

## Quizizz 5 月水果類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 酸酸甜甜的李子，是大家春夏季愛吃的水果之一，請問要醃出好吃李子的秘訣，下列何者正確呢？  
①選擇原生種越酸、澀的李子越好吃 ②在李子的表面稍微畫刀，可讓李子更加入味  
③使用細鹽去除澀味及苦味 ④使用滾水汆燙也是秘訣之一，煮越久越能增加脆口度。

2. 臺灣拉拉山上的水蜜桃揚名全國，農民通常在五分熟時採摘，以免因載運過程導致損壞。①  ②   
3. 在臺灣因為有多樣化的地形氣候，一年四季可生產許多不同種類的水果，請問下列水果何者不屬於「核果類」呢？



4. 請問我們在採摘與購買水蜜桃時的訣竅，下列何者正確呢？  
①採摘時只要夠大顆，不用管顏色都可以採摘 ②利用前後大力搖擺的方式進行採摘 ③臺灣本土的水蜜桃外皮會有細細的絨毛 ④建議購買五分熟的，後續再利用後熟作用，讓水蜜桃更好吃。
5. 水果會運用不同的加工方式，像是榨成濃縮果汁、曬成果乾及凝固成果凍等方式，以延長賞味期限。①  ② 

6. 有果皮的水果切開後和空氣接觸太久，便會產生「褐變現象」，請問預防此現象發生的方法，下列何者錯誤呢？ ①泡鹽水 ②泡檸檬汁 ③泡蜂蜜水 ④只要產生褐變現象，水果就無法食用。
7. 櫻桃的種類有紅櫻桃與白櫻桃，請問下列兩者的營養比較何者正確呢？ ①白櫻桃的熱量較低 ②白櫻桃的維生素C含量較高 ③紅櫻桃含的膳食纖維較低 ④因紅櫻桃是紅色的，所以鐵質含量較高。
8. 說到水蜜桃的產地，第一個一定會想到拉拉山，有關水蜜桃的生長環境請問下列何者錯誤呢？ ①產季大約在7~8月 ②拉拉山的水蜜桃屬於高海拔品種 ③水蜜桃的品種可分為寒帶與溫帶 ④拉拉山上涼爽的氣候是最適合水蜜桃的生長環境。
9. 有關核果類水果的小知識下列何者正確？ ①外皮硬且無法食用 ②種子由木質或硬殼狀有如堅果的殼保護著 ③在大自然中無法藉由動物進行種子傳播 ④以上皆是。
10. 櫻桃價格昂貴，所以購買挑選時更要特別注意，下列有關挑選方式何者錯誤呢？ ①表面完整無坑洞 ②表面有坑洞可能代表內部有蟲卵 ③挑選蒂頭為綠色的 ④為了方便食用，直接購買已無蒂頭的就好。

## Quizizz 5 月水果類 (高年級、國中測驗試題)

1. 請問製作醃桃子時，該挑選何種桃子較能製作出美味可口的成果？  
①觸感軟嫩 ②口感軟爛 ③顏色青綠 ④以上皆是。
2. 每年夏季的主要水果之一「李子」，有關李子生長的敘述何者錯誤？  
①栽種區多在海拔 2000~3000 公尺的山坡地 ②李子產區多集中在臺灣中、北部的山區 ③臺中栽種的品種口味甘甜、飽滿圓潤 ④南投栽種的品種果肉可分為黃肉及紅肉。
3. 小明健康檢查時發現自己有缺鐵性貧血的症狀，但小明為素食者，聰明的你會建議小明可將含鐵質量高的食物，搭配富含何種維生素的食物一起食用呢？  
①維生素 A ②維生素 C ③維生素 D ④維生素 E。
4. 臺灣種植的水蜜桃香甜又可口，不僅可以直接食用，還可以將外表有瑕疵的水蜜桃製作成料理醬，讓原本普通的料理味道又更加豐富。  
①  ② 
5. 鐵質可分為動物性及植物性，關於兩者的敘述請問下列何者有誤？  
①植物中的鐵質稱為「非血基質鐵」 ②動物性的鐵質吸收率較佳 ③可選擇富含鐵質與維生素 C 的水果，更能增加鐵質吸收 ④不管是動物性或植物性來源，皆可單看食物的顏色來區分鐵質含量多寡。

6. 水果不只能直接食用，還能製作成料理，請問下列料理中何者無加入「核果類」的水果一起烹煮？



7. 口感偏酸的李子，可達到生津止渴的作用，請問李子的品種及挑選方式下列何者正確？ ①採收期一般介在7月底至9月初左右 ②果肉只有紅色的而已 ③常見有宜蘭李、桃接李、胭脂李等五種品種 ④要挑選果粒乾淨無果粉的較為新鮮。
8. 素食者不只可食用紅棗、百香果補充鐵質，也可以吃紅莧菜、紅鳳菜等來補充。另外可搭配茶類、咖啡一起食用，更有利鐵質的吸收。 ①  ② 
9. 想要做出好吃的醃桃子，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①醃製步驟：洗淨→加入甘草粉、梅子粉→加糖→放入冰箱後即可食用 ②選擇觸感硬、口感脆的桃子 ③過程中加入鹽巴，可將表

面的絨毛去除 ④醃製完成後，放入冰箱一天，口感更脆、更入味。

10. 貧血時，可以利用飲食補充鐵質，請問有關「補鐵三原則」下列何者正確？ ①選擇紅肉類中油脂含量多的部位 ②食用植物性鐵質時，可搭配咖啡一起食用 ③貧血一定是缺乏鐵質 ④先檢查確認貧血原因，因有可能是缺乏葉酸等因素造成的。