



厨房的設計佈置

要省時省力舒適！ 陳玉仙

家庭主婦平均一天中有一半以上的時間花費在家務的整理，其中又以消耗在厨房的時間佔最多，若能以合理的設備及原則來設計你的厨房，當能節省不少的時間與精力。現將厨房的設計與佈置原則簡單介紹，以供參考：

減少厨房工作路線

1. 厨房依工作調理台（包括洗滌、配膳、烹調三個工作中心，其三邊的和以五公尺半為最理想）排列的不同而有不同佈置方式：

- ① 曲尺式（圖一）
- ② 馬蹄式（圖二）
- ③ 單牆式（圖三）
- ④ 走廊式（圖四）
- ⑤ 獨立式（圖五）

2. 以上五種型式以馬蹄式為最經濟路線，唯較適合大型厨房，因此一般以採用曲尺式較適宜（屬中型住宅的厨房）。

3. 厨房若屬狹窄型，可採用單牆式。其他走廊式及獨立式在節省

勞力及工作過程中較不經濟。

合理的工作設備

工作調理台的範圍包括工作台、洗池、爐灶等，其設置除了配合厨房型態、大小外，應視工作者的身高及需要來設計適宜的工作調理台，以省時、省力、合理的工作姿

勢操作家務。

1. 工作台：

① 根據專家研究結果，工作台以長 90~105 公分，寬 60 公分，高度離工作者肘部 10 公分的距離為理想。

② 以容易清潔、耐用的材料為主，如瓷磚、不銹鋼等。



廚房改善

2. 洗池：

①應以洗池表面光潔、厚實為宜，其長以50~75公分，寬35~45公分，深15~18公分為宜。

②池內四周以圓而光滑較易清理，出水孔為洗池最低點，較易流乾淨。

③洗池應靠近水源、下水道、排水系統應通暢，以防止污水阻塞，蚊蟲孳生的困擾。

3. 爐灶

①舊式大灶若保留使用，其灶面鋪白瓷磚或紅灶面磚，較易保持清潔。

②燃料（如材草）應有固定地方放置，以維廚房清潔。

③使用不銹鋼瓦斯爐時，除應避免設於窗戶外，其放置高度不要高於工作台面，並應常清理注意安全。

④若設置蓄水池，必需附蓋，並保持乾淨、清潔。

⑤工作者站立的地方應留腳趾空間10公分，以便利工作。

⑥設置有蓋垃圾桶及適宜擱架。

增加照明和通風設備

1.理想窗戶面積應為房間面積的15%，門窗最好相對，使空氣對流，增加照明設備。

2.粉刷牆壁以淺色為主（如乳白或白色）

3.設置紗窗、紗門，防止蚊蠅入屋。

4.設置排油煙機，位置以灶上75公分為宜

充分利用空間

1.廚房應儘量靠近餐廳，也可利用廚房與餐廳中間設置一個共用的貯櫃，可節省不少時間與精力。

2.食物、器具，應依常用及不

常用而分別放在適當的貯藏位置。

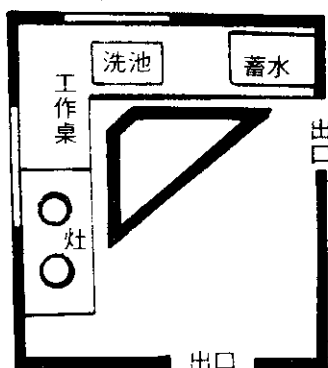
3.配膳中心工作台上面可裝設壁櫥或擱架，以放置有關配膳的調味品。

4.利用空間設計貯櫃或掛架，牆角或牆壁可設壁櫥。工作台、洗池下面也可貯放用具，並設置門，以易開啓並保持通風、乾燥。

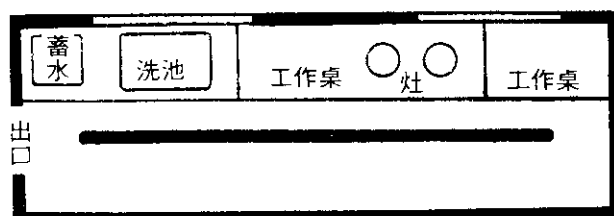
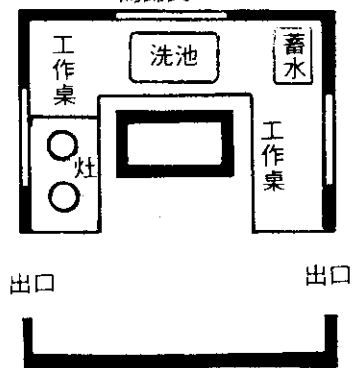
5.抽屜內可分許多小格，依用具大小，種類分別放置，不易混亂且使用方便。

