

廚房工作要省時省力

黃玉華



農村家庭

農家婦女每天花在廚房的時間很多，如果廚房內的工作能夠設法予以簡化，就可節省很多時間和精力。

但是廚房內炊事工作，無法全部以機械代替，唯一的辦法便是改善廚房的設施。一般農家的廚房都很寬大，但廚房過大並不適當，反會浪費太多時間，非常不經濟。

欲得事半功倍的效果，廚房設施必須簡化。如在準備餐食時，在工作操作地點上，不必移動太多的身體、脚步，換句話說，就是在你站着的地方排置了你所要用的一切：有爐子、鍋、鏟、碗盤、醬油、塩、油……以及待煮的菜、肉等。

在工作範圍內移動身子愈少，愈省時省力。也就是說不要擴大工作的「面」，盡量利用「空間」。在工作者不必移動身子而双手可及的範圍裡操作，是最省事的。

簡化炊事工作，必須注意下面幾件事：

(1) 廚房裡應有舒適的工作調理台：根據經驗和資料統計，一個人站着自然地工作，比蹲着或彎着腰工作要輕鬆自然的許多，工作效率也較高。

因此，工作調理台應有適當的高度，不論是洗、切、炒，都應在最舒服的狀態下進行。理想高度，並無一定的標準，需視工作者本身的高矮而定。

一般以不超過雙手垂下時的肘高（或站着時的臍部高），且應比它低約六、一〇公分的程度最適宜。

洗槽深度以一五、二〇公分最理想。使用瓦斯爐的家戶，放爐台的台高必須比工作台低二〇、二五公分。因爐子本身就有一五公分的高度，再加上炒菜鍋的高度，這些都必須扣除，抬手炒菜才能省力舒服。

在準備餐食時，除注意工作台的高度外，還須要有夠寬的工作面，以放置要吃的食物和備用的用具，狹小的工作面，放不了幾樣東西。如果場所許可，理想的工作面應以双手可及而不使身體吃力為度。

換句話說，工作面的理想尺寸是四五、五〇公分，操作取用才會方便。

除此，應該多利用空間，設置擱架，工作台上放設擱架，可放置每天要用的油、塩等調味佐料，和輕的炊事用具，如鏟杓等。

工作台下方可按裝擱架，放置較重的碗盤、鍋子之類的，取用方便，而且也不會占太多地方，清理起來，輕易方便。

(2) 廚房的炊事工作要有順序才省時、省力。簡化廚房炊事工作，目的在節省時間和精力，因此廚房設施，工作順序的安排應先考慮。



農家副業：編製竹葉（陳文卿）

在炊事操作過程中，工作順序必定是放東西的工作台→洗槽→爐灶。洗槽兩邊為工作台，且與爐灶就近。如果使用的是瓦斯爐，爐位應在洗槽、工作台的右邊，操作才方便。非不得已，洗槽避免位在角落。

調味料應放在爐台上方的壁架上，使用才方便。碗盤應放在壁架下方置廚內。刀、鏟，也應排放在工作台、洗槽等壁架上或置廚內。抹布必須掛於易取、通風、易乾的地方或洗槽窗口上。

工作調理台的型態，有直淺型、馬蹄型和L型，根據我的經驗，L型工作最方便。

多數的農家，都有一座具有歷史性的大灶，由於家庭人口漸次縮小，幾乎很少有機會利用它，但也捨不得破壞它。但如以今日的社會背景和時間而論，一個大灶占據很大的面積，而且立置也及不適宜，常會妨礙主

婦工作路線，同時農婦清掃也不方便。因此那些已沒有利用價值的舊大灶，如能設法拆掉，就可節省很多時間和精力。

(3) 良好的衛生設備：廚房工作除注意要有秩序外，也必須要有良好的衛生設備，才能提高工作情緒，促進家人健康。

油墨弄髒衣物，怎樣清洗？

· 原子筆：使用松香水或松節油拭擦，再用肥皂搓洗乾淨。

· 鋼筆藍墨水：污染處浸入高錳酸鉀溶液(三%)，然後再浸入草酸(三%)溶液，草酸可用阿摩尼亞一〇%溶液代替。最後以肥皂搓洗乾淨，(有顏色布料不宜使用，因會變白色。)

