

# 麵塊湯和家常餅

阿英

這次水災以後，救災機構，正在發放大批救災麵粉、玉米粉、和脫脂奶粉，救助災區的難民。也許有些人不知道如何利用這些麵粉來做成食物，所以現在本刊特別介紹幾種麵粉的簡單吃法，大家可以換着做來吃。

做麵食時，用來和麵的水的份量和溫度，對於做出來的麵食的好吃與不好吃，很有關係。用冷水和麵，做出來的麵食比較硬；用滾水和的就軟；用溫水和的，就軟硬適中。所以該用冷水和麵時，就用冷水，該用溫水或滾水時，就要用溫水或滾水和麵。



先把半斤青菜，放油鍋中炒透，加入洗淨了的蝦米約一兩，放好了調味料，加入半鍋水，用大火煮成了湯（也可加入些味精）。

## 麵塊湯（麵疙瘩）

麵粉一斤，或加入三分之一的玉米粉或脫脂奶粉，放在大碗或鍋中，放入少量鹽，加水調到用筴撈起剛好麵糊不至掉下去的乾糊狀。麵粉中也可加入一、二個蛋。把蛋先去

亮放碗中儘量攪拌，再和麵粉和在一起，加水和成乾糊狀。

在湯正在沸滾時，把麵糊從碗中慢慢倒出來，同時用筴子一筷一筷地夾入鍋中。也可用湯匙把麵糊一匙一匙的舀入湯中。蓋鍋稍煮，等煮開了就是麵疙瘩湯了。

注意湯必須一直用大火保持著滾的程度。每放下一塊麵糊，湯不至於受影響不開，這樣才不至使麵糊溶化在湯中。否則你就會找不到一塊疙瘩，而喝到一鍋漿糊湯了。以上的量，約够三、四個人吃。

## 家常餅

麵粉放盆中或麵板上，加滾水和成略硬的麵糰。把麵糰分成約有直徑四公分大小的小麵糰若干個。捺扁，用麵杖擀（音ㄍㄛ）成圓圓的薄片。然後把餅放在鍋中，不要放油，用文火乾烘至兩面略黃即好，可以把炸好的茶包在餅中，捲起來用手拿着吃。

## 煎軟餅

麵粉（或加入一兩個打碎的蛋和一些玉米粉或脫脂奶粉）加冷水調成麵糊狀（比前面所說的要稀），加入適量鹽及切細的蔥花。

鍋燒熱後，放入少量花生油。油熱，倒入一些麵糊，用鍋鏟在鍋底鋪開，成薄餅狀，煎黃後翻面，至兩面黃即好。

受災地區，已發放的麵粉量，是按人口的多少而定的。也許一部分災民，已經領到一袋二袋或三袋。

這許多麵粉，不是幾天就能吃得完的，所以必須好好地

收藏起來。最好用缸把它裝起來，並且放在比較高而乾燥通風的地方，以免受潮發霉壞掉。

這些麵粉，千萬要留著自己吃，不要把它賣掉。因為你賣出去的時候，一些不法的商人，一定是以最低的價格來收買，你賣不到幾個錢，吃虧太大。而商人廉價買去，却以高價賣出，結果反而使商人得了很大的利益，太不合算了。

## 品補的廉價而營養

# 粉奶脂脫

一娟王

脫脂奶粉，是一種非常營養的食品。在脫脂奶粉中，除脂肪和甲種維他命以外，蛋白質，乙種維他命及鈣質等，含量都很豐富。它的價格特別便宜，現在市面上四磅半裝的，每罐只要十五元左右。是價廉物美的補品。

脫脂奶粉和水的調配的比例，是一杯脫脂奶粉，加七杯水。大量調製時，是一斤奶粉加十斤水。調時先將溫開水放在杯中或大的容器中，再加入適當比例的脫脂奶粉，用筴子或長柄勺儘量攪拌，使它完全溶解，就可飲用。不過剛開始吃脫脂奶粉的人，最好是沖得稀一點。可用一杯脫脂奶粉與九杯或十杯水的比例來調製。並且在調好後，放在文火上煮開再喝，以免瀉肚。煮時要不斷地攪拌，防止它煮焦。以後再漸漸增加濃度。

教會及各救濟機構，都有脫脂奶粉發放，同時希望各慈善機關儘量發放脫脂奶粉給受災的難民，來補充他們的營養不足。

如果去街上買時，要注意罐裝的罐子是否生鏽，有沒有漏氣的地方。紙盒裝的，要看看內裡的玻璃紙有無破損，奶粉有沒有受濕。開罐以後，要換裝在可以緊蓋的空罐裡，以免受潮結塊。如結了塊，就不能吃了。

