

## Quizizz 5 月蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)

- 選購彩椒的要領為越大顆越好，口感較脆，也更新鮮。①    
②
- 關於辣椒的知識，下列何者錯誤? ①辣椒和彩椒一樣，屬於茄科植物 ②辣椒含有辣椒素 ③辣椒的最佳食用方式為「以加入大量油、糖及鹽巴的辣椒醬當作調味料」 ④辣椒可暖身驅寒，提高代謝力
- 紅椒中哪一樣營養素經過加熱後，能增加人體吸收效率? ①維生素 C ②膳食纖維 ③鉀 ④茄紅素
- 以下哪種情況，代表彩椒是新鮮的? ①色澤鮮明、表皮光滑 ②外皮有皺褶 ③彩椒蒂頭鬆動 ④觸感偏軟
- 想去除彩椒上的農藥，可用清水洗淨，或整顆先燙過再切。①    
②
- 以下何者是食用彩椒的好處? ①抗氧化 ②讓皮膚彈潤有光澤 ③視力保健 ④以上皆是
- 類黃酮是下列哪樣彩椒含有的重要營養素? ①青椒 ②橙椒 ③黃椒 ④紅椒
- 以下關於彩椒及辣椒的敘述，何者錯誤? ①彩椒和辣椒都含有豐富的維生素 C ②彩椒和辣椒的保健功效完全相同 ③彩椒是

辣椒發生變異後出現的作物 ④彩椒和辣椒有鮮豔的色彩，可做為料理配色用

9. 茄紅素屬於植化素的一種，具有抗氧化功能，以下哪種食物含有茄紅素？①番茄 ②西瓜 ③紅椒 ④以上皆是

10. 彩椒可以生吃，但需確實清洗，以免外皮有農藥殘留。①○

② 

## Quizizz 5 月蔬菜類 (高年級、國中測驗試題)

1. 食用辣椒可增進食慾，以下哪種方法也有相同效果? ①利用多種顏色食材入菜，使料理看起來五彩繽紛 ②添加辛香料，增加香氣與味覺層次 ③建立良好、輕鬆的用餐氛圍 ④以上皆是
2. 小玲想吃彩椒補充維生素 C 來養顏美容，以下哪一種食用方法能吸收最多維生素 C? ①將彩椒切片後和骰子牛串在一起，塗上烤肉醬後烤熟 ②切碎後和多種配料炒熟，再做成燉飯 ③切圈後和其他食材搭配製成沙拉 ④切絲後燙熟，包入飯捲中
3. 青椒的澀味較重，甜椒則較輕，且帶有淡淡的甜味。 ①  ②
4. 下列哪一選項含有最多膳食纖維? ①青椒 ②黃椒 ③橙椒 ④紅椒
5. 以下何者不是彩椒的功效? ①彩椒中的維生素 C 具有抗氧化作用 ②含有膳食纖維，可促進腸道健康 ③彩椒含有豐富澱粉，可成為主要熱量來源 ④橙椒中有  $\beta$ -胡蘿蔔素，食用後會轉變為維生素 A，具有護眼效果
6. 關於彩椒的挑選、清洗與保存，下列何者正確? ①彩椒用塑膠袋或烘焙紙包裝好後，放入冷藏約可保存 2 個月 ②清洗彩椒時，水量要開到最大，必須使用大量的水才能清洗乾淨 ③圓

筒型的甜椒，會比長條型的還要新鮮 ④彩椒的挑選技巧為表

皮光滑、蒂頭堅固未腐爛者

7. 若不小心吃到太辣的食物，可飲用牛奶，有解辣的效果。 ①

②

8. 剝皮辣椒是哪裡的特產？ ①臺東縣 ②花蓮縣 ③宜蘭縣 ④屏東縣

9. 不同顏色的彩椒含有不同種類的植化素，請問以下配對何者正確？ ①黃椒-類黃酮 ②紅椒-茄紅素 ③橙椒-β-胡蘿蔔素 ④以

上皆是

10. 食用辣椒可提高代謝率，因此應該多吃辣椒減肥。 ①  ②