


和谐家居

易学与家居文化（下）


李桐 邓瑞全◎主编

 华文出版社

和谐家居

易学与家居文化（下）

李桐 邓瑞全◎主编

 华文出版社

第八章 厨房与餐厅：打造美味

第一节 厨房的空间布局

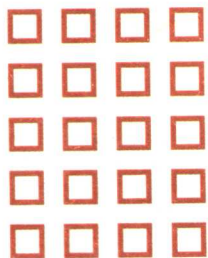
第二节 厨房的光线和照明

第三节 厨房的色彩

第四节 厨房的安全性

第五节 厨房禁忌与吉相

第六节 品位餐厅





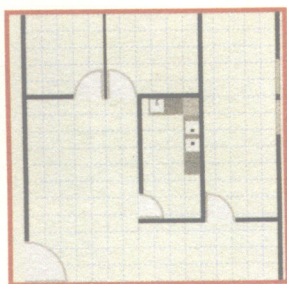


俗话说，“民以食为天”，所以在住房中使用最频繁、进行家务劳动最集中的地方就是厨房。厨房的主要功能是烧煮、洗涤，有的兼有进餐的功能，因此，厨房的装修设计应该更多地考虑实用、安全、卫生，并且要注意有关生活禁忌等事項。

根据中国传统习俗，许多人喜欢在炉灶之上挂一幅灶王爷神像，以保护全家的口福不断。我们的民俗中一直有一个传说，即灶神是玉皇大帝派入每个家庭的使者，每年春节前要回到天上汇报这一家人一年来的情况。在农历小年二十三灶神上天之前，主人必须供奉许多食物，来讨好灶神，以便他能“上天言好事”，图个来年的大吉大利。

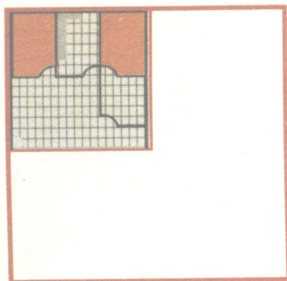
这是从神话故事角度说的。实际上厨房反映家庭的丰歉，人们也看重它对家庭财运的象征意义。所以厨房设计的主导思想是“丰”和“余”。这是因为中国食物用语“菜”与财富的“财”发音相似。所以中国人的传统很注重厨房，特别是炉灶和炊具的摆放位置，等等。

中国传统民俗习惯认为，炉灶是幸福的象征，因为食物需要在此烹煮；此外食物影响



□>>>

厨房位于房屋中间绝对不是一个好的主意，这样油烟味很难散掉。



□>>>

开门见转，是一种不好的格局。

健康、情感、生育等行为，所以饮食欲望的满足是极为重要的。此外，一些营养学家认为：如果一个人不能吃得好，便不能想得好、干得好和睡得好，从而难以实现人生整体的和谐。

厨房是家居的重要地方，犹如人体的五脏器官之一，是健康的关键，家庭生活正常运作要靠它。因此厨房格局布置的好坏，直接影响到家居面貌的好坏。

第一节 厨房的空间布局

一、厨房的空间布局要点

1. 足够的操作空间

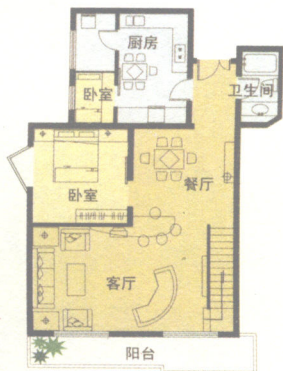
在厨房里，要洗涤和备切食品，要有搁置餐具、熟食的周转场所，要有存放烹饪器具和作料的地方，以保证基本的操作空间。

2. 丰富的储存空间

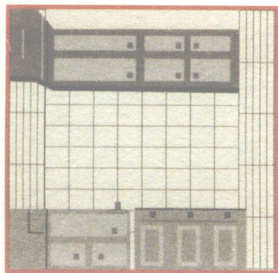
一般家庭厨房都尽量采用组合式吊柜、吊架，合理利用一切可储存物品的空间。组合柜橱常用地柜部分储存较重较大的瓶、罐、米、菜等物品，操作台前可延伸设置存放油、酱、糖等调味品的柜子，煤气灶、水槽的下面都是可利用的存物场所。

