

## Quizizz 3 月蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 下列有關花椰菜與青花菜的營養，請問何者錯誤？  
①花椰菜與青花菜一樣，屬於蔬菜類  
②花椰菜含有豐富的膳食纖維，讓排便更順暢  
③白花椰菜比青花椰菜含有更多的維生素 A，可幫助視力保健  
④無論是食用哪一種花菜，最重要的是均衡飲食、不挑食、不偏食。
2. 蔬菜大多數都是葉菜，葉子都是一片一片的樣子，但花椰菜很不一樣，長得就像是一朵花。  
①  ② 
3. 青花菜常有不少人覺得是綠花椰菜，但他們兩者可不一樣，下列敘述何者正確？  
①青花菜和花椰菜都屬於十字花科甘藍類蔬菜  
②花椰菜是甘藍演化成青花菜的中間產物  
③花椰菜食用的是花蕾球，且分為很多不同的顏色  
④青花菜食用的是未分化的花原體，有機會還可以看到一朵朵小黃花綻放。
4. 花椰菜的花球有五顏六色，關於不同顏色的花椰菜所含有的營養何者錯誤？  
①綠花椰菜比白花椰菜含有更多的葉綠素  
②紫色花椰菜含有較高的花青素  
③橘色花椰菜含有較高的維生素 A  
A ④橘色花椰菜含有的膳食纖維是花椰菜家族的冠軍。
5. 近期受到減醣民眾歡迎的花椰菜米，請問食用時的注意事項何者正確？  
①可以把花椰菜米完全取代米飯當作主食  
②屬於蔬

菜類，本身容易脹氣者要使用漸進式的方式攝取 ③體重控制

者每日的蔬菜只要攝取花椰菜米就好 ④因花椰菜米本身較無黏性，烹煮時可多加些油及其他調味料。

6. 購買貼有經過認證標章的花椰菜，代表是優良的農產品，請問何者是「產銷履歷農產品標章」呢？



7. 花椰菜和青花菜雖然長得很相似，但仔細觀察便會發現兩者有所不同，大家來找找哪一個是「青花菜」呢？



8. 我的餐盤口訣中，有關蔬菜的口訣「菜和水果一樣多、飯比蔬菜多一點」，只要按照這樣吃就可以達到均衡飲食。



9. 現在無論在超市或連鎖超商都可以看到花椰菜米的身影，有關花椰菜米的介紹，下列何者正確？①花椰菜米是形狀長得像花椰菜的米飯 ②花椰菜米屬於全穀雜糧類 ③花椰菜米可搭配低脂雞胸肉和不同顏色的蔬菜一起吃 ④以上皆是。

10. 花椰菜和青花菜因為花球緊密，清洗時也不太容易，有關清洗方法下列何者錯誤？ ①可先分切成小朵狀，一個一個清洗 ② 只要整朵泡在水裡，躲在花球中的小蟲就會浮起來了 ③利用流水清洗，增加清洗次數 ④仔細的清洗不僅可以把蟲蟲消滅，還可以減少農藥殘留。

### Quizizz 3 月蔬菜類 (高年級、國中測驗試題)

1. 朝鮮薊在臺灣並不常見，但在歐洲常被製作成料理，請問有關朝鮮薊的介紹下列何者正確？  
①我們食用的部位是朝鮮薊的葉子  
②又稱為蔬菜之皇，含有的抗氧化能力高  
③花苞產季是每年的 9~12 月時  
④含有多種豐富的植化素，常被使用在保腎的產品中。
2. 花椰菜與青花菜食用部位是頂端的花球，有關兩者含有的營養何種錯誤呢？  
①兩者都屬於蔬菜類，每餐攝取量要與水果一樣多  
②青花菜在每年 10 月到隔年 5 月盛產，含有豐富的  $\beta$ -胡蘿蔔素  
③橘色花椰菜含有豐富的維生素 A，幫助視力保健  
④紫色花椰菜含有花青素，具有抗氧化能力。
3. 青花菜和花椰菜都是屬於花菜類的蔬菜，但兩者可不一樣，請問下列敘述何者正確呢？  
①花椰菜唯有在冬天才可以看得到  
②青花菜則是一整年都可以吃到，在雲林、嘉義和高雄產量最多  
③花椰菜的食用部位是未發育完整的花原體  
④青花菜的花蕾是全部黏在一起呈現塊狀。
4. 金針是秋季的好食材，又稱為萱草、忘憂草，有安神、助眠的作用，含有的鐵含量還比一般我們熟知的菠菜還要高。

①  ② 

5. 金針花是秋季餐桌上常出現的食材，有關金針花採收與烹煮的敘述何者錯誤？①採收訣竅要找大約 2 個指節長度的大小，且形狀胖胖的 ②選擇短胖狀的金針進行採收，吃起來也最清脆、好吃 ③烹調時先將金針汆燙，可把花蕊的顏色煮出，也可讓之後在炒時更快熟 ④金針花若已開花，顏色會越來越黃，吃起來的脆度及甜度皆會跟著上升。
6. 購買與烹煮花椰菜的小知識，請問下列敘述何者正確？①盡量挑選花球凹凹凸凸的 ②白花椰菜建議挑選花球顏色髒髒的，代表是有機的 ③烹煮時建議使用蒸的，因汆燙的話含有的營養成分較會流失 ④特別選擇沒有貼標章的花椰菜。
7. 金針花含有豐富的維生素 A，可幫助視力保健，但不管是新鮮的還是曬乾的金針花，裡頭皆含有秋水仙素，若攝取過多則會刺激腸道黏膜，導致腹瀉。①  ② 
8. 花椰菜的花苞茂密，呈現香菇形狀，在清洗時也比其他葉菜類更加不易，關於下列清洗步驟何者正確？①沖洗—將整朵花椰菜浸泡於靜止的清水中 ②過水—手持花梗，快速將花球進出水面，可讓小蟲跑出浮於水面 ③切塊—只要透過「過水」的步驟，小蟲便可完全清除，直接切成小朵狀烹煮即可 ④清洗時水要開到最大且只要往同個方向沖洗即可，不用旋轉。

9. 綠花椰菜和青花菜雖然長得很相似，但仔細觀察食用的部位，便會發現兩者有所不同，大家來找找哪一個是「綠花椰菜」呢？



10. 藥食同源的金針花，不僅花苞可當作料理食材，在中醫觀點中根莖又可當作藥膳，有關金針花小知識下列何者錯誤呢？

①含有豐富的維生素 B 群，有助於穩定情緒、幫助入睡，故又稱為忘憂草 ②本身含有生物類黃酮帶有抗氧化能力，可降低腦部氧化壓力 ③腸胃較敏感者，一下子若食用過量時，可能會造成腹瀉 ④新鮮的金針花比曬乾的金針花所含的維生素 A 濃度還要豐富。