6.大抽屜或深櫥櫃可設置活動擱架，以節省空間，使用方便。

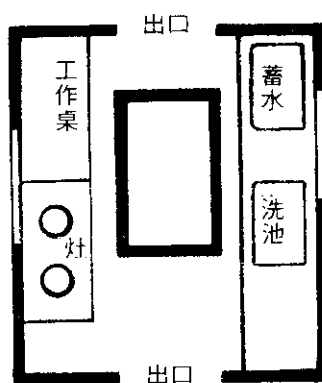
（圖一）曲尺式



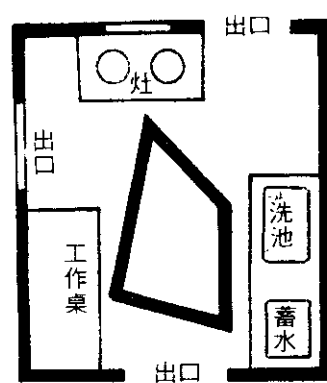
（圖二）馬蹄式



（圖三）單牆式



（圖四）走廊式



（圖五）獨立式

選擇適當色彩材料

1.廚房色彩以素面或淺色為宜，讓人有清爽、高雅的感覺，儘量避免用五顏六色的花紋或圖案磁磚，以免顯得紊亂，有壓迫感，猶如進入花花世界。

2.工作面以硬實瓷磚或不銹鋼的材料為宜。

3.地面材料，避免用光滑的磁磚，以免滑倒，宜用磨石子或紅鋼磚等耐久易洗刷為宜，除此，更應



盡量保持乾淨。

總之，無論新建、整建或重新佈置廚房時，應先配合家庭經濟能力及家人的需要，而有一詳細的計畫，切忌未顧慮到自己的實際情況而將張家的牆壁、李家的地板、許家的天花板拿來依樣畫葫蘆，反而弄巧成拙了。

我們應盡量利用空間，設計適宜的用途，並以省時、省力、經濟的原則來設計佈置你的廚房，但別忘了，有一理想舒適的廚房，也應常清理，保持整潔與乾淨，以促進家人健康，提高農村住的水準。

怎樣穿·才好看？

倪葆貞

你知道該如何穿才得體嗎？

- 瘦小型適合小花的衣料。
- 瘦小型設計重點應集中在上身較高的部位。
- 矮胖型適合上下身相連、式樣簡單的衣着。
- 矮胖型不適合曲線及圓型的線條。
- 高大者適合色彩鮮明的寬腰帶。
- 衣服上大的衣領、大口袋適用於高大者。
- 高大者適合大格子的布料。
- 矮胖適合V字型的領口。
- 中心垂線的設計使穿者有瘦長感。
- 腰部美好者，可在腰邊或臀上做重點設計。
- 臀部肥胖者適合穿寬鬆的上衣。
- 上身肥胖者適合前身中心開口。
- 重點設計時，強調的部位不能過多，否則繁複複雜顯得粗俗不

堪。

- 粗腰者不適合穿斜裙。
- 臀部肥胖者，不適合穿窄裙及短裙。
- 粗腰者不適合穿顯明的腰帶或腰帶環。
- 服裝設計時，原則是把握——線條、質料、色彩、輪廓。
- 上身肥胖者不適合蝴蝶結、荷葉邊、花邊等繁複的設計。
- 肥胖或體型有缺陷者，不適宜用富光澤的衣料。
- 矮胖者不適合寬條、大格子、大花的衣料。
- 富光澤的衣料如絲綢及加入金屬線的衣，有擴大體積及非常醒目的特點。
- 若質料不能與季節配合，就會使服裝看來很不合適。
- 富光澤的衣料不僅使穿者顯得比實際肥胖，同時更會強調其輪廓。
- 粗糙的衣料具有粗重、樸素感，不適宜於正式場合中穿着。

- 粗糙的衣料適於製成運動型服裝，可供各種體型穿着。
- 透明的衣料會將體型上的缺點完全暴露。
- 長毛的衣料，應避免剪接線，接及開口袋，式樣愈簡單愈好。
- 絲絨屬於柔軟略垂的衣料。



這樣穿好看嗎？(蔡孝思)