3. 充分的活动空间

厨房里的布局是顺着食品的储存、准备、清洗和烹调这一操作过程安排的，应沿着三项主要设备即炉灶、冰箱和洗涤池组成一个三角形。因为这三个功能通常要互相配合，所以要安置在最合宜的距离以



厨房和卧室相邻，不宜。



各种电器的位置要合理安排，水槽、冰箱和灶要形成三角形的布置，这样会让人操作方便一些。

节省时间和人力。

二、厨房工作区的布置

对厨房工作区的布置，应根据厨房的大小、形状来设计，大致有以下五种形式：

1. “一”字形

所有工作区沿一面墙“一”字形布置，给人简洁明快的感觉。这是在走廊不够宽、不能容纳平行式设计的情况下经常采用的方法。

2. L形

工作区沿墙做90度双向展开成L形，可方便各工序连续操作。它所产生的视觉变化，令人有舒适感。烹饪者在工作时，有更广阔的空间，是最节省空间的一种设计。

3. U形

这种配置的工作区有两个转角，它的功能与L形大致相同，甚至更方便。U形配置时，工作线可与其他空间的交通线完全分开，不受干扰。

4. 走廊形

将工作区沿两边墙平行布置，前台后柜两端为

开放式的，各司其责。这种配置无法像L形和U形那样简洁，工作三角形也不易安排，在工作中心的分配上常将清洗和配餐中心组合在一边，将烹调中心安置在另一边。

5. 岛形

即是厨房中间摆置一个独立的料理台或工作台，家人和朋友可在料理台上共同准备餐点或闲话家常，由于厨房多了一个料理台，所以岛形厨房需要较大的空间。目前，这种岛形厨房在沿海地区逐渐多了起来，而且在设置上也更加完善。

三、厨房的通风设施

厨房的通风是现代化厨房设计装修的出发点。由于在厨房工作时，会产生大量油、气、烟等对人体健康有害的物质，所以，保持厨房的通风并配置相应的抽油烟设备，是现代化厨房装修必须具备的条件。

当前常用的抽油烟设备有排气扇、抽油烟机两大类。排气扇的优势是：构造简单，易于随时清洗，安装拆卸方便，风力也不小，一般分为单向式排气扇和双向式排气扇。就厨房排烟而言，最好安装两个双向式的排气扇比较理想，由于不需要专

门安装弯管而受到用户的青睐。抽油烟机是动力型排烟设备，它的优势在于风力强大，排烟效果好，一般具有自动启动、报警、盛油、照明等多种功能。缺点是构造复杂，清洗困难，需要专业安装、专业清洗。具体采用哪一种排烟机械，要依据厨房灶具位置和安装位置、主人的爱好、房屋的结构而定。

第二节 厨房的光线和照明



□ >>> 光线惬意的厨房

厨房对光线的要求很高。因为，光线对食物的外观很重要，并会因此影响人的食欲。由于人们在厨房中花费的时间较多，所以光线应充足而有吸引力，这样能提高制作食物的热情。炉灶、炉架、洗涤盆、操作台都要有足够的照明度，使备菜、洗菜、切菜、烧菜都能安全有效地进行。厨房通常以吸顶灯或吊灯作为一般照明，也可采用独立开关的道

轨射灯系统，在厨房各个角度发挥光照作用。灯具造型以功能性为主，使用大方，且打扫清洁方便；材料应选不会氧化生锈或表面具有较好保护层的。一般厨房照明，在操作台的上方设置嵌入式或半嵌入式散光型吸顶灯，再嵌入透明玻璃或透明塑料质地的灯罩，这样有助于保持顶棚简洁，减少灰尘、油污带来的麻烦。灶台上方一般设置抽油烟机，机罩内有隐形小白炽灯，供灶台照明。

