

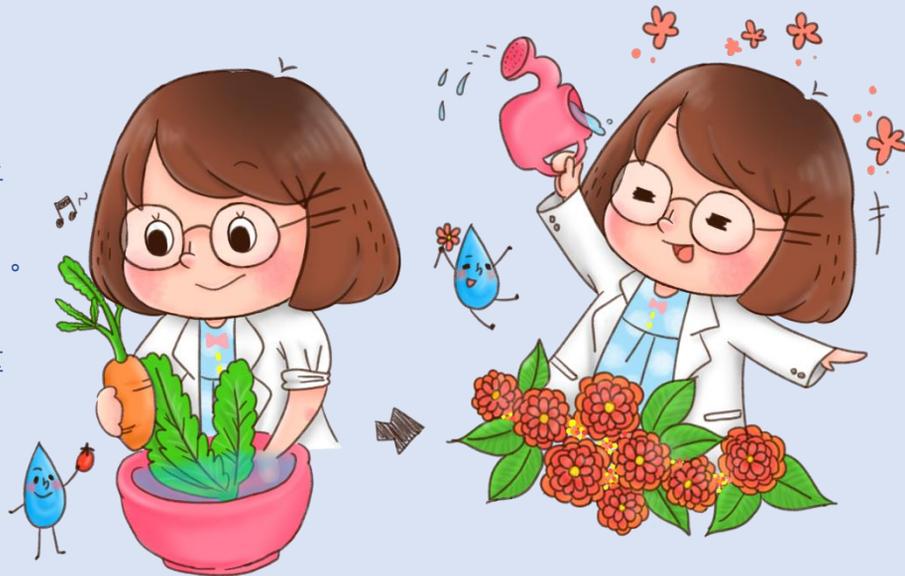
3. 廚房節水

猜猜看!在家中與你的健康、營養、飲食最息息相關的地方是哪裡呢?沒錯!就是製作早、中、晚三餐還外加下午茶、宵夜的廚房，就來看看這麼經常用水的地方有什麼辦法省水呢?

1. 備料

(1)將除濕機、純水器等淨水設備的廢水回收再利用。

(2)洗碗、洗菜時可放適量的水在水槽或水盆、濾盆內清洗，減少使用水龍頭



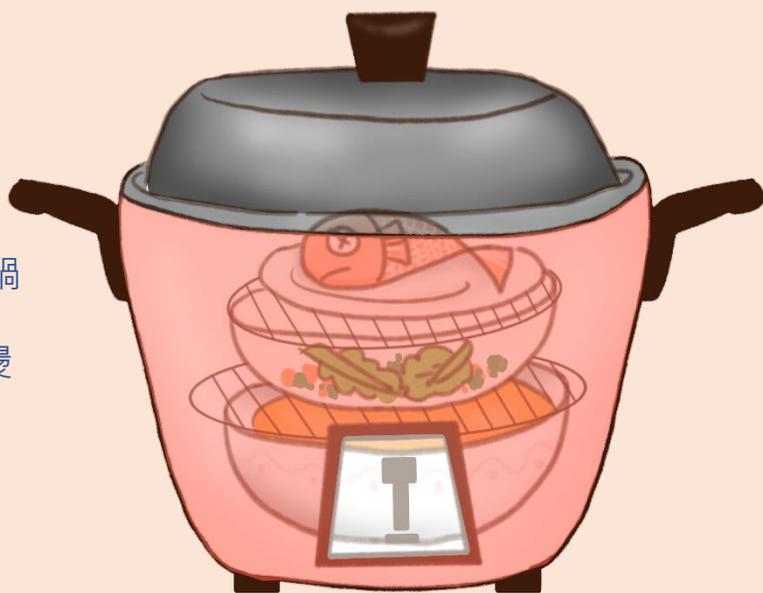
沖洗的機會就可以減少水量，也可將使用過的水留下用於拖地、澆灌、沖廁、洗車等用途。



(3)食物若需要退冰可用微波爐或提早放置冷藏，避免以沖水方式退冰。

2. 炊煮

(1) 平常水煮的蔬菜可放入電鍋，與米飯一同蒸熟，減少川燙用水。

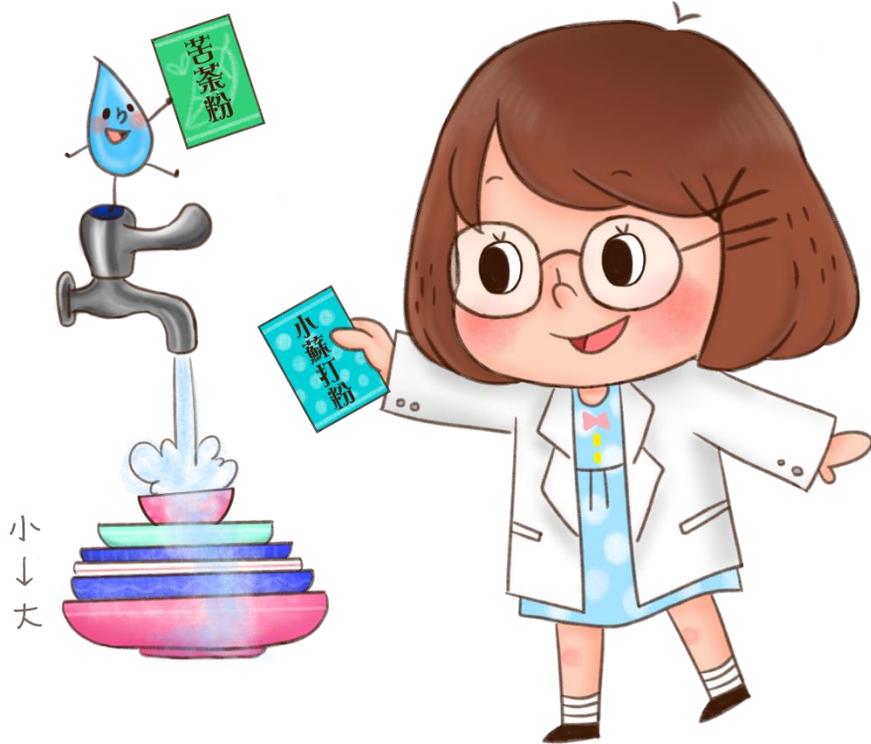


3. 清洗

(1) 將部分使用過的面紙、衛生紙拿來擦拭碗盤上的油汙，節省洗碗精用量也可減少沖洗用水。

(2) 在鍋具剛使用完還有餘溫時直接清洗，油汙會較易溶解，減少清潔劑及用水。





(3)洗碗時，將口徑越大的碗盤堆疊置放在下方，上方沖洗時的用水即可順便沖洗下方碗盤。

(4)採用較天然方式洗碗，如使用苦茶粉、洗米水和煮麵水等，而洗米水、煮麵水因含有澱粉、蛋白質可幫助去除油汙，若能再加入小蘇打粉可加強去汙效果。



(5)微波爐若需要清洗，可先放入一碗水加熱約一分鐘，使微波爐充滿蒸氣後再以抹布擦拭。