

跟“领娉”学做“艾叶青团”

文/吴雯倩 图/领娉妈

“我不敢居功，这青团可不是我做的，那是我贤惠婆婆的功劳！”刚一开场，领娉妈就迫不及待地“撇清”和这满桌青团的关系。

“苗苗（领娉妈的小名）是我看着长大的，文静又乖巧，没成想变成我媳妇儿了。”领娉妈笑着赶开媳妇儿，话里行间不难看出这一对婆媳的亲昵。

跟领娉妈学做清热解毒、香甜软糯的“艾叶青团”

步骤1: 艾叶是清明时节最当季的时令植物，食之入药，有止血散寒祛湿止痒之功效。

领娉妈指示，先把艾草摘去老叶清理后，洗净沥干。

步骤2: 焯水后切碎。

步骤3: 把糯米粉、大米粉混合，撒入白糖，

加入艾叶碎搅拌。

步骤4: 和成这样的面团后，搓成长条，切一个个小剂子。

步骤5: 把小剂子擀成稍厚的小面饼，包进事先准备好的红豆沙作馅。

一个个像窝窝头一样的青团子就做好了！上锅蒸5分钟，关小火，打开锅盖，敞气3-4分钟。清热解毒、香甜软糯的艾叶青团就做好了！

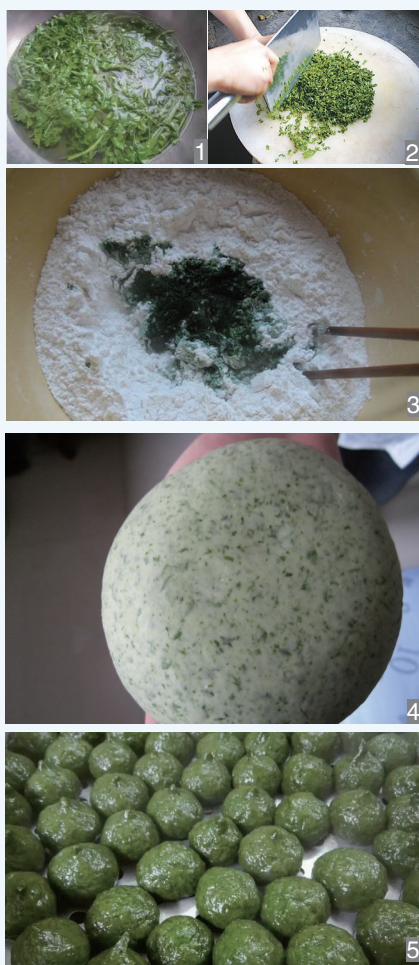
小窍门

艾草焯水的时候可以加一点小苏打，可以让颜色更绿。

糯米粉中添加澄粉，可以增加透明质感，蒸出来也更有嚼劲。

包好的青团可以用菜叶子放在下边，防粘底露馅。

上锅蒸之前，可以在青团表面刷一层薄薄食用油，这样可以让青团看上去更有光泽。



热门书摘

超强整理术，让女人的每一天都不同

衣服要按照周期性来丢吗？那么要多久丢一次才好呢？

对于已经整理好的家来说，每当换季的时候整理一次就可以了。不过，在一个季节结束的时候整理是最好的时机。比如说孩子的衣服吧，当崭新的季节来临的时候，把小衣服拿出来，原本就小的衣服可能只能再保留6个月到1年。而在季节结束的时候，把那些变小的衣服或者是明年肯定会变小的衣服拿出来提前分享给别人的话是最合适的。

鞋子太多了，该怎么整理呢？

因为鞋子太多而困扰的话，可以尝试着使用一下鞋子整理架。它可以使隔板上面的死亡空间有效地被利用。如果好好利用鞋子整理架的话，原本可以放下五双鞋子的地方，将可以放进七双。鞋子整理架可以在大型超市和网上很便宜地购买到。另外由于种类比较多，所以可以自由地选择自己喜欢的风格。不过，最重要的还是要



遵循，只把需要的物品留下这个原则。

本文作者：Casa妈咪，沈贤珠，韩国超人气整理咨询专家，在韩国被称作“收纳的女王”。她的Casa妈咪博客是韩国装饰POWER博客，被韩国著名门户网站NAVER评选为“人气博客”，她在担任各种收纳、室内摆设的顾问之外，在以家庭主妇为对象的演讲活动中，深受韩国女性的喜爱，作为当今韩国整理咨询的代表人物被广大韩国女性所热捧。

湖南首届家政服务职业技能大赛16强展开角逐

请你来投票 谁是最美的Ta

主办单位: 省妇联、省人力资源和社会保障厅、省民政厅、省商务厅、省总工会、团省委

承办单位: 省妇女儿童活动中心、今日女报/凤网传媒

协办单位: 省家庭服务业协会、凤网e家

5月3日24时前，您可扫描右下方**二维码**关注凤网e家平台微信，回复“投票”，即可参加湖南省首届家庭服务技能大赛微信投票活动，评出你心中最美的TA！

家政服务 Home Service
我们最专业



省直——湖南恩庆代表队



省直——星城代表队



长沙——湘女家庭服务队



株洲——神农福嫂



湘潭——莲城家政



衡阳——衡阳辣妹子



邵阳——宝庆家政队



岳阳——岳阳家政精英代表队



常德——常德市巾帼家政服务队



张家界——张家界市博悦精品月子会所



益阳——益阳市妇联、市政协代表队



郴州——福城妹子



永州——好帮手家庭服务有限公司



娄底——娄底市代表队



怀化——怀化家政服务代表队



湘西州——泸溪县鸿瑞家政服务有限公司

