

第一种方法：（转自一篇博文，介绍怎么自己种豆芽）注意用**绿豆**

1. 手抓两把绿豆放入杯中，加清水大半杯。浸泡过夜。
2. 一个不透光的带盖子的盒子，一块海绵垫。我用的是那种大的冰激凌盒子，和那种放在洗碗架下吸水的海绵垫子。
3. 将海绵垫折成两层，平放到盒底。加水，让垫子吸饱水，并使水面略高于海绵垫。
4. 将浸泡过的绿豆用水略冲一下，平均铺到海绵垫上。此时水面不应高过绿豆。
5. 盖上盖子，将盒子放在暗处。
6. 三天后开盖。此时绿豆已发芽，约一厘米左右。（如图）再补洒一点水，仍以略高于海绵垫为度
7. 再盖紧盖子。放回原位。三天后开盖，你就会看到你的绿豆芽列队站那儿等你呢。
8. 你把它一把一把地拔起来，齐根剪去根须，放在盒里
9. 如果你忘记了收剪，它们就会继续生长，甚至将盖子顶起来。这时你的绿豆芽就特别长，有点像韭芽了。
10. 清洗：将海绵垫上的豆壳倒了，将长的根须拉掉，将垫子晾干。大家看到，垫子上还有些残根，你不必去管它。等海绵垫干了，根都干缩了，你用手轻轻一搓，就全掉了。你又可以再开始发下一轮的绿豆芽了。

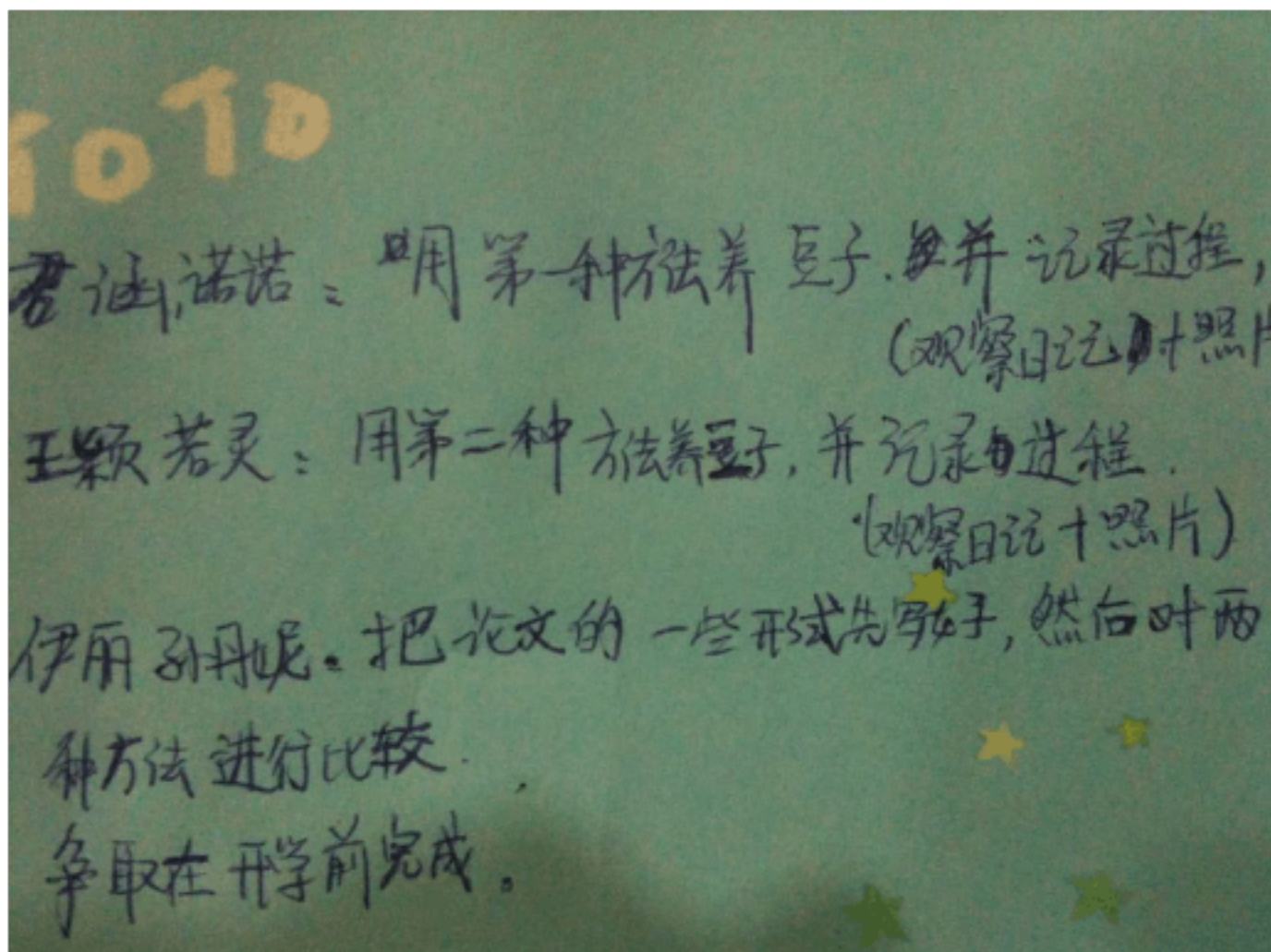
关键一是水不能没过绿豆，不然豆就烂了。所以中途要补一次水。二是盒子不能透光，盖要盖紧。不然嫩黄的豆芽叶子就变绿了。

