

打造實用 機能 安全 創意的廚房空間

# 廚房規劃書

## Kitchen Room



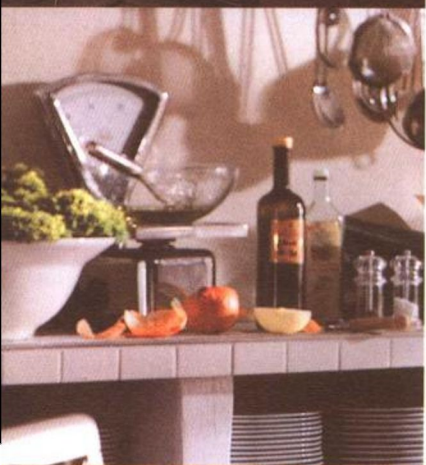
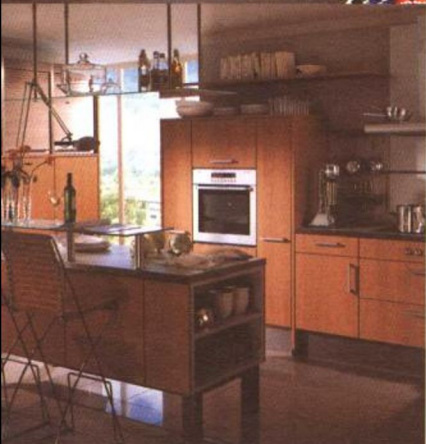
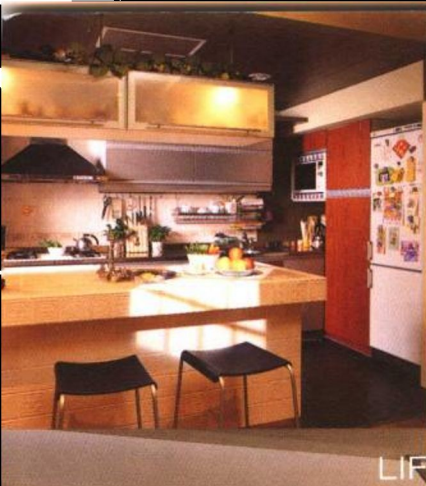
Access your Needs 5大步驟 界定廚房需求  
 Find your Style 5型10色隨你變 找到最對味的廚房  
 Choose Elements 11項必備元件 精挑細選配成套  
 Financial Plan 2款預算必修 精打細算有一套

8-64

ISBN 986786920-6



9 789867 869203  
建議陳列：家庭佈置、室內裝潢  
定價380元 1GK002



# 廚房規劃書

## Kitchen Design

企劃主編 邱莉慧  
 編輯撰稿 顏至劭、林婷婷、洪永瑞、邱莉慧、Heather  
 封面設計 JOE  
 美術編輯 JOE  
 封面圖片提供 義崑德、西華  
 攝影 游宏祥、張世平、李志剛

發行人 何飛鵬  
 總編輯 許彩雪  
 出版 麥浩斯資訊股份有限公司  
 E-mail cs@myhomelife.com.tw  
 地址 台北市愛國東路100號2樓  
 電話 02-2341-1858  
 發行 城邦文化事業股份有限公司  
 地址 台北市愛國東路100號4樓  
 電話 02-2396-5698  
 郵撥帳號 19435353  
 讀者服務傳真 02-2392-3844  
 讀者服務專線 0800-033-866



香港發行 城邦（香港）出版集團有限公司  
 地址 香港北角英皇道310號雲華大廈41樓・504室  
 電話 852-2508-6231  
 傳真 852-2578-9337  
 新馬發行 城邦（新馬）出版集團  
 地址 Penthouse 17, Jalan Balai Polis, 50000 Kuala Lumpur, Malaysia  
 電話 603-206-0833  
 傳真 603-206-0633

製版 彩峰造藝印像股份有限公司  
 印刷 科樂印刷事業股份有限公司  
 初版 2002年11月20日 初版一刷  
 定價 新台幣380元正

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

國家圖書館出版品預行編目資料

廚房規劃書 Kitchen Design

顏至劭、林婷婷、邱莉慧等執行編輯----初版,----臺北市:麥浩斯資訊

出版:城邦文化發行

2002〔民91〕

ISBN 986-7869-20-6 (平裝)

