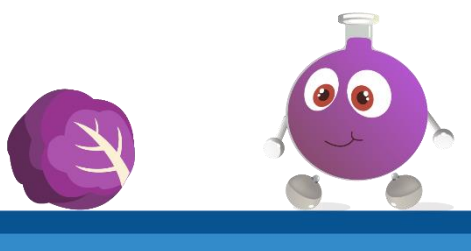


## 家庭实验指南： 糟糕，水果掉色了

你是否注意到，烹煮或食用蔬菜水果后，双手有时会被染上颜色？如果将紫甘蓝叶切碎、或是将黑莓压碎，皮肤就会染上紫甘蓝的红色和紫色，或是黑莓的黑色。随着汁液流出的还有其中所含的营养成分。

下面就让我们用实验来说明为什么在烹调时需要注意这一点！



### 完成实验，你需要：

- 2 个新鲜甜菜根
- 1 把水果刀
- 1 个砧板
- 3 个玻璃碗
- 冷水

### 重要须知：

请务必将甜菜根清洗干净，并确保厨房用品清洁。

请在家长的指导下正确使用刀具。

祝你实验愉快！

### 实验过程：

- ① 清洗甜菜根。
- ② 将一个甜菜根放入碗中。
- ③ 将另一个切成两半。一半放入第二个碗中。
- ④ 将剩下一半切成小块，放入第三个碗中。
- ⑤ 向三个碗中加入相同数量的冷水，静置几分钟。

### 你发现了什么？

### 探索更多：

- 重复上面的实验，将整个甜菜根、半个甜菜根和切成小块的半个甜菜根分别煮 5 分钟左右，试一试，看看有什么现象？请在成人帮助下使用炉具。
- 按照上面的实验说明调节水量，对比实验结果。
- 让喜欢烹饪的人告诉你如何用煮过蔬菜的水来做酱汁。然后自己试一试！

### 你知道吗？

清洗和烹调水果蔬菜时，切得越细，水溶性营养成分溶入水中的速度越快。这可能造成部分营养成分的流失。因此，在烹调过程中，生菜菜叶和水果应当先洗后切。一般而言，做菜时应尽量少放水。



除了水果，在生活中你是否还见过其他东西掉色？试着把深色衣物泡进水里试试！衣服为什么会掉色呢？怎样阻止颜色跑出去？

登录网络实验室，注册成为研究员，让我们一起来揭开“变色的衣物”的秘密！

### 小小化学家网络实验室

这一线上平台为孩子们提供了与日常生活息息相关的互动模拟实验，内容涵盖能源、食品、营养、建筑等多个话题。仪器小百科、游戏答题、拓展训练等多个栏目鼓励孩子们在玩乐中建立起学习科学的兴趣，体验化学精彩。

<http://www.basfvirtuallab.com/>