

自做麵食變化多端

「假如時間許可的話，多動手做麵食。麵食易消化，變化又多，可以換換口味，家人一定很歡迎。」省立北門農工職校黃森老師，面對佳里家事改進班員，先做了開場白。

佳里鎮農會爲了推廣麵食，曾舉行一次講習會。家事改進班30幾位婦女參加，地點就在省立北門農工職校食品加工廠。

農會指導員陳秀英說，用電鍋煮米飯，真是方便，麵食則比較費手續，所以就是想吃也不想動手。其實麵食，可以減少副食品的烹調，算起來差不了多少。

講師黃森，先介紹麵食的好處，和米飯作營養價值的比較，麵食的優點多。尤其維他命B₁B₂，比白米多出2~3倍。至於蛋白質、鈣、鐵、銅等礦物質，也超過了白米。他特別提到下面的一個事實：

我國南方人全以白米爲主食，體格多半矮小。而以雜糧和麵食爲主的北方人，多高大些。西洋人「塊頭」也大，當然原因很多，但常吃麵食和牛奶和奶製品，應該是原因之一。戰後，日本也洋化了，都市人喜歡用麵包爲主食，所以年輕的一代，身高有逐漸增加的趨勢。

講習會中，陳列着不少麵粉。黃老師同時說明麵粉品級。告訴大家，辨別優劣的方法，購買時，如何注意顏色、氣味、霉菌和寄生物、細度、雜質，以及吸收力和膨脹力的試驗。特別是麵粉的新鮮度，用水調和後，再用水沖洗除去澱粉質，便可得膠狀的麵筋，新鮮的呈黃色富彈性，陳舊的呈灰色，易拉斷無彈性。

由於學校食品工廠，非常寬敞，設備齊全。指導員陳秀英，讓幾位班員徐麗花、杜美英、羅阿嬌，

分別示範切麵條、揉麵糰、包水餃的處理方法。阿嬌是個貌美的少婦，包水餃很拿手。她說：市場上賣有現成的餃子皮，肉又可以攪碎，只要加入蔬菜如芹菜、韭菜、山東白菜和調味品，包起來就好了，吃起來更美味可口。

黃老師也準備了發酵好的麵粉，在幾位女學生的幫忙下，做成一條條，然後切開便是饅頭，同時還可以加上餡料便成包子，加上油鹽五香粉，便成花捲。他另外又做些土司、捲蛋糕、蔥花餅、絲餅、酥餅、餡餅等作爲示範，真是變化多端，香氣四溢。一整天下來，大家忙着煎和煮，成品實在不少。大夥兒邊吃邊談，充滿了無窮的趣味。

家事小常識：

選購雞鴨須知

——周錦霞

每逢過年過節、喜慶宴會，雞鴨都是不能缺少的菜式。把雞或鴨做得美味可口，烹調技術固然重要，但選購的新鮮與否也不容忽視。

主婦挑選雞鴨時，有幾點是必須牢記的：如果是買活的自己來宰，就應注意雞鴨的兩眼是不是有精神，羽毛是否平滑。眼睛有神和毛身平滑的，定是上好的貨色。相反地雞鴨的羽毛失潤，精神萎靡，胃部特別飽脹，肛門有液體排出，這都是害病的象徵。

如果只準備買已經去毛的雞鴨，就用手試搗它的肉質，以辨別是否新鮮。如背骨軟的，便是嫩雞；硬的，則是老雞。而肉淺色，並具彈性，也是新鮮的特徵之一。但若肉色發青，就表示肉質即將腐爛。又如皮色發紅或青紫色的，可能是病死後才屠宰的，應不買爲宜。



麻豆鎮農會插花研習

方夢惠