

节能减排 您的厨房也能做得到

▶ 灶具节能

1、正确使用灶具：灶具放在避风处，或加挡风圈，防止火焰偏出锅底；要调节进风口大小，让燃气充分燃烧，判断方法是火焰清晰，呈纯蓝色；灶具架子的高度应使火焰的外焰接触锅底；直径大的平底锅比尖底锅更省煤气；最好是一个炉子的几个炉眼同时使用。

2、使用炉盘节能圈：在炉盘上放置个节能圈，方便、便宜又耐用(售价在5元左右)

3、烹饪食物多用中火：使用中火烹饪食物而不是大火。如果每天3次每次将1升20摄氏度的水烧开，那么用中火煮比用高火烧每年可节省2.38立方米燃气。

4、煤气炉定期检修：煤气炉使用时间长了，出火口容易被灰尘堵塞，不仅影响“火力”，还会造成漏气，所以每隔一段时间，清除出火口上面的灰尘。

5、给液化气装上节能罩和高压阀：原来能用40天左右的气烧得特别干净。

6、厨房需通风：厨房要保持良好的通风环境，否则燃气燃烧时没有充足的氧气，特别费气。

7、灶台设置避免风口：煤气灶的设置应尽量避免风口，风口流动空气的干扰，会使用气量增大，而且油烟也易被风吹散，影响油烟机的工作。

8、注意先拧紧阀门：用完气后要拧紧气瓶或者管道阀门，再关燃气炉，这样既避免了漏气的危险还可以减少浪费。

9、煤气罐续用：将用完的煤气罐放在装有热水的大盆中，可继续使用一段时间。一般可以继续使用两小时以上。

10、微波炉省电：热饭菜用专用塑料盘盛，摊薄挑松散，比用碗盛厚堆省时省电。

▶ 烹饪节能

1、掌握正确的烧水方法：正确的烧水方法可节省燃气。烧水时温度越高，向外界传导热量越大，消耗的燃气就越多。冬天用热水时，不要将水烧开后兑冷水，而应直接将冷水烧至需要的温度。

2、避免烧空灶：做饭时应先把要做的食物准备好再点火，避免烧空灶，将做饭的步骤安排好可以大大节约燃气的使用。

3、做饭也节能：锅的种类及大小要选择适当，要与炉眼大小相匹配，小锅用小炉眼，大锅用大炉眼。不要忘记在锅上加盖，锅盖可使热量保持在锅内，饭菜可以热得更快，味道也更鲜美，还可减少水蒸气的散发，减少厨房和房间里结露。

4、煮饭提前淘米，并浸泡十分钟：提前淘米并浸泡10分钟，然后再用电饭锅煮，可大大缩短米熟的时间，节电约10%。

5、淘米遍数要合理：大米含有人体必需的营养，但米粒表层的营养成分在淘米时会随水流失，淘米次数过多，既容易导致营养流失又浪费用水。

6、不拿电饭锅烧水：切勿用电饭锅当电水壶用。同样功率的电饭锅和电水壶烧1瓶开水，电水壶只需用5-6分钟，而电饭锅需要20分钟左右。

7、饭煮好后立即拔下电源插头：饭煮好后立即拔下电源插头。否则，当锅内温度下降到70度以下时，它会断断续续地自动通电，既费电又会缩短电饭锅的使用寿命。

8、加热时把碗外面套上保鲜膜：用微波炉加热食品时，把碗外面套上保鲜膜(微波炉专用保鲜膜)，这样一来，食物的水分不会蒸发，味道好吃，而且加热的时间也会缩短，达到省电的效果。

9、合理放置消毒柜：消毒柜应放置在干燥通风处，否则散热不佳将增大耗电。消毒结束后，过10分钟再取用效果更佳。

10、自制残渣盘：用报刊或者超市里的宣传单海报叠成小盒子当一次性残渣盘。可以节约很多清洗残渣的自来水。

▶ 食品选择节能

1、购买食物讲节能：购买应季蔬菜和水果；尽量选择产地较近的产品。减少生产反季节蔬果所耗费大量能源；促使商家增加从邻近地区进货，从而节省运输中消耗的能源，减少运输排放的污染物。

2、用凉开水代替矿泉水：自家准备凉杯凉置白开水，出行或运动时用便携水杯或水瓶自带凉开水，减少购买矿泉水或纯净水。矿泉水或纯净水从取水、加工、运输、销售到空瓶回收，再算上瓶子、易拉罐、纸箱、塑胶袋等包装，耗费的资源和能源远远高于自来水，所以多饮用自来水等于节约了很多能源。

3、优先选择软包装：易拉罐往往由铝制材料制成，铝的冶炼过程会耗费大量的煤炭或电能，与易拉罐相比，软包装产生和处理的过程更节能。

▶ 厨房去污

1、不锈钢厨具去油：处理不锈钢厨具表面油渍，只需在其上洒少许面粉，再用废旧软塑料或布擦。既光亮如新，又省去洗涤剂和清水冲洗。

2、巧用面汤：面条汤、水饺汤有一定的去油污作用，可用来洗碗筷。可减少洗洁精对水质的污染和在人体内的蓄积。

3、残茶水有妙用：可以用残茶水浇花、擦家具等。残茶水浇花可以促进植物生长；残茶水擦洗木、竹桌椅可以使之更为光洁；残茶叶晒干后装入枕芯制作成茶叶枕，既柔软又能醒脑去火。

4、巧除地面油污：在拖把上倒一点醋，即可去掉地面油污。若水泥地面上的油污很难去除，可在头天晚上弄点干草木灰，用水调成糊状涂在地面上，再用清水反复冲洗，水泥地面便可焕然一新，可减少洗涤剂和水的用量。

5、巧除灶具油污：液化气灶具沾上油污后，可用粘稠的米汤涂在灶具上，待米汤结痂干燥后，用铁片轻刮，油污就会随米汤结痂一起除去。如用较稀的米汤、面汤直接清洗，或用乌鱼骨清洗，效果也不错，可减少洗涤剂和水的用量。

6、巧除玻璃油污：可用碱性去污粉擦拭，然后再用氢氧化钠或稀氨水溶液涂在玻璃上，半小时后用布擦拭，玻璃就会变得光明透亮，可减少洗涤剂和水的用量。

7、巧除纱窗油污：先用笤帚扫去表面的粉尘，再用15克清洁剂加水500毫升，搅拌均匀后用抹布两面均抹，即可除去油腻。或者在洗衣粉溶液中加入少量牛奶，洗出的纱窗会和新的不一样，可减少洗涤剂和水的用量。

8、巧除家具油污：在清水中加入适量醋，然后擦拭即可去除油污。或用漂白粉溶液浸泡一会儿再擦，去污效果也很不错，可减少洗涤剂和水的用量。

9、巧除厨房瓷砖黑垢：刷子上挤适量的牙膏，然后直接刷洗瓷砖的接缝，再把蜡烛轻轻地涂抹在瓷砖接缝处，可以使瓷砖接缝处不宜沾染上油污，减少清洁剂的用量。

10、巧擦门窗玻璃：擦门窗玻璃时，可先把洋葱去皮切成两半，用其切口摩擦玻璃，趁洋葱的汁液还未干时，再迅速用干布擦拭，这样擦后的玻璃干净明亮，既省水，又可少用清洁剂。