博文来源：<http://dzkd648.blog.163.com/blog/static/96880872010112535847480/>

第二种方法：注意用**绿豆**

1. 选一个矿泉水瓶（如农夫山泉），把包装纸撕掉，成透明状，在瓶底钻几个小孔。
2. 将用温水（50——60 摄氏度）浸泡了 6——8 个小时的豆芽放入矿泉水瓶中，拧上盖子。
3. 记录每天的成长情况。一般 5——6 天即可。注意事项，每个 8——10 小时加水一次，加水原则：将矿泉水瓶放入加了水的平碗中，水的高度欲矿泉水瓶内豆芽的高度差不多，再讲矿泉水瓶盖打开，注入高于豆芽高度的水，拧上盖子。静置 2 到 3 分钟，再讲矿泉水瓶拎起，多余水从瓶底孔自然流出。这样加水是为了尽量多的置换掉矿泉水瓶内的陈旧水。

记录两种豆芽下每天的成长情况，对比出哪种更适合一般家庭用



下面这个文件是老师以前学生做的，市二等奖。最后论文就按照这样写

弱水三千，我只取一瓢饮

——关于人们日常饮用水的研究

指导老师： * * *

组 长： 季 文 乐

目 录

人员分工.....3

研究背景.....3

研究内容.....4

研究目的.....4

研究过程.....
5-15

总结.....
16

附录.....

【人员分工】

阶段	时间	研究目标	研究方法	负责人
一	3周	调查人们对各种水的认知情况	实地调查、比较法	林嫦嫦、麻盈盈、沈娜、何超众、金杰、徐玲玲、陈媛媛、王星辰
二	1周	探究黄豆在不同水种的生长状况	实验法、观察法	麻盈盈、林嫦嫦、
三	2周	收集各种水体成分对人体的影响的资料	文献法、比较法	季文乐、沈娜、林嫦嫦
四	4周	对各种结果进行总结，撰写成文报告	文献法，比较法	季文乐、沈娜

【研究背景】

水是生命源泉，健康之本。随着人民生活水平的提高和健康意识的增强，人们盲目追求高品质生活，纯净水渐渐成为许多家庭的日常饮用水。市场上饮用水品牌琳琅满目，我们可以发现，几乎每个超市货架上都有近20个品牌的瓶装水。其中有来自外省的昆仑山等品牌高端水，也有农夫山泉等平民品牌，甚至还有来自国外的矿泉水。这些标着瓶子上会标着矿泉水、纯净水、山泉水……但人们肉眼是无法识别其中存在的成分，也不知道哪些能提供人体的更多的养分，更有利于人的健康。于是，本组围绕这一问题展开研究调查。

【研究内容和目的】

针对各种水的成分不同，购买市面上各种种类的水，对其进行实验提取，

再根据科学依据为水划分种类，得出哪些水能为人们的身体提供更好的养分得出有关数据。再根据各种问卷调查，向人们了解用水状况以及对水的养生之道的认知程度。将所得结果向人们宣传，以便人们更好选购对自己有益的水！

