，水沸腾后关火倒出水盖盖焖5-10min，再次中大火煮，边煮边搅拌至红豆出沙加黄油，加快搅拌让黄油被豆沙吸收，再次加入黄油搅拌至被豆沙吸收，然后再搅拌让豆沙再结实一点，盛出到碗中，盖上保鲜膜。

②咸蛋黄肉松馅：将熟咸蛋黄与猪肉松混匀，加入沙拉酱和适量细砂糖再次混匀。

③第一种：艾草粉用水化开，然后将糯米粉倒入碗中，再加入澄粉、细砂糖和艾草粉水，混合均匀，取20g面团压扁加入热水中浮面1min，将生面团和熟面团完全揉匀。

第二种：锅中加水、加盐，加入洗净的艾草，艾草焯水后捞出，然后将焯过水后的艾草重新加入锅中，倒入没过艾草的水量，加入食用碱煮几分钟，煮过的艾草用搅拌机打成糊，趁热加入糯米粉中，慢慢加，边加边搅拌，取出面团揉搓，揉至面团颜色均匀没有干粉停止。

④包青团

第一种：将面团均匀分成八等份，馅料也均匀分成八等份，面团搓圆后压扁，用大拇指在中间按出一个窝，装入内馅，慢慢收口再搓圆。

第二种：25g面团包20g内馅，面团搓圆后压扁，用大拇指在中间按出一个窝，装入内馅，慢慢收口再搓圆。

⑤青团包好后上蒸锅中火蒸10min左右，出锅后迅速在青团表面刷少量植物油，冷却后用保鲜膜包好冷藏保存一个星期，冷冻两个星期。