蔬菜 – 含水量

**目的**

探究調味料如何影響蔬菜的含水量

**原理**

滲透是水通過半透性細胞膜的流動。半透性細胞膜只讓水進出細胞。水分子會由一個濃度較高的液體流向濃度較低的液體。新鮮水果及蔬菜的細胞膜是半透性的。當水果及菜蔬浸在水中，水會流入細胞，因為細胞的細胞質濃度較水高。相反，當在水中加入鹽、糖、醋或一定濃度的糖漿 / 鹽水，水會從細胞流出。

**儀器及物料**

|  |  |
| --- | --- |
| 儀器 | 物料 |
| 6 個碗 / 燒杯量杯 / 量筒計時器菜刀 / 長刀砧板茶匙筲箕易潔鑊鑊鏟 | 6 份青瓜片 (200克一份)3茶匙鹽1茶匙糖1茶匙醋 |

**步驟**

1. 把青瓜縱向切成兩份，再橫向切成1厘米厚的半圓片。
2. 樣本1、2及三
* 在碗 / 燒杯內放200克青瓜片。根據要求放入調味料，拌勻。放置一旁20分鐘。
* 用筲箕隔去多餘水份。量度及紀錄液量。
1. 樣本4 、5及6
* 快炒200克青瓜樣本，根據要求加入調味料。
* 把青瓜煮熟，上碟後立刻用筲箕隔去多餘水份。量度及紀錄液量。

| 樣本 | 調味料 | 烹煮 | 液量 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1茶匙鹽 | - |  |
| 2 | 1茶匙糖 | -  |  |
| 3 | 1茶匙醋 | - |  |
| 4 | - | 快炒5分鐘 |  |
| 5 | 1茶匙鹽 | 加鹽後快炒5分鐘 |  |
| 6 | 1茶匙鹽 | 快炒5分鐘後加鹽 |  |

**延伸思考問題**

* 控制含水量對烹調及保藏蔬菜有甚麼影響？
* 加入調味料對其他食物的含水量有沒有影響？