餐厨合一是一种新趋势，照明则应按区域功能进行规划。就餐处以餐桌为主，背景朦胧；厨房处光照明亮。二者可以分开关



控制，厨房劳作时开启厨房区灯具，全家就餐时则开启就餐区灯具。也可用光控灯具，工作时明亮，就餐时则调成暗淡，作为背景光处理。用紧凑型荧光灯照明是当前小型厨房常采用的一般照明方法，其特点是光效高、照明效果好，安装使用方便。嵌入式荧光灯具造型美观大方，光色柔和宜人，突出显示了厨房的明净感。

第三节 厨房的色彩

一个科学合理、舒适方便的厨房应该是美观的、简洁的，视觉上的明亮、干净非常重要，因为良好的色彩环境不仅可以激发人们的劳动兴趣，而且可以提高劳动的效率。随着现代装饰、装修材料的大量问世，各种颜色、图案及表现技法的层出不穷，厨房装饰陈设的色彩组合的选择范围扩大了许多。但厨房属于各个面都需要有色彩和亮度的空间，因此在厨房装修、布置家具和陈设物品过程中，色彩设计的原则是协调统一。特别要注意不能使用印有立体感图案或是明暗对比强烈的装饰材料，否则不仅会使厨房面积在视觉上显得狭小，而且容易使人产生高低不平、凹凸明显的错觉。厨房色彩，尤其是墙面色彩安排宜以白



明亮的厨房

色或浅色为主，不宜使用反差过大的色彩。色彩过多过杂，在光线反射时容易改变食物的自然色泽，从而使操作者在烹调食品时产生错觉。

除了功能、款式之外，色彩也是选择厨房家具时重点考虑的内容。由于家具设施在任何生活行为空间里所占的比例都比较大，家具的色彩在很多情况下会决定环境的色彩。因此，对厨房家具色彩的色相，要求能够表现出干净清爽、刺激食欲和能够使人愉悦的特征。厨房家具色彩的色相是指厨房家具倾向于什么颜色。同时，加工烹饪的整个过程，往往与随后的就餐联系在一起，这就要求其周围的空间环境能够使人心情愉悦。在这里，环境的色彩起着相当大的作用。

大部分人都喜欢为自己的家营造一份温暖的气氛，面对大量金属厨具的冷感，如何能缓和这种感觉，使厨房给人以温暖的感觉呢？我们可以尝试使用柔和以及自然的颜色。原木加上简单的图案设计的橱柜组合，十分具有田园风味；浅色调的橡木纹理展现着清雅脱俗的美态，使厨房的布局更显清新。

近年来，在家具设计中广为流行的简约风格已逐渐渗透到厨房设计中。创造清新、明快的厨房空间，消除杂乱色彩和线条，是今天厨房设计的大趋势。厨房本是个繁杂之所，如果能在设计上将其简化，让人们能在清爽明净的环境中操持家务，心情将变得更轻松，工作也会更高效。于是，白色、灰色成为近年来最流行的色彩。橱柜门板、台面和把手的设计变得非常简约，以直线条为主。纯白与原木的配合，使厨房蕴藏着一股冷暖相融的独特格调。黑色的橱柜配上柚木地板，与旧款设计相比，感觉完全不同，立时显得高贵了不少。此外，大量闪光的金属材料纷纷登场，给厨房吹来了一股工业风。有的进口橱柜用上金属铝箔面，给人以极强的视觉冲击。甚至厨房瓷砖也走上明快路子，仿金属的瓷砖成为新时尚。

厨房的墙面一般为乳白色和白色（如白瓷砖或仿瓷涂

第四节 厨房的安全性

一、厨房里的安全

为了安全起见，设计厨房时要小心尖锐的凸出角，尤其是位于头顶上的器具、脱排油烟机。我们可以把这些角弄成圆的，或者用玻璃纸包住它们，或者买一些安装在桌角防止小孩磕碰的塑料套。当然，厨

