中五家政练习卷

中五　家政　|　时限：90 分钟　|　总分：100 分　|　共 24 题

甲、膳食计划与营养需要（18 分）

能量以每克碳水化合物及蛋白质 4 千卡、每克脂肪 9 千卡计算。

1. 早餐吃了燕麦 50 克（碳水化合物 32 克、蛋白质 6 克、脂肪 4 克）及牛奶 250 毫升（碳水化合物 12 克、蛋白质 8 克、脂肪 8 克）。求早餐总能量（千卡），并求脂肪所提供能量占早餐的百分比。（5 分）

答案：燕麦能量 = 32 × 4 + 6 × 4 + 4 × 9 = 188 千卡；牛奶能量 = 12 × 4 + 8 × 4 + 8 × 9 = 152 千卡；早餐合共 188 + 152 = 340 千卡。脂肪能量 = (4 + 8) × 9 = 108 千卡，占比 = 108 ÷ 340 × 100 = 31.8 %。

2. 该女生每日需要 2 000 千卡。求早餐所提供能量占每日所需的百分比。（4 分）

答案：占比 = 340 ÷ 2000 × 100 = 17 %。

3. 午餐吃了鸡胸 150 克（蛋白质 31 克）、鸡蛋 1 只（蛋白质 6.5 克）及豆腐 100 克（蛋白质 8 克）。求午餐蛋白质总量，并求占每日建议摄入量（每公斤体重 0.9 克，体重 55 公斤）的百分比。（5 分）

答案：蛋白质总量 = 31 + 6.5 + 8 = 45.5 克；每日建议 = 55 × 0.9 = 49.5 克；占比 = 45.5 ÷ 49.5 × 100 = 91.9 %。

4. 说明两项在中式膳食中增加膳食纤维摄取的方法，并各举一个食物例子。（4 分）

答案：以糙米或红米取代部分白米，可保留米糠纤维；每餐加一碟绿叶蔬菜如菜心或芥兰，可增加纤维及饱足感。

乙、食物成本、分量与厨余（17 分）

所有价格以元为单位，答案取至小数后一或两位。

5. 购买猪肉 500 克（每公斤 88 元）、蔬菜 400 克（每公斤 24 元）、白米 300 克（每公斤 12 元）。求食材总成本，并求四人平均每人成本。（5 分）

答案：猪肉 = 0.5 × 88 = 44 元；蔬菜 = 0.4 × 24 = 9.6 元；白米 = 0.3 × 12 = 3.6 元；总成本 = 57.2 元；每人 = 57.2 ÷ 4 = 14.3 元。

6. 原本的食谱为四人份，猪肉用量 500 克。若要改为十人份，求换算系数及猪肉用量。（4 分）

答案：换算系数 = 10 ÷ 4 = 2.5；猪肉 = 500 × 2.5 = 1250 克。

7. 某家庭采购 1.8 公斤食物，最后丢弃 0.45 公斤。求厨余百分比。若某屋苑每户每日平均产生 0.6 公斤厨余，共 800 户，求一年（365 日）厨余量的公吨数。（4 分）

