



## 廚房節水五招

■ 王輔羊

在此分享個人生活中的省水經驗，尤其在廚房方面，希望帮助大家輕鬆節水。

### 簡約生活，綠色飲食

在家吃多少煮多少，外出點多少吃多少。湯汁類食物，如玉米濃湯、味噌湯每公升(L)含有機污染物(BOD)高達3,000至10,000毫克/公升(mg/L)，應避免丟棄，可減輕水污染。

### 濾除殘渣，併入廚餘

把洗碗槽裝上濾網，將固體食物殘渣濾出，併入廚餘處理，濾除固體物的效果可達64.8%，除減少污染外，並可避免食物殘渣阻塞排水道，造成居家溝渠環境衛生問題。

### 擦拭油脂，洗劑減量又省水

丟棄25毫升(ml)的油炸廢油，等於每個人每天產生的40公克(g)有機污染物。清洗鍋具、碗盤前先將殘留油脂擦拭後再清洗，可減少65%的油污染量，洗起來既輕鬆，又可減少洗碗精的用量以降低對環境的污染。

### 洗米水用於洗碗再澆花，安全沒污染

洗米水的有機污染物濃度在1,200至3,500mg/L，對油污有不錯的分解效果，用來洗碗可減少洗碗精的用量，避免化學性清潔劑之污染，回收用於澆花

不但省水，水中的有機物也可提供植物生長的養分。

### 食物自然解凍

食物自然解凍，勿以自來水沖洗解凍，可減少有機物質溶於水中排放，並節省自來水用量，一舉兩得。

今天國人每天的用水量約為270公升。倘若每人每天減少70公升(約四分之一)的生活用水，則每年節省的水量約等於一座新山水庫的儲量，省下來的水費更高達一億多元。如果每一家庭減少一度用水，即可減省0.16公斤的碳排放量。因此我們應該努力讓節水行動能深入每個家庭，從每個人的生活中落實，分享我的生活節水順口溜，大家一起互相提醒與共勉。

### 生活省水順口溜：

洗碗洗菜在盆中，不要清水直接沖。  
回收洗米洗菜水，澆灌盆栽妙處多。  
冷凍食品先解凍，不用清水大量沖。  
適量烹調少廚餘，減污環保省荷包。  
碗盤用畢不疊收，盤底不油好清洗。  
鍋盤油脂先擦拭，清洗少水沒煩惱。  
水槽裝設過濾網，避免阻塞少污染。  
省水標章愛用者，保護環境盡份心。