

“至醒美食家”家庭小實驗： 營營色色

BASF
We create chemistry

你是否思考過，為什麼水果和蔬菜是五顏六色的？這主要是因為顏色（色素）對植物有益。例如，紅色和紫色可保護植物遠離紫外線。很多植物色素同樣對人體健康有益，比如葡萄中的紫色，蕃茄的紅色和西蘭花的綠色。



為親朋好友準備一頓色彩豐富、美味可口的大餐！在裝盤時，你能湊出多少種顏色？請向烹調愛好者尋求幫助。與朋友一起烹調，享受更多樂趣！

完成實驗，你需要：

- 1 本烹調書，或其他人的指點
- 蔬菜和水果（多種顏色的）
- 鍋、碗、刀、爐具
- 盤碟、刀叉和調羹
- 品嚐“色彩盛宴”的客人

重要須知：

請在成人幫助下使用爐具和烤箱。

祝你實驗愉快！

實驗過程：

- ① 用蔬菜規劃一頓大餐。
你也可以根據喜好加入水果。
- ② 寫下購物清單。
- ③ 購買心儀的蔬菜瓜果。
- ④ 與成人一起準備食物。
- ⑤ 與客人一起享受美味！
讓他們數數盤子裡有多少種顏色。

一共有多少種不同的顏色？

探索更多：

- 色素可能分佈在水果和蔬菜的不同部位。仔細觀察紫色的葡萄就會發現只有葡萄皮中含有深色色素。你知道哪些水果或蔬菜含有兩種以上顏色？
- 你是否注意過，水果和蔬菜會在烹調時變色？讓喜歡烹調的人舉幾個例子，並自己動手檢驗是否真的發生變色。或許你可以試一試，向沙拉中倒醋或色拉油，注意觀察沙拉中紫甘藍髮生了什麼變化？

你知道嗎？

蕃茄中的紅色素被稱為番茄紅素。玫瑰果和西瓜的紅色同樣來自於它。

與生蕃茄相比，煮熟的蕃茄營養更易於被人體吸收。這是因為在烹飪過程中，番茄紅素被從植物細胞中釋放了出來。



“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>