料)，给人以明亮、洁净、清爽的感觉。有时，也可将厨具的边缝配以其他颜色，如奶棕色、黄色或红色，目的在于调和色彩，特别是在餐厨合一的厨房环境中，配饰一些暖色调的颜色，与洁净的冷色相调和，有利于刺激食欲。

厨房的墙面装饰也要结合灯光的色彩，因厨房操作时，相对温度较高，一般以冷色为宜，如白色、浅黄色。此外，厨房墙面的装饰还要注意一点，就是装饰材料要尽量耐脏，而且要易于清洁，这点是由厨房的特殊功能决定的。厨房的墙面装饰不宜过多，它主要是通过厨房的基本设施来体现，装饰性也要服务于这些基本设施功能的需要。一些基本厨具的合理摆放、挂置，也是装饰厨房墙面的因素，同样能达到较好的装饰效果。



混乱的厨房摆设图

房里最好避免用垫子、席子，以免有人端着盘子或盛有热水的茶壶时滑倒，甚至烫伤别人。此外，在厨房中还要特别注意以下几点：

1. 湿手不得接触电器和电器装置，否则易触电。

2. 电源保险丝不可用铜丝代替。因为铜丝熔点高，不易熔断，起不到保护电路的作用，应选用适宜的保险丝。

3. 灯头应使用螺口式，并加装安全罩。

4. 电饭煲、电炒锅、电磁炉等可移动的电器，用完后除关掉开关，还应把插头拔下，以防开关失灵。因为长时间通电会损坏电器，造成火灾。

5. 一般家庭在正常情况下不宜使用电炉，如要用电炉应有专用线路。家用照明电路不可接用电炉，因为这样电炉电热丝容易和受热器接触而直接或间接造成触电事故。

二、从《周易》理论看厨房设计

阴阳五行理论是《周易》的一个重要内容，厨房的摆设要以阴阳五行原理来定。先看炉灶的位置。按照五行原理，木生火、火生土、土生金、金生水、

水生木，五行相生循环不已。根据中国古代家居文化，厨房乃木火之地，因为木生火旺，可煮饭烧菜。就位置而言，木在东方，火属南方，为了使厨房的灶容易烧旺，灶口向东方或东南方是佳位。这个方位吹东风和东南风，风向适中、温和，在厨房工作的人感觉舒服，灶火排烟也容易，总比炉灶设在北方吹冷气，设在西方会燥热的好。

上述说法从现代科学的角度来看也是有道理的。厨房是水源之地，食物存放之处容易藏污纳垢，如果把炉灶摆在西南方，日晒多，气温高，容易造成食物不洁；如果是在南方，则可能因风大导致灶火不稳；在北方则会感觉冷冽，不仅主妇工作不便，甚至连洗菜、淘米都会感到不适。



美好厨房





因为古今不同，现代家居中，灶已被煤气灶或电磁炉等器具代替了，所以炉灶的摆设位置有了更多的选择空间。但是，炉灶摆放的位置和方向还是应该尽可能参照民间形成的习俗，最好不要违背常规。



第五节 厨房禁忌与吉相

一、炉灶禁忌

下面我们就如何具体布置炉灶来谈一谈。我们知道，炉灶是一日三餐的餐饮来源，传统理论强调：“食者，禄也”，也就是说炉灶是一家财富所在，所以炉灶的摆放在家居设计中就显得尤其重要。

1. 入厨房不宜直接见炉灶

炉灶忌风，因为风来，火容易熄灭，古人认为这会影响到家里留不住财气，所以正对门口或是背对窗户皆不宜，否则容易导致财务困难。

2. 炉灶后方不宜空旷

空旷容易招风，使火苗不易稳定，尤其忌讳炉灶后方有窗户。

3. 炉灶不宜放置在横梁下

一般而言，横梁承受了整栋房子的能量，就像一条充满高压电的巨大电缆一样，对整个家庭的气场影响很大；如果厨房中有了横梁则会破坏整个房间的气场，万一横梁又刚好压到炉灶，民间甚至传说，在这里完成的餐食多半也会有问题，还要影响家人的健康，尤其是主掌烹饪的家中妇女。

