青团食用注意事项

青团又称艾团、艾耙、清明团子，是江南地区的传统美食，因色如碧玉而深受人们喜爱，现在在网络及全国各地的超市里也常见。

据考证青团大约始于明代，距今已有500多年历史，青团一般是把麦苗汁（粉）、艾草汁（粉）等拌进大米（糯米、梗米、籼米）粉里，再根据不同喜好包裹进豆沙馅儿、莲蓉或者芝麻等，甜而不腻，香糯可口。

古代用于清明祭祀，现在青团祭祀功能已然弱化，但因其独特风味和美丽色泽，成为一道时令性很强的特色小吃，在清明节期间深受广大人民喜爱。

那么我们在食用青团时应该注意什么呢？

一、注意尽快食用

目前市面上出售的青团分为散装和成品包装，以散装居多，散装青团应尽快食用。成品包装的青团，大家应根据包装上标注的生产日期、保质期和贮存条件等进行选择食用。不能当天食用的青团，最好放入冰箱冷藏保存，以延长其保质期。青团多以冷食为主，但冷藏保存后的青团，食用时通过微波加热或蒸煮加热后食用更为安全。

二、注意外观性状

青团富含碳水化合物，在食物水分和适宜温度条件下，给霉菌等微生物生长提供良好环境，容易变质发霉。按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》（GB2760-2024）的规定，青团属于粮食和粮食制品类别的米粉制品，不得添加防腐剂，变质发霉的风险较高。若青团有酸味、酒味、霉味或出现霉点等情况，说明已经发霉变质，食用后可能会引起胃部不适、腹胀、厌食、呕吐、发热、黄疸等症状。

三、注意购买途径

青团生产制作卫生状况直接影响食品安全，建议消费者尽量选购正规企业生产的青团，前往正规超市、商店购买。

四、注意过敏物质

食用前应仔细查看青团及其馅料的配料成分，存在过敏类物质的，禁止食用。