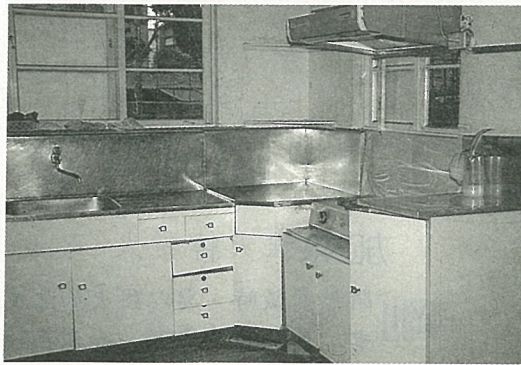
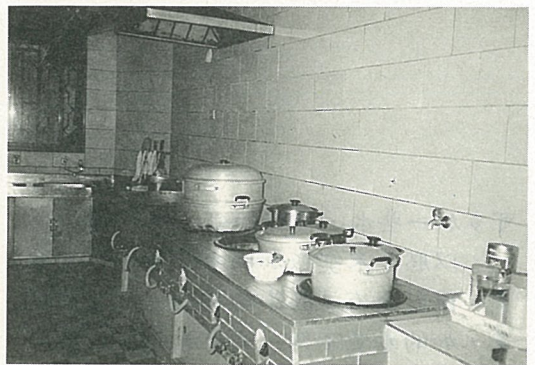


實踐家專家政科  
周美惠



不銹鋼及美耐板材組合廚具，使用不當，2、3年毛病百出。



傳統磚砌爐台，清潔維護不易。

## 屬於全家人的現代廚房

昔日中上階層家庭，廚房工作多半由傭人包辦，下階層百姓為三餐溫飽奔波，已力不從心，能有個安身之處已十分滿足，廚房多半違章搭建。因此，廚房一向習慣設置在緊挨着後門進口處，設備簡陋。

加上中國菜餚講求火候，熱鍋快炒，先炸後燴及長時間燉煮等習慣，自然產生大量油污，成為家中蟑螂、老鼠營養補給所，三更半夜到處爬行覓食，免不了污染擺滿工作台上沒有加蓋的鹽、味精、麵粉、太白粉等各種調味料及食物，無意中造成疾病的傳染。

### 優先列預算

今日大部分家庭由主婦掌廚，仍然堅守着傳統使用廚房的習慣與觀念，認為廚房本為油污之處，見不得人。

雖然各種現代化廚房建材及廚具充斥坊間，全民經濟情況與生活環境已今非昔比，消費能力強。但由於國人一向對廚房的漠視，仍然習慣花大筆費用在客廳的裝潢，捨不得花錢改善廚房環境。夏日，主婦關在既小又熱的廚房工作，容易動肝火，影響效率與意願，造成現代主婦視進廚房工作為畏途。

目前，國人食品衛生觀念與習慣仍然相當落後，大小餐飲店不可能提供完全符合標準，衛生營養，價格合理的餐

飲，家人經常外食的結果，感染肝炎，腸胃發炎乃至食物中毒事件不斷發生，醫院總是人滿為患。

### 坪數不求大

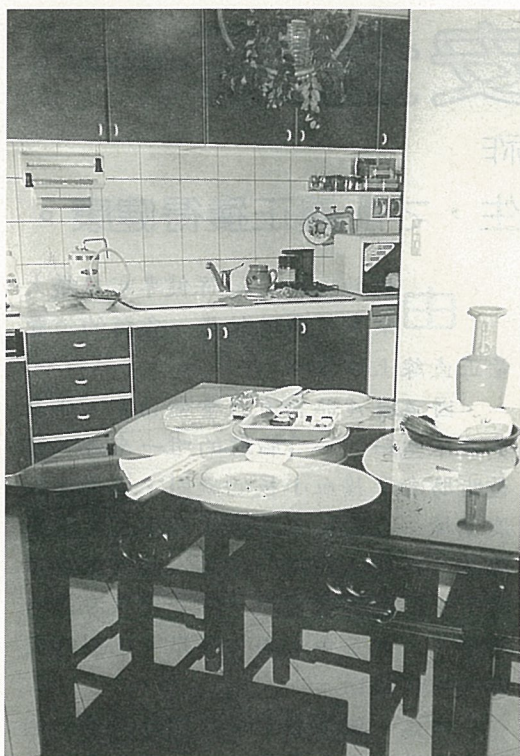
廚房關係着家人健康，為家中最重要的工作場所，理應優先考慮預算，預先作合理的規劃，以現代化設備代替人力與時間的浪費，廚房不求大，只要有1~2坪已綽綽有餘，且可減少主婦清潔維護的範圍。

