夏天的下午點心

林花

有許多小孩子貪吃糖果糕餅，吃飯時吃不下，身體就很瘦弱。有時因爲吃了不清潔的點心，或是吃了太多不消化，也容易引起疾病。所以有的做父母的，禁止小孩子吃零食，除了三頓飯以外，不准吃旁的東西。

其實，小孩子正在發育期間，身體的活動又很多，需要較多的營養份，但孩子的胃容量比較小，每次吃飯時不能吃下太多的東西，三餐以外，如能有規律的補充一點食物，也是很合理的。

夏天的日間較長，通常晚飯比較晚，午飯到晚飯之間，是補充食物的適當時間。例如中午十二點吃午飯，晚間七點吃晚飯，那麼，下午三四點鐘時，可以讓孩子們吃一點點心。

居住在鄉村裏的農村家庭，買點心比較不方便，小販們擔來的東西，常常不清潔，最好是家庭裏自己做。例如用麵粉、糖、脫脂奶粉、油等做原料，可以做出很多種不同的點心。爲了引起孩子們的興趣，每次做點心，做成不同的形式，例如剪餅或蒸的饅頭，不一定完全做成普通的形狀，也可以做成老鼠，小白兔或是花的式樣。

有事到城市裏去的時候，可以在較大的點心店裏，買幾樣可以貯藏的點心，回家以後，放在玻璃缸裏，缸口蓋緊，就不會潮濕或生霉。

給小孩子吃點心時，每次份量不可太多，吃多了就影響吃飯時的胃口。較大的孩子，會自己去偷吃點心，最好不要讓孩子養成這種習慣。還有一件最不好的事，就是給錢給小孩子，讓他自己買東西吃，小孩子自己沒有選擇的能力，常會買不清潔的東西，吃下去很容易生病。

天氣熱了，有一樣最危險的東西，就是枝仔冰（冰枝），這是在每個鄉村裏都可以買到的。做枝仔冰的原料，常常用不清潔的生水，裏面有很多使人生病的細菌。枝仔冰吃完以後，竹枝丟在地上，有的冰店裏，要孩子們在地上檢拾吃過的竹枝，十根竹枝可以換一支枝仔冰，竹枝收回以後，再來做枝仔冰，這樣，更是會傳染疾病。

糖·蔴·花·

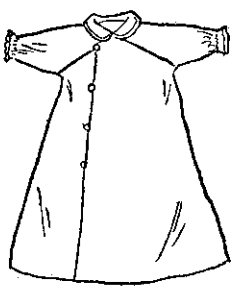
糖蔴花本省叫做「脚車藤」，可以家庭自製，做孩子們的點心。

原料：麵粉二碗（約一臺斤半），發粉四湯匙，食鹽一湯匙，紅糖半碗（約半臺斤），猪油四湯匙，蒜頭一個（作調味料），水半碗。

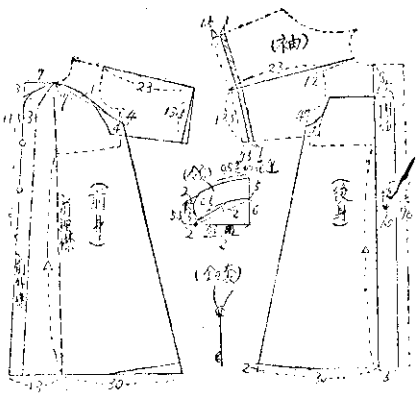
將麵粉，發粉，食鹽篩在一處，加入紅糖，再加猪油，蒜頭（要切碎）後，用筷子調勻，然後加水，揑成堅硬的麵塊。傾倒於清潔的舖有乾麵粉的木板上，碾至厚約四分時，即切成約四分寬，三寸長的麵條。每條再在掌心搓圓，打成螺旋結，放入煮滾的花生油內，炸到變黃時即可取食。以上原料可滌蔴花約壹百個。（錦水）

寶寶外出用的長袍

——馮鏡淳——



「材料」①彩色印小花圖案的棉花絨（類似冬睡衣料）二公尺半。②半公分寬紗花邊一公尺。（領、袖口用）③寬緊帶四十公分（袖口用）④小鈕扣四個。⑤子母扣一付。



「縫法」①「後身」打摺與背上布縫合。②「前身」衣與袖縫妥。③「前後身」「肩」及「肋下」縫合。④「前延襟」加「裡邊」（外側並加「鈕套」）作妥。⑤「下擺」二折縫好。⑥「領」週圍加花邊作好，用斜條上在「衣身」「領圈」處。⑦「袖口」加花邊用斜條作妥，並裝入寬緊帶。⑧前「領口」釘子母扣，「延襟」「裡側」釘鈕扣四個。