

# 饅頭和花捲

饅頭和花捲，是孩子們最愛吃的東西，而且做起來也簡單。發麵的食品，比較容易消化，給孩子吃是最適合不過了。

## 饅頭

**材料** 麵粉七小飯碗，加水三小飯碗。發粉一元錢。  
**調麵發酵** 照此比例，把麵粉和水量出，用少許水將發粉溶解後，倒入調麵水中，一同倒入麵粉內。

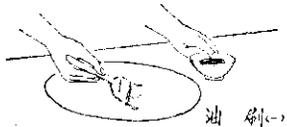
將麵揉好成整團後，上面加蓋濕布，放在比較溫暖的地方發酵，發酵所需的時間，冬季約三至四小時，夏季約二至三小時即好。  
若要知道發酵是不是很好，只要看麵塊體積已比原來漲大很多，表皮顯出裂紋，而且稍有一點酸味；用力將麵塊切開，如切開的一面有很多小孔

，就是發好了。  
**揉麵** 在麵板上撒一層麵粉，將發好的麵塊放在麵板上，用手把它分成小塊。放三、五分鐘，再聚攏在一起，用力反復揉約三分鐘，使這些小塊又成一個整體。再把它分成二、三塊，繼續揉壓，直至麵塊揉得柔順，並略具彈性。

麵塊揉壓的次數，對做成食品的色彩和味很有關係，揉的次數多，作成的食品越細白；而且吃起來還柔軟。  
**切成饅頭** 將揉好的麵塊，揉成高寬各約二寸的長條，用刀橫切成小塊，再把小塊揉成圓形，便是饅頭了。

將饅頭放在麵板上，用乾布蓋好，等十五分鐘後，見它已稍為發鬆，就可以上籠蒸了。  
**蒸熟** 籠中先鋪一塊濕布，將蒸籠放在蒸鍋上，鍋中放半鍋水，大火燒開後，把蒸籠取下，將饅頭放入籠中，蓋嚴，不可有漏氣的地方，繼續用大火蒸約二十分鐘，就熟了。在上籠後，蒸熟前，絕對不要開籠蓋，否則不易熟。

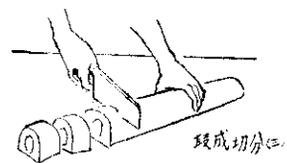
## 法作捲花



油刷(一)



捲麵成條(二)

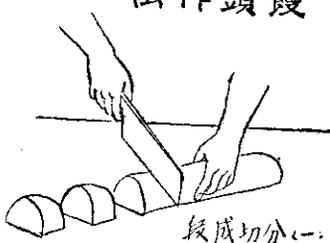


頭成切分(三)



捲成壓(四)

## 法作頭饅



長成切分(一)



麵揉成條(二)



頭成圓(三)

## 花捲

將揉好的麵團，在麵板上搓成粗條，壓成長方形麵餅，厚約二分，在麵餅上刷上一層花生油或麻油，加適量鹽，然後捲成長條，用刀切成小段，大小和饅頭差不多，或者稍為大一點也可以，再用竹篾在中央壓一道深痕，就是花捲了。上籠蒸的方法，和饅頭一樣。

## 改掉

## 孩子

## 的壞

## 習慣

### 紫 姜

**吮指** 嬰孩喜歡吮吸到他口裏的任何東西，所以也愛吮吸手指，有些嬰孩吮指的壞習慣，是在生牙時候開始的。  
革除這種習慣最好的方法是：給他一種可以吮或咬的玩具，或者一個堅硬的圓環都可以，但要避免太細或太尖的東西，以免誤吞入腹及戮傷了口腔。

嬰孩手內有一個潔淨的玩具，就可漸漸忘去吸他的手指；這種壞習慣，就可在不知不覺間改掉了。  
**咬指甲** 孩子咬指甲，不要責罵他。告訴他，他不咬的這些指甲，看起來如何幾個指甲，你不能够使她們美麗了。

送給他一把修剪指甲的銼刀，這樣，當他不再咬指甲的時候，也能够自己修剪他的指甲了。  
**玩弄性器官** 別讓孩子太閒了沒事做，讓他疲倦了獲得甜睡，睡醒了，就把玩具放在他的床上給他玩。使孩子整天的忙碌，快樂；他就會漸漸忘記這個習慣。

孩子從玩弄身體的某一部份而獲得快感，或用力擠合他們的兩股，或者橫跨在樓梯的扶手，而得着一種愉快的感覺，這些動作都是天然的。不要為這事煩惱，只要注意保持孩子身體的清潔，不可使孩子的衣服太緊，並給孩子別的愉快的事情做，自能忘記那些壞習慣。

如果壞習慣不因你的努力而改變，你就應該請醫生檢查他的身體，也許他的身體上有什麼缺陷。

