

第二十課：廚房及器具

廚房危機四伏，例如煮食爐、利器及易燃氣體，稍不留神就會釀成意外。我們需要加強在廚房內的安全意識，並在廚房空間及用具的設計上花點功夫。

廚房空間設計要點

地磚

- 廚房地面較濕滑，建議鋪防滑指數較高的地磚，以防滑倒。

灶頭及洗碗盤

- 灶頭高度需視乎所選用的煮食爐款式而定，以及腰高度為佳，避免吊手或肩膊向上縮。
- 灶頭附近不應堆放太多雜物、易燃或壓縮氣體。
- 洗碗盤高度不宜太矮，長時間俯身向前，腰部肌肉容易出現疲勞。

廚櫃

- 廚櫃高度要適中，方便拿取物件。常用的物件擺放在腰間高度及伸手可觸及的位置。較輕及較少使用的物品，可擺放在相對較高的櫃內。相反，較重的物品放在較低的位置。另外應定時整理雜物。

廚房電器

- 由於廚房內使用較多電器，建議安裝足夠插座，避免單一插座負荷過大而發生火警。另外，避免把微波爐或焗爐等放得太高，以免取出燙熱食物時造成燙傷。

-

廚房照明

- 因為廚房內較經常使用利器，廚房必須光線充足，以免造成意外。