【研究方法】

首先通过问卷调查了解人们常用的几种水，然后再从市面上选购并购买新鲜的黄豆，将其分别置于各类水中，观察其生长状况，并拍照记录，整理客观数据并补充科学理论以及各种用水案例，最后形成有关报告。

【成果展示形式】

本次研究性学习的最终成果为论文。

【研究过程】

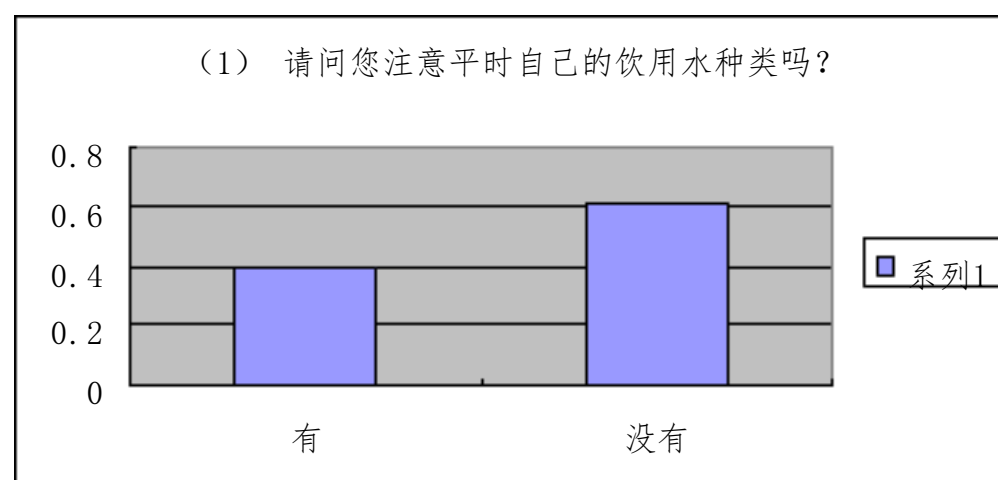
第一步、问卷调查

问卷地点：温州市五马街 问卷时间：2010.3.10 发放份数：100 有效份数：83

(1) 请问您注意平时自己的饮用水种类吗？

A.有

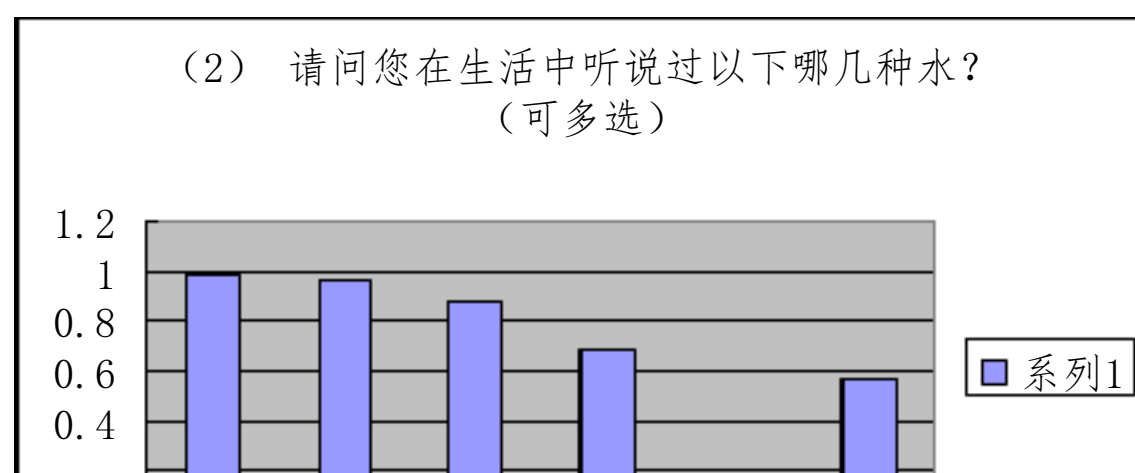
B.没有



数据分析：从第一个问题的调查结果我们可以看出，约62%的人对自己的所饮用的水都不够重视，这意味着平时不注意自己饮用水种类的人比起有这种意识的人多了很多，从而也确定了我们的研究该课题的价值。

