

Quizizz 3 月 蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 請問下列關於蘑菇的介紹何者正確呢？ ①蘑菇屬於全穀雜糧類 ②是優質的植物蛋白質來源 ③蘑菇長得瘦瘦長長的 ④美國是最早栽培蘑菇的國家。

2. 請問下列何者非挑選蘑菇的正確方式呢？ ①選擇菇傘完整 ②選擇無變色、無異味 ③有出水的情況表示不新鮮了 ④顏色越白越新鮮。

3. 菇類家族成員眾多，請問哪一個是我們平常吃的金針菇呢？



4. 在營養午餐中常出現的「菇菇三劍客」，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①成員有生香菇、杏鮑菇及金針菇 ②生香菇曬乾脫水後就會變成乾香菇 ③杏鮑菇的綽號稱作明天見 ④三種菇菇都屬於熱量低且高纖維的蔬菜。

5. 蘑菇雖然小小的，但卻營養豐富，請問下列敘述何者正確呢？ ①蘑菇有豐富的維生素和多醣體 ②含有極少量的礦物質鉀 ③腸胃功能較弱的人可多食用 ④以上皆是。

6. 有關菇類家族成員們的介紹，下列敘述何者錯誤呢？ ①秀珍菇的菇柄是往側邊生長 ②鮑魚菇有著大大的傘帽 ③黑木耳與

白木耳不是菇類家族的成員 ④珊瑚菇的顏色金黃亮麗，像大海裡的珊瑚。

7. 請問下列何者不屬於菇類家族的成員呢？



① 鴻喜菇



② 鮑魚菇



③ 黑木耳



④ 雨來菇

8. 為了栽種出品質優良的杏鮑菇，現今主要利用太空包的方式栽培，並特別控制溫度與濕度，模擬原生環境，使杏鮑菇能夠長得頭好壯壯，請問對還是錯？ ① ②

9. 請問有關金針菇的介紹，下列敘述何者錯誤呢？ ①屬於蔬菜類中的蕈菇類 ②喜歡生活在陽光溫暖的地方 ③含有特別的營養素—離胺酸 ④有豐富的膳食纖維，可幫助腸胃道健康。

10. 現今越來越多人飲食習慣改成以「素食」為主，而素食者目前只能靠攝取豆類當作是蛋白質的來源，請問對還是錯？ ①

②

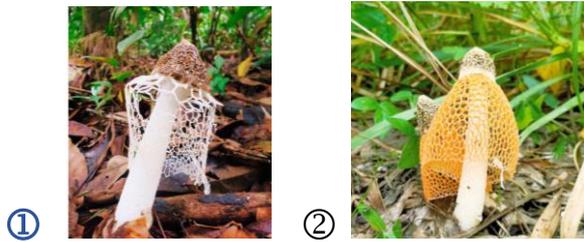
Quizizz 3 月 蔬菜類 (高年級、國中測驗試題)

1. 請問有關黑木耳與白木耳的比較，下列敘述何者正確呢？ ① 黑木耳屬於銀耳科 ②白木耳屬於傘菌綱中的木耳科 ③兩者都含有豐富的膳食纖維 ④白木耳的外表有著毛茸茸的特性。

2. 因為菇類在種植時會使用大量的農藥，所以在食用前，要先以大量的清水清洗，以免有農藥殘留的問題，請問對還是錯？

① ○ ② ~~×~~

3. 被稱作菇蕈皇后的竹筴，外型有別於一般的蕈類，請問哪一個是吃了「安全又健康」的竹筴呢？



4. 為了要吃到美味又健康的木耳，請問下列敘述何者錯誤呢？
①選擇烏黑光亮且 Q 彈的黑木耳 ②購買顏色為淡黃色的白木耳 ③若購買乾燥的木耳，需一直用水浸泡 ④購買後可將木耳密封置於冷藏，保存時間不超過一週。

5. 菇類是料理中的重要食材，但近期菇類也開始面臨減產的問題，請問下列哪一個是造成菇類減產的原因呢？ ①氣候變遷 ②栽培木屑的品質 ③菌種弱化 ④以上皆是。

6. 請問有關竹筴的介紹，下列敘述何者錯誤呢？ ①竹筴與香菇

一樣都屬於真菌類 ②竹筴的菌頂會產生孢子，可利用風協助

傳播 ③購買時選擇顏色黃白且菌柄、菌幕完整者 ④烹煮前需先用水浸泡或用沸水燙煮。

7. 有關營養滿分的黑木耳，請問下列敘述何者正確呢？ ①可以利用身上的孢子絨毛來辨別品質與新鮮度 ②有豐富的膠原蛋白 ③現今仍是以人工段木叢的方式栽培 ④乾燥的黑木耳可以直接烹煮，不用提前用水泡發。
8. 菇類是素食者的超級食物，請問下列敘述何者錯誤呢？ ①因無含有飽和脂肪，所以適合有心血管疾病的人食用 ②有豐富的膳食纖維，可幫助腸胃蠕動 ③金針菇有高含量的離胺酸，可幫助大腦發育，所以只要一直吃金針菇就可以變聰明 ④現今常以太空包的方式栽種。
9. 請問有關金華菇的介紹，下列何者正確呢？ ①金華菇是金針菇的第二代 ②多醣體含量比金針菇多 ③摸起來感覺溼溼的話，表示已經不新鮮了 ④是近期才研發出的菇類。
10. 菇類吃起來會有黏稠與滑溜感，其實是因為含有豐富的多醣體，可以增加飽足感、提升免疫力等功效，請問對還是錯？

①  ② 