4. 炉灶不可直接与水槽相邻

炉灶生火用于烹饪，水槽用于蓄水、洗碗，两者不宜相连，中间应有料理台隔开，以免水火相冲。

民间传统的一些说法有的带有迷信色彩，有的也只是时代的产物有其落后性，在现代已不完全适用，大家应特别小心。古灶有灶口，灶中气由灶口出，所以有灶向之吉凶。而

现代电磁炉、煤气灶根本没有灶口，只有往上烧，所以不必考虑灶向，否则只会越弄越糊涂，寸步难行，自寻苦恼。

二、厨房的其他布置禁忌

另外，以下这些问题也是需要注意的。

厨房门不可与住宅大门相对，厨房为一家财富所在，大门为理气的入口，是家人、朋友进出的地方。在传统的观念里，大门正对厨房门，会使厨房一览无遗，财气尽露，容易导致家庭财务困难。

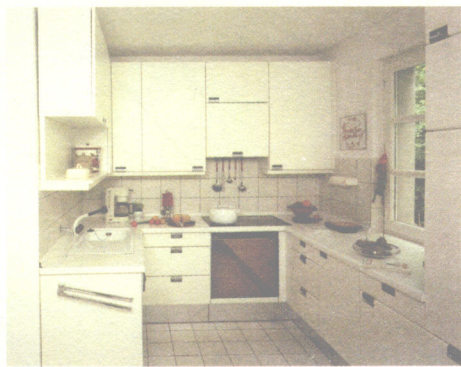
厨房不可对厕所，厨房为烹调食物的地方，而厕所容易滋养细菌、污物，两者相对将会影响卫生，损害家人健康。

厨具摆设上，民间也很注意方位的吉利；电饭锅、微波炉、烤面包机和闷烧锅的插座等应根据厨房位置，安在吉利的方位；厨房中的各种菜刀或水果刀不应悬挂在墙上，可以插在刀架上，或放入抽屉收好；厨房内也不应悬挂蒜头、洋葱、辣椒，因为这些东西会吸收阴气。

在厨房是水火相冲的情况下，如果能够做到平衡二者，达到水火既济的局面，不仅不会对主人有妨碍，还可促进厨房

环境的和谐。按照中国传统的说法，厨房被认为是属阴的区域，是储存食物，而不是全家人经常使用的地方。不过，如果把厨房的一角做成用餐区，则可增加厨房的阳气，使厨房环境达到阴阳平衡。

镜子是否运用合理有正反两面的效果。正确的摆设可以改善房间的状况，但若摆设不当，则会对居住者造成很大的伤害。民间一般认为，厨房悬挂镜子的禁忌之一，就是镜子不能照到炉火。镜子若悬挂在炉子后面的墙上，而照到锅中的食物，谓之“天门火”，会使住宅遭受火灾或不幸。另一方面，若是在进餐区悬挂镜子，映照桌上的食物，则有增加家中财富的意义。



厨房



为了招来财运，冰箱不可空空如也，米缸也要随时充满，这象征着家中衣食无忧。另外，用红包装三个硬币，放入米缸中，可以招财进宝。

厨房地面、壁面宜铺设瓷砖，大片瓷砖接缝少，表面容易清理，不易滋生病菌，符合卫生健康理念。

三、厨房禁忌和吉相

现代家居中，厨房的位置和用具的摆设，占有很重要的地位。因为它主管一家人健康的饮食之源。但客观而言，厨房具有一些先天的缺陷。因为，厨房在洗涤和烹调食物的过程中，会用掉大量的水，而水正是财富的象征，所以人们以为宅不利于财运的蓄积。但是另一方面，厨房经常生火，人们认为又具有压制凶方煞气的功能，所以将厨房安置在无关紧要的地方或凶方，反而对居住者有利。中国人做任何事都讲吉利，注意厨房的位置和厨具的摆设，不但是讨个吉利，也确实有利