(2) 请问您在生活中听说过以下哪几种水？（可多选）

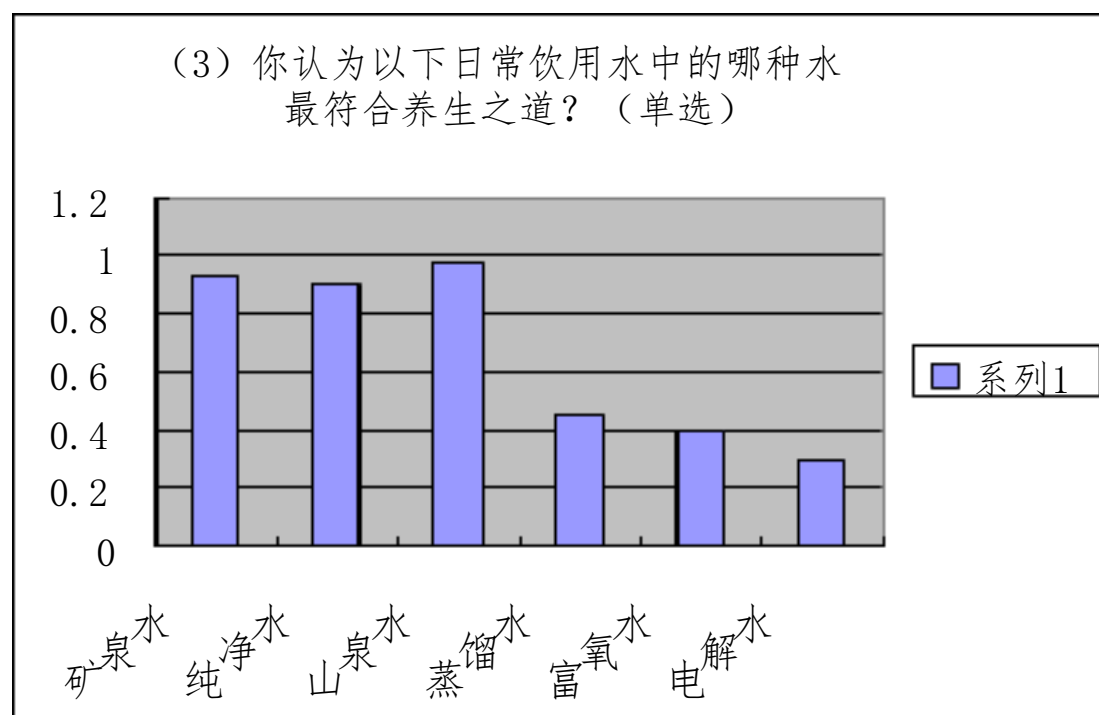
A. 矿泉水 B.纯净水 C.山泉水 D.蒸馏水 E. 富氧水 F.电解水



数据分析：第二个问题的结果充分说明了人们对各样水种的缺乏，也说明了人们在生活中对自己所喝的水根本不了解，有些人根本不知自己所喝的为哪种水，更不要谈知道自己所喝的水对自己的身体有什么影响了。这是个不容乐观的现象。