答案：厨余占比 = 0.45 ÷ 1.8 × 100 = 25 %；全年 = 0.6 × 800 × 365 = 175200 公斤 = 175.2 公吨。

8. 列举两项在采购及贮存阶段减少厨余的具体做法。（4 分）

答案：按人数及餐单计划购买分量，避免过量采购；正确贮存食物（分类冷藏、先进先出），并把剩余食材改作其他菜式。

丙、针织与缝纫技巧（16 分）

缝纫机每分钟可缝 900 针。

9. 一条长 60 厘米的布边，每厘米需缝 4 针。求总针数；若以缝纫机缝完整条布边，求所需时间（秒）。（4 分）

答案：总针数 = 60 × 4 = 240 针；时间 = 240 ÷ 900 × 60 = 16 秒。

10. 一件毛衣需用毛线 450 克，每球毛线 50 克、售 38 元。求所需毛线球数及毛线成本。（4 分）

答案：球数 = 450 ÷ 50 = 9 球；成本 = 9 × 38 = 342 元。

11. 编织密度为每 10 厘米 22 针。胸阔 50 厘米，求起针数目。（4 分）

答案：起针 = 50 ÷ 10 × 22 = 110 针。

12. 比较针织布与梭织布在弹性及用途上的分别，各举一例。（4 分）

答案：针织布由线圈互相套叠而成，横向弹性大、易伸展，适合 T 恤及运动服；梭织布由经纬纱交织，结构稳定、弹性小，适合衬衫及牛仔裤。

丁、能源效益与家庭电器（17 分）

电费以每度（千瓦时）1.3 元计算。

13. 一部 2 000 瓦焗炉每日使用 1.5 小时。求每日耗电量（千瓦时）、30 日耗电量及该月电费。（5 分）

答案：每日 = 2 000 × 1.5 ÷ 1 000 = 3 千瓦时；30 日 = 3 × 30 = 90 千瓦时；电费 = 90 × 1.3 = 117 元。

14. 一部一级能源标签雪柜每年较旧型号省 260 度电，售价 5 200 元，旧雪柜可售 400 元。求每年节省金额及回本期（年）。（4 分）

答案：每年节省 = 260 × 1.3 = 338 元；净成本 = 5 200 − 400 = 4800 元；回本期 = 4800 ÷ 338 = 14.2 年。

15. 两部同样使用 4 小时的电器，功率分别为 1 200 瓦及 800 瓦。求两者耗电量之差及较低功率者可省电的百分比。（4 分）

答案：1 200 瓦 = 1.2 × 4 = 4.8 千瓦时；800 瓦 = 0.8 × 4 = 3.2 千瓦时；差 = 1.6 千瓦时；省电百分比 = 1.6 ÷ 4.8 × 100 = 33.3 %。

16. 列举两项在家庭中提升能源效益的具体做法，并说明其原理。（4 分）

答案：选用一级能源标签电器，因同功能下耗电较少；用电饭煲代替长时间明火煮食，减少热量散失；定期清洁冷气机隔尘网，维持换热效率。

戊、食物安全与标签（16 分）

假设食物在摄氏 25 度下每 30 分钟细菌倍增一次。

17. 食物在室温放置 4 小时。求细菌数量增至原来的多少倍。（4 分）

答案：倍增次数 = 240 ÷ 30 = 8；倍数 = 2 的 8 次方 = 256 倍。

18. 某饮品每 100 毫升含糖 12 克，一盒 30 毫升。求每盒含糖量；若每日建议糖摄入上限为 50 克，求占比。（4 分）

答案：每盒糖量 = 12 × 30 ÷ 100 = 3.6 克；占上限 = 3.6 ÷ 50 × 100 = 7.2 %。

19. 说明“此日期前最佳”与“食用期限”的分别，并各指出一种适用食物。（4 分）

答案：“此日期前最佳”指品质（味道、口感）最佳期限，过期后未必不安全，适用于干粮如饼干；“食用期限”为安全限期，过期后可能致病，适用于鲜奶、即食肉类等易腐食物。

20. 列举三项处理生熟食物时避免交叉污染的做法。（4 分）

答案：生熟食物使用不同砧板及刀具；生肉存放在雪柜下层并加盖，避免汁液滴落；处理生肉后以肥皂彻底洗手才接触即食食物。

己、家庭财政、保险与消费（16 分）

每月收入及支出均以元为单位。

21. 某家庭月入 32 000 元，每月租金 11 200 元、食物 6 400 元、交通 2 400 元、其他 4 000 元。求每月总支出、每月储蓄额及储蓄率。（5 分）

答案：总支出 = 11 200 + 6 400 + 2 400 + 4 000 = 24000 元；储蓄 = 32 000 − 24000 = 8000 元；储蓄率 = 8000 ÷ 32 000 × 100 = 25 %。

22. 家居保险的保单自负额为 1 500 元。若家中失窃损失 12 000 元，求保险公司赔偿金额。（4 分）

答案：赔偿 = 12 000 − 1 500 = 10500 元；自负额由受保人自行承担。

23. 一件货品售 7 200 元，可分 12 期付款，每期 650 元。求总付款额、利息及利率（相对原价）。（4 分）

答案：总付款 = 12 × 650 = 7800 元；利息 = 7800 − 7 200 = 600 元；利率 = 600 ÷ 7 200 × 100 = 8.3 %。

24. 列举两项购物前比较价格的具体方法。（3 分）

答案：以每单位价格比较（例如每 100 克价钱），避免只看包装总价；比较不同商店或网店的同款货品，并考虑运费及保养。

TutorZone 中五家政练习卷｜题目与文章为原创，并非任何学校或出版社的教材。