

# “至醒美食家”家庭小實驗： 有「營」葉綠素

**BASF**  
We create chemistry

你是否注意到很多蔬菜都是綠色？

這是因為帶來這種綠色的色素在大自然中發揮著非常特殊的作用。通過它，植物可以將日光轉化為生長所需的必要的能量。研究人員還發現這種綠色素對人體健康十分有益。你知道嗎？綠色蔬菜中的色素顏色在烹飪過程中會發生改變。

快來試一試！



**完成實驗，你需要：**

- 6 塊相似大小的西兰花
- 1 個燉鍋
- 1 個長柄漏勺或大湯勺
- 1 個廚房定時器或鐘錶

**重要須知：**

請務必將西兰花清洗乾淨，並確保廚房用品清潔。

請在家長幫助下使用爐具。

**實驗過程：**

- ① 將西兰花清洗乾淨。
- ② 將燉鍋中的水燒開。
- ③ 向沸水中加入五塊西兰花。關小火，保持慢燉狀態。
- ④ 一分鐘後，用長柄漏勺將一塊西兰花撈出。
- ⑤ 在三分鐘、五分鐘、十分鐘和二十分鐘後，分別撈出一塊西兰花。

你發現了什麼？待西兰花冷卻後，品嚐比較它們的味道。

**祝你實驗愉快！**

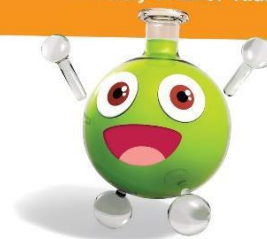
**探索更多：**

- 用青豆或其它綠色蔬菜重複上面的實驗。每種蔬菜的顏色發生變化的時間可能不同。
- 在煮菜時放入小蘇打，比較與不放時的不同。
- 你還知道哪些會在烹調過程中變色的蔬菜？讓家長給你一些建議，然後動手試一試！

**你知道嗎？**

一些廚師會在烹飪綠色蔬菜時加入一些小蘇打。小蘇打可以使蔬菜在更長的時間裡保持鮮亮的綠色，看起來更新鮮。不過太多的小蘇打會使菜餚有股“肥皂味”。在菜餚中添加小蘇打雖然能使蔬菜顏色好看，但也可能會影響口感！

巴斯夫®小小化學家20周年  
20<sup>th</sup> 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>