傳統廚房以磚塊手砌爐台及工作檯，不利用牆面，必須另置碗盤、用具收藏櫃，所需空間自然大。且早期地板以磨石子地，其後使用鋼磚，材質具吸油性，不易洗淨，必須刷洗始能去除油污。

### 傳統的改進

20年前，開始改用不銹鋼及美耐板貼三夾板作成整組廚具。美耐板與三夾板作成整組廚具。美耐板與三夾板防水性不良，若使用習慣不當，工作時未隨手擦拭，門板滴上水，美耐板剝離三夾板，抽屜三夾板日久潮濕發霉生虫變形，不到2、3年，廚具全走了樣，藏滿蟑螂不能使用，收藏櫃形同虛設，調味品全堆上台面，工作不易。

此時抽油煙機已開始普及化，但建



廚房與餐廳的間隔牆，終於不見了。

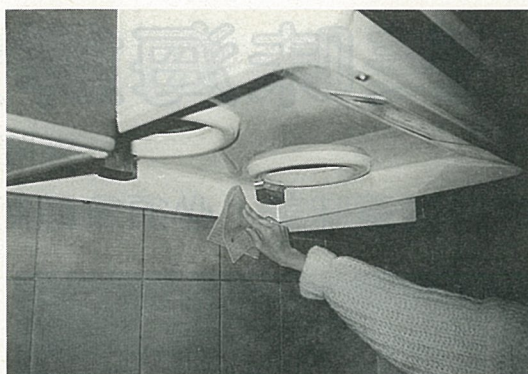
築業者習慣把爐台設在窗口下，抽油煙機順理成章架在窗框上，不到1星期，窗台、窗框、紗窗全都污染一層油污，不易清洗。經年累月成為髒亂死角。

何況，爐台設在窗口下，風一吹，瓦斯熄滅，尤其燉煮時往往人不在廚房，意外就由此發生。不開窗，窗戶形同虛設，失去其通風採光的功能，更為荒謬。

### 廚具家具化

近6年來，西德、義大利廚具紛紛上市，一體成型各種現代合成材料組成的廚具，除了美觀易於維護，且兼具防火，耐熱，耐摩擦，耐酸、鹼，防水，抗藥品性等優異性能。牆面與地面材料多為磁磚或大理石，容易擦淨。工作台面配合工作流程與動線，作整體規畫十分理想。

歐洲地理條件與本省相近，地小人稠，如何在有限空間發揮最大效益為設計廚房前提，因此，配合各種現代家電諸如烤箱、微波爐、洗碗機，充分利用牆面作上、下物品收藏櫃，分類收藏，易於維護。



現代化廚房要養成隨手擦拭的習慣。

拆除廚房與餐廳的間隔牆，可節省空間，使廚房與餐廳兩者皆顯得寬敞，家人用膳前後，容易協助送菜及收拾碗盤工作，主婦亦能在準備菜餚時與家人交談，提高工作意願與效率，塑造出溫馨愉快的飲食與工作環境，家人自然不喜歡外食。

### 合理定位規畫

擁有現代化廚房，更需要養成隨手擦拭維護的習慣，二塊抹布在手邊，隨用隨擦，熄火後爐台面、抽油煙機、爐台前牆面，順手擦拭。地板以地板清潔劑加熱水，以海棉拖把擦拭乾淨，不須用水沖洗刷淨，始能十年如一日，永保一新。過年時，不用請人特別清理，省時又省錢。

廚房空間小，廚具成本較低，善用收藏櫃，作合理定位規畫收藏，用來得心應手。

## 廚房新幫手 蒸氣烤爐

增加廚房裡的彈性是美國餐廳最新的觀念。製造商也配合而提供愈來愈多的多用途設備，讓經營者可以藉此降低設備的投資成本，同時更有效的利用廚房的空間。蒸氣烤爐就是其中一項新設備，它是集合蒸氣爐（蒸籠）及烤箱於一體的兩用設備。

蒸氣烤爐最大的好處是在烘烤表面易乾的食品，加入適量的水蒸氣，可以防止脫水，例如牛肉、雞肉在高水氣的條件下烘烤，將會減少收縮率，且提供良好的香氣，如果需焦脆的表面，則可在烘烤的末期，關上蒸氣，以乾熱來完成烘烤。（取材自食品市場資訊）