(3) 你认为以下日常饮用水中的哪种水最符合养生之道？（单选）

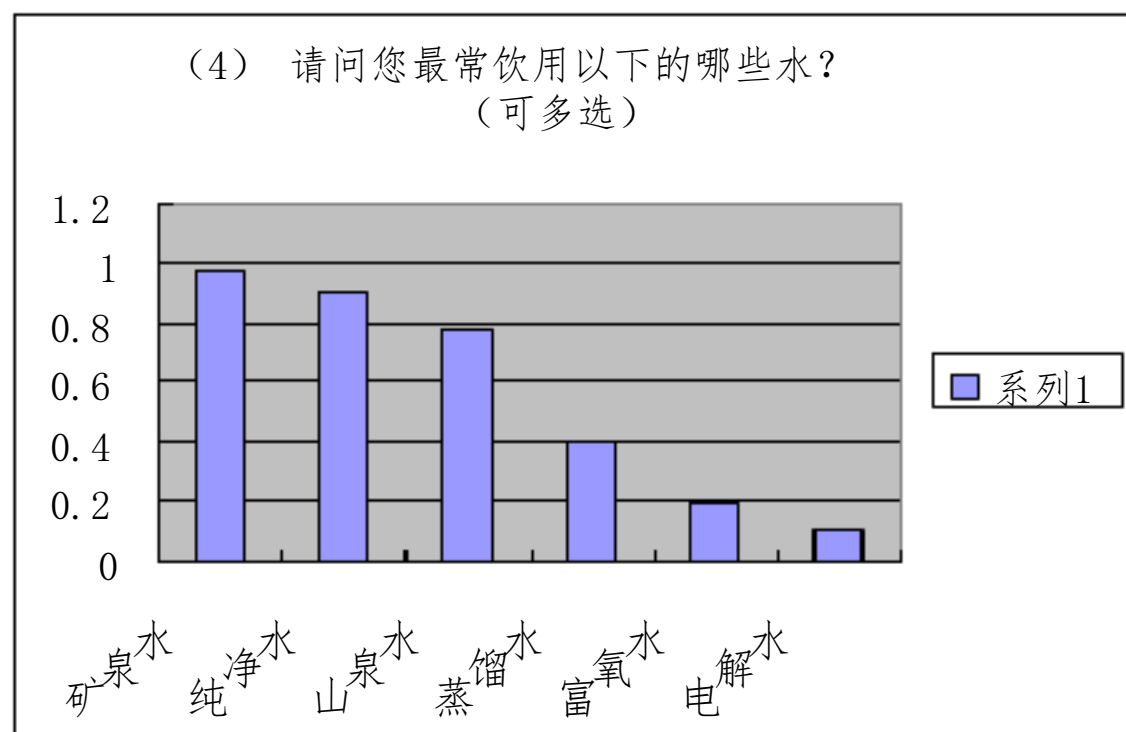
- A. 矿泉水 B. 纯净水 C. 山泉水 D. 蒸馏水 E. 富氧水 F. 电解水



数据分析：从第三个问题的结果我们可以看出，大部分人都认为山泉水、矿泉水、纯净水是最符合养生之道的，少数人同样认可蒸馏水、富氧水符合养生之道，相比较而言，大部分人认为电解水是最没有营养的。大部分人全凭自己对水的名称的字面理解进行选择，这也反映出人们缺乏对水的认识，缺乏对养生之道的理解，对养生之道没有适合自己的正确方法。

(4) 请问您最常饮用以下的哪些水？（可多选）

- A. 矿泉水 B. 纯净水 C. 山泉水 D. 蒸馏水 E. 富氧水 F. 电解水



数据分析： 我们通过很直观的可以看出人们最常饮用的水是矿泉水，显然，富氧水和电解水是人们最少饮用的水。但也从中看出，人们在生活中的饮用水选择的是最普遍也最方便的矿泉水，大家考虑的也仅仅是这两个原因，对于其中的组成部分就没有太多的在意。可见，清楚饮用水的组成部分对我们的生活是有十分重要的意义。以上几个问题充分说明人们对养生之道的认识十分贫乏。

第二步、实验观察



一、↑ 实验的准备器材

- ① 若干个杯子
- ② 若干颗新鲜黄豆
- ③ 市面上选购各种常见的饮用水

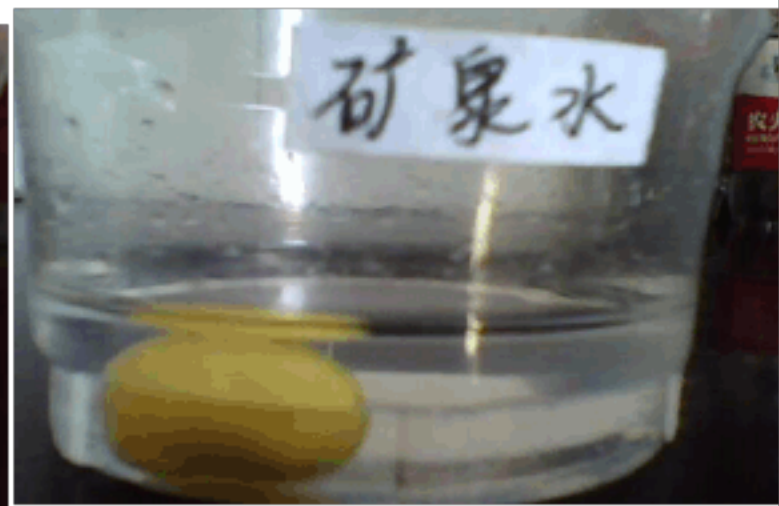
二、实验步骤和结果

矿泉水

第一天



第二天



第三天



第四天



第五天



自 来 水

第二天



第三天

第四天



第五天

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/985332032303011034>