中一家政練習卷：六大營養素與膳食計劃、食物安全與處理、食譜換算與成本計算、紡織纖維與衣物護理、家居管理與個人理財

中一　家政　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

第一部分：食物與營養素（8 分）

回答下列各有關營養素的問題，每題 2 分。

1. 列出六大營養素中的其中四項。
答案：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素（礦物質、水亦接受）。

2. 碳水化合物、蛋白質和脂肪每克所提供的能量分別是多少千卡？
答案：碳水化合物 4 千卡、蛋白質 4 千卡、脂肪 9 千卡。

3. 膳食纖維對人體有甚麼作用？舉出兩項。
答案：促進腸道蠕動、預防便秘、增加飽足感、有助控制血糖及血脂（任兩項）。

4. 青少年每日建議飲用多少水分？
答案：約 6 至 8 杯，即約 1.5 至 2 公升；運動或炎熱天氣需增加。

第二部分：膳食計劃與能量計算（20 分）

根據資料計算，須寫出計算步驟，每題 5 分。

5. 一份早餐含碳水化合物 50 克、蛋白質 15 克、脂肪 10 克。求該早餐所提供的能量。
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，早餐應佔全日 25%。若其早餐只有 350 千卡，與建議相差多少千卡？
答案：建議 = 1800 × 25% = 450 千卡；相差 = 450 − 350 = 100 千卡。

7. 某人體重 52 公斤、身高 1.55 米。求其體重指數，並判斷所屬類別。
答案：BMI = 52 ÷ 1.55^2 = 52 ÷ 2.4025 = 21.6，屬正常體重範圍（18.5 至 24.9）。

8. 某人體重 45 公斤，蛋白質建議攝取量為每公斤體重 1 克。若三餐各攝取 15 克蛋白質，是否足夠？
答案：需要 = 45 × 1 = 45 克；實際 = 15 × 3 = 45 克，剛好達到建議量。

第三部分：食物安全與處理（18 分）

回答下列問題，注意溫度及處理步驟。

9. 食物安全中的危險溫度區是指哪個溫度範圍？為甚麼要避免食物長時間處於此範圍？
答案：危險溫度區為 4°C 至 60°C；細菌在此範圍內繁殖最快，容易引致食物中毒。

10. 冷藏格及冷凍格建議的溫度分別是多少？
答案：冷藏格應為 4°C 或以下，冷凍格應為 −18°C 或以下。

11. 一鍋 800 克白飯分裝成每份 200 克，可分成多少份？再加熱時中心溫度應達多少度？

答案：份數 = 800 ÷ 200 = 4 份；再加熱中心溫度須達 75°C 或以上，並於 30 分鐘內食用。

12. 處理生肉與即食食物時，如何避免交叉污染？舉出兩項。

答案：使用兩塊砧板及刀具分開處理生熟食物；處理前後用肥皂洗手至少 20 秒；生肉存放在雪櫃下層以免汁液滴落。

第四部分：食譜換算與成本計算（18 分）

根據食譜資料換算份量並計算成本，須寫出步驟。

13. 一個 4 人份食譜用糖 80 克。改為 6 人份需糖多少克？

答案：換算係數 = 6 ÷ 4 = 1.5；糖 = 80 × 1.5 = 120 克。

14. 一個 6 人份食譜用麵粉 300 克，製作 9 人份需麵粉多少克？

答案：麵粉 = 300 × 9 ÷ 6 = 450 克。

15. 麵粉每公斤 12 元、牛油每公斤 40 元、糖每公斤 8 元。製作 6 人份需麵粉 450 克、牛油 150 克、糖 60 克。求材料總成本及每份成本。

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

16. 承上題，若每份售 3.50 元，求每份利潤及利潤率。

答案：利潤 = 3.50 − 1.98 = 1.52 元；利潤率 = 1.52 ÷ 3.50 × 100% = 43.4%。

第五部分：紡織纖維與衣物護理（18 分）

回答下列有關纖維特性及衣物護理的題目。

17. 舉出兩種天然纖維及兩種人造纖維。

答案：天然纖維：棉、麻、羊毛、絲；人造纖維：聚酯、尼龍、人造絲。

18. 比較棉質與聚酯纖維在吸濕性及乾燥速度上的差異。

答案：棉吸濕性好但乾得慢；聚酯吸濕性低、快乾且不易起皺。

19. 洗水標籤顯示可機洗 40°C、不可漂白、低溫熨燙。說明這三項指示的意思。

答案：可用洗衣機以不超過 40°C 的水溫洗滌；不可使用漂白劑；熨斗須調至低溫，約 110°C。

20. 洗衣機每次可洗 5 公斤衣物，每件約 250 克。一次可洗多少件？若每次耗電 0.8 度、每度電 1.2 元，每件衣物分攤多少電費？

答案：件數 = 5000 ÷ 250 = 20 件；每機電費 = 0.8 × 1.2 = 0.96 元；每件 = 0.96 ÷ 20 = 0.048 元。

第六部分：家居管理、消費者權益與個人理財（18 分）

回答下列問題，計算題須寫出步驟。

21. 清潔家居時應遵循哪兩個次序原則？

答案：由上而下清潔，並由較清潔的地方做到較污穢的地方，同時保持空氣流通。

22. 消費者的基本權利包括哪三項？

答案：知情權、選擇權、安全保障權（投訴及索償權亦可接受）。

23. 某人每月儲 300 元，一年後把全部儲蓄存入年利率 2% 的戶口一年。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. 某人每月零用錢 800 元，儲起 25%，其餘用於課外活動 250 元、交通 120 元及零食 80 元。求每月可剩餘多少錢。

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

TutorZone 中一家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。