

## 實習麵粉各種吃法

### 農復會舉辦試食會

八、七水災以後，運到災區救濟災胞的美援麵粉，脫脂奶粉及玉米粉等，共有好幾千噸。

本刊已經刊出幾種麵粉做的食物的方法，像麵塊湯、家常餅、饅頭、餃子等的做法。這期又介紹了蔥油餅和蒸麵捲，目的就是希望能給災區同胞在領到麵粉後作個參考，可以替換着做來吃。

農復會及省農會，爲了使災胞們能够充分利用這些食糧，也特別印了二十五萬份麵粉的做法和吃法的說明書，

介紹了好多種做法，都是既簡單又實用的。

爲了確知這些做法是否合用，農復會會特別舉辦了一個試食會，請了許多中外來賓作評判。

由苗栗縣農會及苑裡鎮農會的家政推廣員，照着說明書上介紹的方法來做的。來賓們吃了她們做出來的各種麵食，都非常滿意，

個個讚不絕口。由此可以證明，這些方法，確實都很實用。

(口絕不識個個，物食些這了吃們賓來)



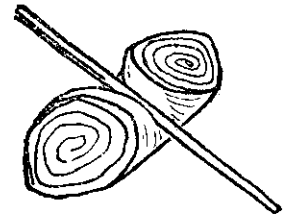
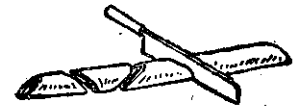
## 蔥油餅·蒸麵捲

前期本刊曾經介紹過饅頭餃子等等的做法，現在再介紹蔥油餅和蒸麵捲。

### 蔥油餅

用溫水和麵，揉到麵不粘手時，就把這麵塊分成一個個相當於饅頭大小的小麵團。

小麵團先搓圓再捺扁，用擀(趕)麵棍擀開成一個圓片。



好不要時常翻它，要把一面煎黃了，翻面再煎，等到兩面都煎黃了，即可起鍋。

### 蒸麵捲

先用溫水和麵，和到不粘手就行。

用麵棍把麵壓成約三分之一厚的大圓餅，照前法抹上鹽、油、及蔥末(也可以不放蔥)。

把大圓餅捲起，用刀切成梯形，然後把它兩頭短的一邊放在上面，兩頭長的一邊放在下面，用筷在中間橫着輕輕一壓(如圖)，於是就成中間粘住，兩頭蹶起的形狀。

等鍋中水滾後，把它放在蒸籠中蒸約十五分鐘，熟後層次分明，既好看，又好吃。

此法也可在麵粉中加入一、二個鴨蛋，或加入一些玉米粉或脫脂奶粉和着吃。

先將適量的鹽撒上抹勻，再倒上適量的花生油，也抹勻。如油加得太多了，會流出來的話，可以稍撒一點乾麵粉在油上，抹勻，最後撒上切碎的蔥末。

把這滿抹了油鹽蔥花的圓片捲起，就成一個長條。再把這長條捲起來，成一個捲子狀。這捲子的尾端，最好要把它塞到下面去，以免散開。然後將這捲子豎起，捺扁。再用擀麵棍擀成直徑約十二公分的圓餅，不要擀得太薄，大約厚二分之一至三分之一公分即可。注意擀時必須隨時撒些乾粉在餅上，以免粘着。

鍋中倒入花生油，燒熱了，就可把這做好的餅放下去煎，最

