

“至醒美食家” 家庭小實驗： 整色整水

BASF
We create chemistry

你是否注意到，烹煮或食用蔬菜水果後，雙手有時會被染上顏色？如果將紫甘藍葉切碎、或是將黑莓壓碎，皮膚就會染上紫甘藍的紅色和紫色，或是黑莓的黑色。隨著汁液流出的還有其中所含的營養成分。下面就讓我們用實驗來說明為什麼在烹調時需要注意這一點！



完成實驗，你需要：

- 2 個新鮮甜菜根
- 1 把水果刀
- 1 個砧板
- 3 個玻璃碗
- 冷水

重要須知：

請務必將甜菜根清洗乾淨，並確保廚房用品清潔。

祝你實驗愉快！

實驗過程：

- 1 清洗甜菜根。
- 2 將一個甜菜根放入碗中。
- 3 將另一個切成兩半。一半放入第二個碗中。
- 4 將剩下一半切成小塊，放入第三個碗中。
- 5 向三個碗中加入相同數量的冷水，靜置幾分鐘。

你發現了什麼？

探索更多：

- 重複上面的實驗，將整個甜菜根、半個甜菜根和切成小塊的半個甜菜根分別煮 5 分鐘左右，請在成人幫助下使用爐具。
- 按照上面的實驗說明調節水量。
- 讓喜歡烹飪的人告訴你如何用煮過蔬菜的水來做醬汁。然後自己試一試！

你知道嗎？

清洗和烹調水果蔬菜時，切得越細，營養成分溶入水中的速度越快。這可能造成營養成分流失。因此，生菜葉和水果應當先洗後切。一般而言，做菜時應盡量少放水

巴斯夫®小小化學家20周年
20th Anniversary of BASF Kids' Lab



“聰明的美食家” 實驗項目

為慶祝“巴斯夫®小小化學家”成立 20 週年，我們在全球各地推出了“聰明美食家”實驗項目。該項目以果蔬和營養健康為主題，旨在更多孩子通過親手實驗，體驗化學樂趣。

更多資料，請前往：

<https://www.basf.com/hk/en/who-we-are/sustainability/kids-lab.html>