于科学用厨。

那么怎样才算“吉”的厨房呢？

1. 厨房应该设立在住宅的南方，其次是在东方或东南方。

2. 厨房和主人房的隔壁、厕所门都要有一定距离或间隔。

3. 厨房内的光线要充足，最好能接受到阳光照射。



昏暗的厨房

□ >>>

4. 厨房内的空气要流通。除了抽油烟机外，还要有排气扇，这样可以使空气流通和降低厨房温度。

5. 厨房内要保持干爽，湿气不重。

6. 厨房门口不是正冲灶口。

7. 灶头上要有足够的空间和高度，不宜太低以免压灶。

第六节 品位餐厅

餐厅是吃饭的地方，对饮食男女来说至关重要。吃饭是很讲究气氛的，好的进餐环境能使人吃得舒畅可口、津津有味，即便饭菜不是很精美也没关系。反之，如果餐厅环境很糟糕，恐怕再好的饭菜吃起来也会大倒胃口。

因此，古往今来，世界各地的人们对餐厅的布置是很下工夫的。炉火正旺的壁炉、记录着岁月痕迹的橱柜、银制的烛台、铜质的圆镜，还有那纯正的俄罗斯手工地毯，都是构成时下最流行、最受人欢迎的时尚西式餐厅的装饰元素。现在这股清新的时尚之风已经影响了我们家居餐厅的装饰风格了：钢化玻璃餐桌、现代造型的椅子、磨砂玻璃、铁艺造型门等都成了时尚一族的最爱。在这种时尚、简洁、温馨的餐厅装饰之风中，还不乏一些细腻的点缀，如绿色的植物盆景，等等。这能使餐厅充满生机，更显简约、淡雅与和谐；让家的感觉温馨、和谐，而不失品位。

一、打造和谐餐厅

俗话说，家和万事兴。餐厅环境是促进家庭成员和睦相处的关键。良好的餐厅环境不但可凝聚家庭成员的向心力，还有招财的作用。进餐在中国文化中是很重要的正式行为，中国人的餐饮文化非常久远，也十分讲究。但是，如果只有美食却没有好的就餐环境，那当然也是枉然。餐厅是全家人高度聚集的公共空间之一，其重要性自然不在话下。全家人每天至少要共进一餐，感情才会融洽。



和谐餐厅布局

1. 餐具

餐具主要是餐桌、餐椅和餐饮柜等，它们摆放的位置以及装饰，应该方便人们的走动与使用。餐具的材质以实木为宜。因为实木的餐具来自于山林，带有自然的清新，利于气息的吸纳，既亲和，又环保。

餐具色调一般宜选用比较中性的，尤以天然木色、咖啡色、黑色等稳重的色彩为佳，尽量避免使用过于鲜艳、刺激的颜色。

2. 墙面

餐厅墙面的色彩也可以做文章，应配合家具，选用明朗轻快的色调，如白色、浅橙色、淡黄色等，在给人以温馨感受的同时，还可以提高进餐者的兴致。如果能在餐厅的墙面上摆些水果挂画，这样既能刺激人的食欲，又能平和人的心气，可谓一举两得。

3. 地面

家庭用餐空间的地面装饰材料，以各种瓷砖为首选材料。这种装饰材料

应耐磨、耐脏，防滑，易于清洗。

4. 装饰

餐厅相对家居其他场所，更要求空气流畅和干净整洁，千万不可布置得凌乱或摆放太多的装饰品，简洁大方是最主要的原则。在餐厅内，软装饰的布置同整体风格间的关系十分紧密。清新、优雅的布艺制品，尤其是较薄的化纤类材料是首选，因为厚实的棉纺类织物极



美好餐厅

□>>>

易吸附食物气味且不易散去，不利于餐厅环境卫生。

5. 照明

中国人用餐讲究“色、香、味”俱全，再好的饭菜如果没有灯光，也会逊色不少。因此，餐厅照明非常重要。餐桌上的照