



聯合企畫製作 / 經濟部能源局 · 臺灣師範大學 · 國語日報

文 / 方珮玲 漫畫 / 米洛可

# 美食好幫手 廚房節能妙方



避免陽光直射、遠離爐灶，安全又能提升運轉效率。



距離牆壁十分公分，注意通風。

存放食物以八分滿為原則。



熱呼呼的食物千萬別急著放到冰箱裡！冷卻後再放入。



每開一次冰箱，會增加壓縮機運轉時間，增加耗能。放好食物後記得儘快關上門；也要定期檢查冰箱門密封墊是否老化無法密封，以免造成冷氣外泄浪費電力！

溫度設定調至「適冷」，勿長時間設定太低的溫度，可節省不必要的耗能。

## 電冰箱

選購電冰箱時應注意選擇適當的容積，每位家庭成員以六十到八十公升估算，愈小愈省電。選購高效率產品，要注意E.F值(Energy Factor)，越高越省電。



「節能標章」的產品；電器不用時記得拔掉插頭，避免浪費待機電力；也能運用其他用品來幫助節能！

一想到廚房，你是不是口水都快流出來了？廚房是家庭的美食製造區，有烹調食物的炊具，還有儲藏食物的冰箱，或提供飲用水的熱水瓶或開飲機。善用電器可以讓生活更便利，但若忽略節能的概念，讓眾多電器一起運作，一不小心就可能用電超量，甚至造成跳電！選用高效能電器，了解正確使用觀念，不僅能有效節電，更能幫爸媽省錢呵！

## 電鍋



善用餘熱「燜」熟食物！在保溫狀態時拔下插頭，讓食物燜一段時間，有燜燒的效果呵！

食物保溫時間不要超過十二小時，否則會不新鮮又破壞食物美味，還浪費電！

電鍋通常越大越耗電，應該依照家庭人口數選擇適當容量的電鍋。

先浸泡半小時再煮，可以縮短食物煮熟的時間呵！

## 開飲機

開飲機跟冰箱一樣，是長時間使用的電器，一旦選用效率不高的機器，經年累月耗電可不得了！使用時若外表跟著發熱，表示可能有熱能溢散，保溫效果相對不好。

少用「再沸騰」按鈕，可加裝「定時控制器」，讓大家睡覺或白天無人使用時，也不需加熱耗能。請選擇「保溫效果」較好的機種。你看，熱能散出來，我都跟著發燒了！



晚上、無人使用—保溫再沸騰

## 瓦斯爐

配合導熱較佳的鍋具，如底面積大的炒菜鍋。裝置瓦斯爐時，切勿不要任意增加瓦斯壓力，過大壓力會產生「浮火」，瓦斯爐的火焰會不斷跳動，而且會飄來瓦斯味，浪費能源又危險。



導熱不佳！

2.5公分低爐架

蒸煮過程要記得儘量「蓋上鍋蓋」，縮短作業時間。還要定期清理瓦斯爐頭，避免火焰孔被髒汙或油漬堵塞，降低燃燒效能呵。

## 燜燒鍋

燜燒鍋保溫性能優良，可藉助其他爐具，將內鍋的食物加熱沸騰二到十五分鐘後，再移到外鍋中蓋緊，保溫效果明顯，特別適用於燉、熬、燜等料理。



綠豆再燜一下就很熟爛好吃了！

用毛巾包好，也可以保溫。

## 廚房小博士筆記本

E.F值(能源因數值)，即每月消耗一度電所能使用的容積大小，單位：公升/度/月。常用電器每年耗電量可以參考：  
<http://www.energy.gov.tw/ife/TashBook/energy.asp>