



厨房里的科学

成为意大利面食品科学家 提供图片参考

请在我们的 YouTube 频道观看[此项活动](#)。

虽然自制意大利面看起来很复杂，但最简单的自制意大利面只需要将面粉和水混合在一起即可。**在大人的监督下**，所有年龄段的家庭成员都可以在家中尝试制作意大利面！

最简单的意大利面

- 3 份面粉
- 1 份水

1.		将面粉和水混合在一起，最后揉成一个光滑的球状面团。
2.		让面团静置至少 30 分钟。
3.		将面团切成或扯成各种形状。

4.		将意大利面煮至浮起并沥干水分。
5.		品尝你的意大利面。 注意：因为制作面团时使用的是生面粉，所以一定要等到完全煮熟后再品尝！

在品尝完自己制作的最简单的意大利面之后，想一想：

“我可以尝试对食谱做出哪些改变？”

你可以：

- 添加一种配料，例如少许盐或番茄酱
- 尝试不同种类的面粉
- 用差不多等量的鸡蛋代替水
- 缩短或延长面团静置的时间
- 改变意大利面的形状
- 制作酱汁

像食品科学家一样思考，提出问题、做出预测并进行实验，你将在不知不觉中获得自己的招牌家庭意大利面食谱！

若要查看更多家庭活动，请访问 <http://discoveryacton.org/discovery-home>。