

親子廚房篇



「薑餅人製作」六部曲



由於計劃、組織、堅持應付等執行技巧不足，有注意力不足/過度活躍症的兒童會難以妥善完成日常生活的事項。家長很自然會覺得要為他們代勞，讓他們用盡全力應付學業。

其實，執行技巧可以透過有系統的學習而得以進步，執行技巧應用在學業上也能提升成效。家長在家中可利用日常生活的不同活動，輕鬆地示範以及訓練孩子執行技巧，同時也是親子的好機會。

與孩子
動起手來！

讓孩子學習設定目標、堅持應付、專注集中、組織計劃等執行技巧。

緊記要盡量讓孩子參與每個步驟，家長自己也要樂在其中。

因應孩子的興趣，家長可以運用這些方法與孩子炮製其他的美食或進行其他的活動。

預祝你成功！





薑餅人製作步驟



步驟

如何進行

小錦囊

1

找食譜

1. 從網站下載食譜及製作步驟
2. 觀看視頻



- 選孩子喜歡的食譜。
- 在有限範圍內讓孩子做決定，有助他們做事前考慮不同因素。



用具

1. 在食譜上記下所需的用具。
2. 檢查家中有沒有這些用具；如有，擺放在一起；如果沒有，決定
3. 用圖畫、文字或截圖的方法記下要買或借用的用具。
4. 決定購買方法：考慮送貨日期、方便程度、時間。

	攪拌器	焗爐	焗盤	刮刀	擀麵棍	烘培紙	食物磅	保鮮膜	篩	薑餅人模	量杯
已有											
要買											

- 物品分門別類擺放，在櫃上貼上物品的圖片，方便拿取和用後放回。組織力弱的人更需要這個系統。
- 日常生活的任務，是協助孩子掌握計劃事情的好機會。
- 從期望向前推算所需的準備工作，是令我們可以順利達到期望的關鍵。
- 運用有系統的方法做記錄，能減少工作記憶的負荷，使所需資料變得一目了然。
- 家長要有耐性逐步引導孩子，不要急於代孩子解決問題。

2

準備所需用具和食材

食材

1. 在食譜上記下所需食材。
2. 檢查家中有沒有這些食材；如有，檢查有否過期，可以用的擺放在相近位置；如果沒有，決定要不要買。
3. 記下要買的食材，用圖畫、文字或截圖的方法均可。
4. 決定份量：考慮進食人數。
5. 決定購買方法：考慮送貨日期、方便程度、時間。

	中筋粉	泡打粉	薑粉	肉桂粉	豆蔻粉	鹽	牛油	紅糖	糖漿	雞蛋	牛奶	檸檬汁	糖霜
已有													
要買													





薑餅人製作步驟



步驟

如何進行

小錦囊

3

預計
所需時間

在食譜上或視頻找出所需的預備時間和烹調時間。

準備時間	1.5小時	烹調時間	30分鐘
------	-------	------	------



時間管理是重要的執行技巧，透過體驗慢慢讓孩子掌握。

4

定計劃

從薑餅人出爐開始，在月曆上向前計劃，推算事前的準備。

2020年12月						
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
20	21 下午到超市買用具和食材	22	23 晚上重看視頻	24 2時開始 4時出爐	25	26



和孩子討論可行的計劃。

5

執行計劃

按計劃逐步執行。



清楚的步驟對執行技巧不足的孩子很重要，運用他能明白的方法展示步驟，例如圖像、文字。

6

檢視結果

檢視成果，如不符預期，檢視可能原因，例如材料不對、時間不對，目的是下次可修正。



自我檢視幫助我們進步，客觀的自我檢視可以讓我們找出成功或未能成功的原因。檢視的目的不是問責，緊記要具體讚賞孩子做得好的地方。





薑餅人食譜



預備時間: 15 分鐘 (+ 冷藏1小時)

烹調時間: 15 分鐘

分量: 約 50個

1

材料:

✓ 中筋粉	300克	✓ 鹽	1/8茶匙
✓ 泡打粉	1/2茶匙	✓ 牛油 (置室溫軟化)	100克
✓ 薑粉	2茶匙	✓ 紅糖	75克
✓ 肉桂粉	1茶匙	✓ 金黃糖漿)	45克
✓ 豆蔻粉	1/4茶匙	✓ 雞蛋	1隻
		✓ 牛奶 (置室溫)	70毫升

2

裝飾材料:

✓ 蛋白	1隻
✓ 檸檬汁	1/2茶匙
✓ 糖霜 (過篩)	150克

做法:

可利用視頻

1. 先把麵粉，肉桂粉，泡打粉，薑粉，豆蔻粉和鹽攪勻，過篩備用。
2. 用電動攪拌器把軟化牛油和糖打發至膨脹及鬆軟。
3. 逐少加入糖漿、雞蛋和牛奶，繼續打發至軟綿。
4. 分三次篩入完成步驟1之麵粉混合物。可用膠刮輕輕攪拌，形成麵團。
5. 把麵團分兩份，輕力壓扁，用保鮮膜包裹，放入雪櫃中冷藏約1小時。
6. 預熱焗爐至170 °C。
7. 拿出一份麵團，上下鋪上保鮮膜，用擀麵棍滾壓成為約0.3cm厚度之麵團餅。用薑餅人模壓出薑餅人的形狀，輕力放於鋪了烘培紙的焗盤上面。
8. 重複上述步驟，完成另一份麵團。
9. 將放上薑餅人形狀麵團的焗盤放入焗爐中，焗約15分鐘。

可省略

裝飾糖霜做法:

1. 將蛋白和檸檬汁放在碗中。
2. 用電動攪拌器把蛋白和檸檬汁打勻至起泡 (慢速)。
3. 然後加入糖霜，繼續以慢速打至濃稠糊狀。如發現不夠濃稠，可酌量加點糖霜繼續打發。

