

#### 研究方向：

我们做了调查，发现许多人不了解海参，将近四分之一的人没有听说过海参的存在，80%的人不知道它的营养价值。对此，我们感到遗憾，因为海参是很补的食品，我们要让更多人认识其营养价值并去享用海参。我们的研究方向就是把海参的知识以深入浅出的介绍通过网上向人们介绍。

#### 研究目的：

很多人对海参的印象是海参是一个昂贵的食物，只有富人可以享用海参。我们想通过这个专题作业，让大家认识海参的营养价值、煮法和如何买到既便宜又有营养的海参。我们为那些没有尝试吃过海参的人创造了新的食谱，并鼓励那些不了解海参的人多学习海参的知识，让他们认识到海参对身体的好处，希望他们会开始吃海参。

#### 研究方法：

我们通过网上资料及阅读书籍，同时进行问卷调查及访问进行调查。

#### 时间规划：

确定研究题目及队友-1-2月

进行调查，整理报告-3月、4月

PPT、6/4开题报告《海参知多少》-4月

阅读资料，确定内容-种类、煮法、益处4-7月

创造海参的可口新食谱-7-8月

#### 调查结果：

我们发现，80%的受访者不了解海参的营养价值，49%的受访者想了解更多关于海参的知识。我们对海参的营养价值和其他信息进行了外部研究，以教育人们对于海参的知识，并鼓励其他人尝试吃海参。

#### 改进与总结：

我们的调查显示有很多人想学习海参的食谱并尝试它们。我们决定对食谱进行更多研究，以鼓励这些人尝试海参。除了上网研究外，我们还从亲戚得到了不同的食谱与他人分享。

#### 成品：

我们的成品是制作海参的食谱，我们将通过亲戚和朋友的分享，向大家介绍我们创造的食谱。这是为了鼓励那些对于海参不了解的人来尝试吃海参，让他们意识到海参的营养价值并有机会尝试它。我们想通过这个专题作业来让更多人对于海参有更深一层的了解。

#### 海参简介：

概况：海参，又名海鼠、海黄瓜，是海生的棘皮类动物，通常生活在水温颇低的海底，平时以过滤

沙子中的杂质为食，又有海中清道夫之称。遇到危险时会吐出内脏吓阻敌人，以求自保。海参在外界某些条件刺激下，会有自溶现象。

种类: 全世界的海参分类有一千多种，全世界海参约为1100种，可食用种类约40种，主要分为4目：平足目，盾手目，枝手目和芋参目。基本分刺参和光参两大类，其中刺参的营养研究得比较多一些。

营养价值：海参含胆固醇极低，富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质，其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，起到延缓衰老的作用。

食谱：

海参粥

主料:小米100克, 海参(泡发好) 两条

做法:小米淘洗干净，与泡发好的海参一并放在沙锅内；加入清水，先用大火煮沸，再用小火熬20分钟，以米熟烂为度。出锅前撒入葱花。

个人反省：

何宇丞:之前,我对海参没有了解也没有尝试过海参。可是通过这个研究我更深入地了解了海参的营养价值和它的好处。我也学到了不同海参的食谱。这让我发现海参珍贵的营养价值,对我们的身体有很多益处。我也和我的家人分享了我从中得到的知识。我的家人并决定尝试用我们找到的海参食谱,试一试不同海参的煮法。煮出来的海参美味可口,让我们大块朵颐,是意想不到的收获!总的来说,这个专题作业让我学到了许多对于海参的新知识也让我第一次尝试了与海参有关的菜肴,实在是美味啊!

许力仁:从这次的专题作业,我学到了更多与海参有关的知识。我也学习到了新的海参食谱,以及区分不同种类海参的方法。海参的营养价值非常高,有助于保持身体健康。我很高兴我完成了这个专题作业,因为它使我对海参的认识更上一层楼了!。

赵皓喆:这个专题作业让我学到了海参对身体有很多好处,因为海参有很多营养。虽然海参对身体有很多益处,但是很多人不想买因为海参非常贵。我也学到海参有很多种,可是只有几种是可以吃的,海参也有不同的煮法。总的来说,这个专题作业让我学到了很多关于海参的有趣知识。

文献参考:

<https://zhidao.baidu.com/question/989695259041433939.html?fr=iks&word=%BA%A3%B2%CE&ie=gbk>

<https://m.zhifure.com/snzfi/67364.html>

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/87360269>