中一家政练习卷：六大营养素与膳食计划、食物安全与处理、食谱换算与成本计算、纺织纤维与衣物护理、家居管理与个人理财

中一　家政　|　时限：60 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

第一部分：食物与营养素（8 分）

回答下列各有关营养素的问题，每题 2 分。

1. 列出六大营养素中的其中四项。
答案：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素（矿物质、水亦接受）。

2. 碳水化合物、蛋白质和脂肪每克所提供的能量分别是多少千卡？
答案：碳水化合物 4 千卡、蛋白质 4 千卡、脂肪 9 千卡。

3. 膳食纤维对人体有什么作用？举出两项。
答案：促进肠道蠕动、预防便秘、增加饱足感、有助控制血糖及血脂（任两项）。

4. 青少年每日建议饮用多少水分？
答案：约 6 至 8 杯，即约 1.5 至 2 升；运动或炎热天气需增加。

第二部分：膳食计划与能量计算（20 分）

根据资料计算，须写出计算步骤，每题 5 分。

5. 一份早餐含碳水化合物 50 克、蛋白质 15 克、脂肪 10 克。求该早餐所提供的能量。
答案：能量 = 50 × 4 + 15 × 4 + 10 × 9 = 200 + 60 + 90 = 350 千卡。

6. 某人每日需要 1800 千卡，早餐应占全日 25%。若其早餐只有 350 千卡，与建议相差多少千卡？
答案：建议 = 1800 × 25% = 450 千卡；相差 = 450 − 350 = 100 千卡。

7. 某人体重 52 公斤、身高 1.55 米。求其体重指数，并判断所属类别。
答案：BMI = 52 ÷ 1.55^2 = 52 ÷ 2.4025 = 21.6，属正常体重范围（18.5 至 24.9）。

8. 某人体重 45 公斤，蛋白质建议摄取量为每公斤体重 1 克。若三餐各摄取 15 克蛋白质，是否足够？
答案：需要 = 45 × 1 = 45 克；实际 = 15 × 3 = 45 克，刚好达到建议量。

第三部分：食物安全与处理（18 分）

回答下列问题，注意温度及处理步骤。

9. 食物安全中的危险温度区是指哪个温度范围？为什么要避免食物长时间处于此范围？
答案：危险温度区为 4°C 至 60°C；细菌在此范围内繁殖最快，容易引致食物中毒。

10. 冷藏格及冷冻格建议的温度分别是多少？
答案：冷藏格应为 4°C 或以下，冷冻格应为 −18°C 或以下。

11. 一锅 800 克白饭分装成每份 200 克，可分成多少份？再加热时中心温度应达多少度？

答案：份数 = 800 ÷ 200 = 4 份；再加热中心温度须达 75°C 或以上，并于 30 分钟内食用。

12. 处理生肉与即食食物时，如何避免交叉污染？举出两项。

答案：使用两块砧板及刀具分开处理生熟食物；处理前后用肥皂洗手至少 20 秒；生肉存放在雪柜下层以免汁液滴落。

第四部分：食谱换算与成本计算（18 分）

根据食谱资料换算分量并计算成本，须写出步骤。

13. 一个 4 人份食谱用糖 80 克。改为 6 人份需糖多少克？

答案：换算系数 = 6 ÷ 4 = 1.5；糖 = 80 × 1.5 = 120 克。

14. 一个 6 人份食谱用面粉 300 克，制作 9 人份需面粉多少克？

答案：面粉 = 300 × 9 ÷ 6 = 450 克。

15. 面粉每公斤 12 元、牛油每公斤 40 元、糖每公斤 8 元。制作 6 人份需面粉 450 克、牛油 150 克、糖 60 克。求材料总成本及每份成本。

答案：面粉 12 × 0.45 = 5.4 元；牛油 40 × 0.15 = 6.0 元；糖 8 × 0.06 = 0.48 元；总成本 = 11.88 元；每份 = 11.88 ÷ 6 = 1.98 元。

16. 承上题，若每份售 3.50 元，求每份利润及利润率。

答案：利润 = 3.50 − 1.98 = 1.52 元；利润率 = 1.52 ÷ 3.50 × 100% = 43.4%。

第五部分：纺织纤维与衣物护理（18 分）

回答下列有关纤维特性及衣物护理的题目。

17. 举出两种天然纤维及两种人造纤维。

答案：天然纤维：棉、麻、羊毛、丝；人造纤维：聚酯、尼龙、人造丝。

18. 比较棉质与聚酯纤维在吸湿性及干燥速度上的差异。

答案：棉吸湿性好但干得慢；聚酯吸湿性低、快干且不易起皱。

19. 洗水标签显示可机洗 40°C、不可漂白、低温熨烫。说明这三项指示的意思。

答案：可用洗衣机以不超过 40°C 的水温洗涤；不可使用漂白剂；熨斗须调至低温，约 110°C。

20. 洗衣机每次可洗 5 公斤衣物，每件约 250 克。一次可洗多少件？若每次耗电 0.8 度、每度电 1.2 元，每件衣物分摊多少电费？

答案：件数 = 5000 ÷ 250 = 20 件；每机电费 = 0.8 × 1.2 = 0.96 元；每件 = 0.96 ÷ 20 = 0.048 元。

第六部分：家居管理、消费者权益与个人理财（18 分）

回答下列问题，计算题须写出步骤。

21. 清洁家居时应遵循哪两个次序原则？

答案：由上而下清洁，并由较清洁的地方做到较污秽的地方，同时保持空气流通。

22. 消费者的基本权利包括哪三项？

答案：知情权、选择权、安全保障权（投诉及索偿权亦可接受）。

23. 某人每月储 300 元，一年后把全部储蓄存入年利率 2% 的户口一年。求利息及本利和。

答案：本金 = 300 × 12 = 3600 元；利息 = 3600 × 2% = 72.0 元；本利和 = 3672.0 元。

24. 某人每月零用钱 800 元，储起 25%，其余用于课外活动 250 元、交通 120 元及零食 80 元。求每月可剩余多少钱。

答案：储蓄 = 800 × 25% = 200 元；可用 = 600 元；支出 = 250 + 120 + 80 = 450 元；剩余 = 600 − 450 = 150 元。

TutorZone 中一家政练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。