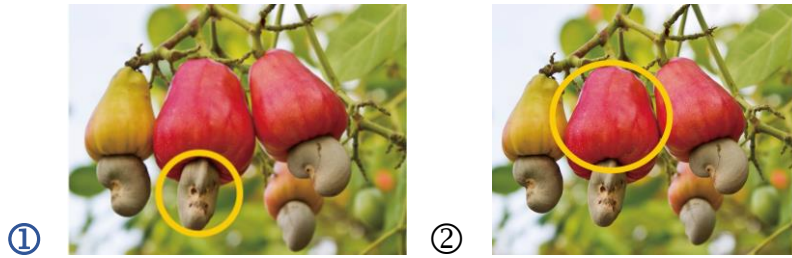


Quizizz 12月 油脂與堅果種子類 (低年級、中年級測驗試題)



1. 請問核桃的挑選方法與營養下列何者錯誤呢？ ①選擇外殼完整、無斑點 ②搖晃時必須有聲音 ③含豐富的 ω -3 不飽和脂肪酸 ④使身體免疫力佳。
2. 請問腰果和杏仁果的營養價值何者正確呢？ ①含有大量蛋白質 ②對血管會產生傷害 ③完全無膳食纖維 ④富含好的油脂。
3. 請問平常吃的腰果是生長在下列哪一個地方呢？





4. 請問哪一個「不屬於」樹堅果家族呢？



5. 請問以下市售堅果的處理方式何者正確呢？ ①完全機械化，不需人工篩選 ②使用高溫烘焙 ③包裝內加入氧氣 ④經抽樣檢驗，確保堅果品質。
6. 關於杏仁果及杏仁的比較，下列敘述何者正確呢？ ①杏仁又稱作扁桃仁 ②甜杏仁可製作甜點，如：杏仁豆腐 ③杏仁和杏仁果都可以製作成杏仁茶 ④苦杏仁有助止咳化痰，建議多吃。



7. 有關樹堅果家族成員們的特徵，下列何者錯誤呢？ ①都是在樹上長大的 ②松子外型苗條瘦長 ③榛果外表皺皺的，長的像大腦 ④開心果頭上有裂口，像微笑的表情。
8. 堅果雖然好，但仍需控制攝取量，請問開心果每天建議最多可攝取多少顆呢？ ①15顆 ②5顆 ③30顆 ④40顆。
9. 開心果發育成熟時，外殼會轉變成深綠色，最常見的種類是盛產於中東的珍珠開心果和珍寶開心果，請問對還是錯？ ①  ② 
10. 請問下列何者是正確的市售堅果生產步驟呢？ ①篩選→低溫烘焙→檢驗→冷卻→脫氧充氮→密封 ②低溫烘焙→篩選→檢驗→冷卻→脫氧充氮→密封 ③篩選→低溫烘焙→冷卻→脫氧充氮→檢驗→密封 ④篩選→低溫烘焙→冷卻→檢驗→脫氧充氮→密封。

Quizizz 12 月 油脂與堅果種子類 (高年級、國中測驗試題)

1. 請問有關堅果類的敘述，下列何者錯誤呢？ ①堅果內含有維生素 E ②含有卵磷脂，幫助腦部更靈活 ③因外表乾乾的，所以油脂含量低 ④含礦物質鎂，幫助穩定情緒。
2. 請問杏仁果和杏仁的差異下列敘述何者正確呢？ ①杏仁可分為南杏和北杏 ②用北杏煮出杏仁茶，味道較清爽 ③杏仁果和杏仁吃了都可以潤肺 ④杏仁油脂含量比杏仁果高。
3. 請問哪一個是「一份堅果」正確的數量呢？ ①核桃 10 顆 ②開心果 5 顆 ③杏仁果 15 顆 ④腰果 5 顆。
4. 請問購買及保存堅果的正確方式「不包含」哪一個呢？ ①使用鋁袋包裝最佳 ②吃起來越脆越香，代表品質越好 ③注意包裝上是否有履歷標章及 ORcode ④沒吃完的堅果可放入冰箱保存。
5. 夏威夷豆其實是從澳洲引進，並在夏威夷群島商業性發展，所以才被稱作夏威夷豆，請問對還是錯？ ①  ② 
6. 請問何者是正確攝取堅果的方法呢？ ①適量攝取，一天一份 ②選擇多種口味 ③一天的份量等於三大掌心 ④一直固定吃同一種堅果，就不怕份量超過。
7. 請問挑選堅果的小訣竅，下列何者錯誤呢？ ①選擇形狀完

整、表面顏色剛剛好 ②無油耗味且為原味的 ③以高溫烘焙的堅果最佳，最好是油炸後的 ④真空或氮氣包裝較安全。

8. 榛果和夏威夷豆常讓人傻傻分不清楚，請問下列兩者的比較何者正確呢？ ①兩者都無外殼保護 ②夏威夷豆表面還有一層紅褐色薄皮包裹 ③榛果是顆粒最大的堅果 ④夏威夷豆油脂含量豐富，吃起來有奶油香。

9. 將堅果搭配飲食是最佳的攝取方式，例如：蝦仁(低脂海鮮)和15顆腰果一起拌炒，兩者都是好的食材，全部吃光對身體好處多多，請問對還是錯？ ①  ② 

10. 請問有關夏威夷豆變好吃的加工過程，下列敘述何者正確呢？ ①只需清洗後便可食用 ②加工步驟：清洗瀝乾→均勻分布→低溫烘焙 ③清洗完要馬上放入烤箱烘烤 ④烤箱需以100°C以上的溫度烘烤。