· 紅墨水：中性洗劑搓洗後用醋或酒精拭擦。

· 墨汁：將飯粒混合中性洗劑揉洗，然後再用肥皂洗清。

· 臘筆：用苯搓洗後，再用無水酒精(一〇〇%酒精)拭擦。

· 鉛筆：橡皮擦或麵包(吐司)揉擦。
· 印泥、油漆：用熱肥皂水洗淨或先用汽油拭擦，再用肥皂搓洗乾淨，舊漬可先用四氯化炭拭擦後再洗。

· 咖啡、茶、醬油：中性洗劑液(泡溫水)沖洗污染處，再洗淨。經久者用洋蔥汁洗。或用水煮，甘油煮，加阿摩尼亞水數滴混合的洗劑擦洗。

· 油類：油性污漬不可用水或熱水，因為蛋白質凝固不易洗淨。沙拉油、豬油等食用油，用茶或中性洗劑液。若時間已久則先用汽油或松節油拭擦，再用肥皂水洗滌。

- 柏油：用四氯化炭拭擦。
- 機械油(汽車油)：用苯拭擦。
- 乳製品：用苯加阿摩尼亞三〇倍液。

廚房內必須水源充足，通風、照光，水源充足清潔，一切吃的用的才可維持清潔。光線好，工作時可預防發生意外，也可增進工作情緒。因此廚房要多開窗戶或天窗，經常粉刷白牆。並要有良好的排水設備，使廚房經常保持乾燥，防治細菌蚊蠅的發生。

· 果汁：用中性洗劑液洗，若不能除去污漬時再用醋加五倍水洗。合成纖維或白色衣服不能使醋，先用中性洗劑洗，後再用阿摩尼亞五%液洗。

· 口香糖：用冰塊或四氯化炭擦洗。

· 蛋：中性洗劑液充分浸透污漬處，再用苯擦洗。

· 紅葯水：水十、酒精二、醋二的混合液洗後，再用硫代硫酸鈉二〇倍溫水洗淨。

· 碘：用硫代硫酸鈉二〇倍溫水洗淨。

· 口紅：用茶或無水酒精擦洗，不脫色時再用香皂揉洗。

· 香水：以無水酒精一〇倍液或阿摩尼亞五%液洗。

· 血液：用冷水洗淨(禁用溫熱水，因為遇熱血液凝固不易脫色)，冷水不能除掉污漬時再用羅蘭汁揉洗。(邱月正)

包心菜肉卷

材料：豬肉半斤(絞碎)，包心菜十數片(大)，醬油兩湯匙，鹽適量，麻油兩湯匙，太白粉半湯匙，胡椒粉少許，味精半小匙，豬油一湯匙，荸薺四個，蔥薑少許，酒一茶匙。

做法：①豬肉洗淨絞碎，加入蔥薑末，荸薺去皮洗淨拍碎再剉成末去水加在肉末中，再加入醬油、鹽、豬油、麻油、胡椒粉、味精、酒拌勻。

②包心菜洗淨，放在開滾的水中燙軟，去水，每片菜上抹一些細鹽，把老莖切去，再把肉餡包入放在深盤或大碗中，置蒸籠中的蒸半小時。

③把蒸好的菜卷排在大盤上，另將蒸出的菜汁倒在鍋中，用太白粉牽粉，淋在小匙麻油，澆在菜卷上即可上桌。

酒及味精拌勻。

京醬肉絲

材料：豬肉里脊(或瘦肉)半斤，大蔥一支約六兩(或小葱略大的半斤)。甜麵醬兩湯匙，糖一茶匙，酒一湯匙，醬油一湯匙半。太白粉二茶匙，麻油一茶匙，味精少許，炸油半鍋，鹽少許。

做法：①豬肉洗淨切成細絲加入醬油、鹽、太白粉拌勻。

②將甜麵醬放在碗中加入糖

③將大蔥洗淨(最好用過錳酸鉀洗淨再沖洗冷開水)切成斜細長絲，放在盤中備用。

④油燒熱放下肉絲油炸，肉脫生將油澀乾。

⑤起油鍋(鍋中加兩湯匙油)油熱將甜麵醬倒入炒香，將肉絲倒入拌勻淋入麻油，盛在蔥絲上(此菜宜配家常餅食用)。

乾炸肉丸子

材料：豬肉(肥瘦)一斤，蛋一個。醬油一湯匙半，酒一茶匙，太白粉一湯匙半。蔥、薑少許，鹽及味精少許，花椒鹽一湯匙。

做法：①將豬肉洗淨剉爛(或絞碎)置碗中將蔥切碎，薑擠成汁加入肉中，再加入酒、太白粉、與打散的蛋液、鹽、味精，用力攪拌十分均勻，至有粘性時止。

②將肉泥做成大小相同的丸子，放在油中炸呈淺黃色撈出(火不可太大)。

③再將油燒滾，將肉丸全部倒入油鍋中重炸一次至呈金黃色盛出，吃時可蘸花椒鹽或番茄醬。丸子炸兩次吃時香酥脆可口。

花椒鹽的做法：將花椒放在炒菜鍋中炒焦壓成末，加入細鹽一湯匙即可。

——張懷敏



美麗的童年