1. 廚房 設計 2. 家庭佈置

427.9 91016271





TU238-64  
Y 162



# 廚房

Kitchen Design

# 規劃書



圖片提供 / 西華

# 緣起



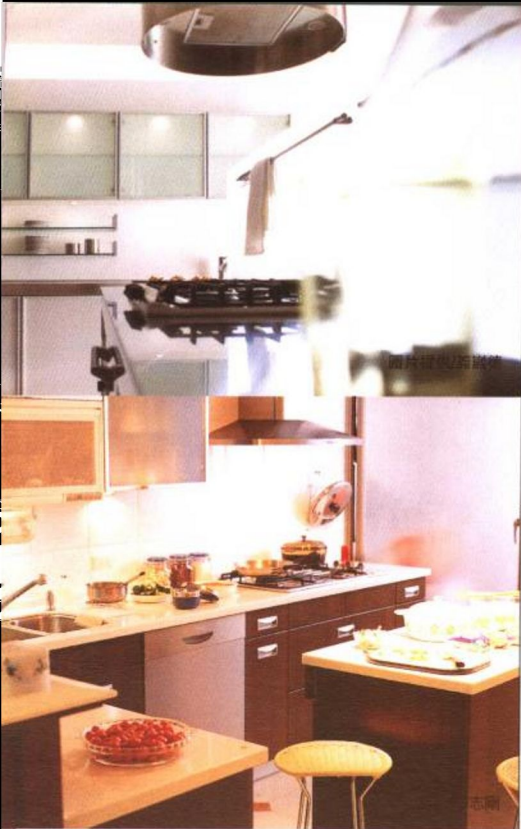
## 快樂上廚房 洗手作羹湯

食物，除了滿足溫飽以外，還有著讓人幸福的力量，為家人準備食物時的心情，總也是一種生活裡的溫柔感受。

以往總說：「君子遠庖廚」，廚房總是婆婆媽媽辛苦的地方，油煙不少、便利性不足、有的是空間設計讓作菜流程不順暢、還有的是沒有依據使用者的身高作人體工學的設計；太多的機能設計不足，讓作菜的活動被稱為「下」廚房！然而，在家開伙是家中成員情感凝聚的一大重要活動，現代人開伙少除了忙碌以外，還有更多的原因是——廚房不好用，覺得不舒服。

完美廚房如何辦到，其實不難！先畫一個理想的願景，切合你的空間條件，找出你要的機能條件，算計一下可花的成本，再參考專家的建議，過來人的經驗，仔細選擇你要的設備，不要人云亦云，規劃一個「好用」比「好看」重要的廚房！

如果，食物的準備過程也是一種居家生活的享受，那該有多好！



# 廚房規劃書

## Kitchen Design

002 出版緣起

Access your Needs

**5大重點 界定廚房需求**

008 5大機能 打造廚房千萬風情

014 12大原則 建構理想廚房藍圖

020 5種型式 廚房也是百變女郎

025 填表測定廚房需求

026 簡單12招 求得廚房好風水

Find your Style

**5型10色隨你變 找到最對味的廚房**

032 簡單·實用·休閒 一字型廚房的半開放性作法

038 掌握黃金動線優勢 L型廚房

042 兼具廚房與工作室的機能 複合式雙邊二字型廚房

046 料理、烹調東西軍 大坪數廚房工作區分割論

050 把歐美廚房典型搬進我家 令人欣羨的中島型廚房

054 10個色彩遊戲 點亮廚房空間



# CONTENTS

## Choose Elements

### 8項必備元件 精挑細選配成套

- 070 萬全實用的工作平台 廚具檯面
- 074 廚具的外在美 門板
- 078 肚大能容各式廚房傢俬 抽屜
- 082 廚具的內在收納功臣 層板
- 084 廚具的開關控制總管 五金配件
- 088 廚房的洗滌設備 水槽
- 090 造就美食的水源地 龍頭
- 092 尋找安全與美觀平衡 廚房地材
- 096 為廚房打開另一扇窗 美景壁上觀
- 099 亮不亮有關係 廚房燈光美學
- 102 大大好用的方便機器 家電

## Financial Plan

### 2種預算必修 精打細算有一套

- 108 工料價格比一比 廚房規畫有門道
- 110 5萬元有找到百萬豪華配備  
廚房預算攻略
- 112 版權頁



圖片提供/西華

本公司一律採用高級、進口零件，提供免費設計規劃，歡迎蒞臨鑑賞！

# WATTEAU

WATTEAU 現代廚房新視覺·新推出和風竹製廚具門板·全面特惠折扣中……



鋼琴烤漆門板的多樣色彩  
易於展現各人的品味及風格  
引領您進入頂級的廚房世界  
完全防水、清潔容易、歷久如新  
更是現代廚具不可或缺的特點  
今，歲末特惠折扣中  
請您攜伴來鑑賞

全長八件式300CM  
特惠總價\$96,800

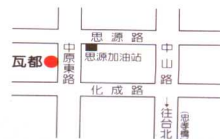
- 鋼琴烤漆門板上下櫥(300cm)
- 進口人造石(十年保固、金牌保證)
- 豪山V-8018超靜音隱藏式油煙機
- 豪山H-803紫外線烘碗機
- 豪山HG-828鏡面玻璃爐
- ST單水槽下嵌
- 單檯混合式陶瓷龍頭
- 抽屜組X3(含加高分格籃框)
- 進口刀叉盤
- 吊桿組、調味架、鍋蓋架

特價優惠中，仍堅持給予清楚明白的報價與材質解說，即日起，來即贈市價\$1500的進口實木刀架，歡迎蒞臨鑑賞！

# WATTEAU



瓦都實業有限公司  
地址：新莊市中原東路61-1號



TEL: (02)8991-0117  
FAX: (02)8991-8296

Access your Needs

# 5大步驟 界定廚房需求

對許多人來說，廚房就好比是家中的一條生活命脈，是家中成員每天都會進出使用的場所。既然廚房之於日常生活起居有其不可取代的重要性，那麼您是否曾經想過自己需要一個什麼樣的廚房空間呢？建議您不妨從以下5大步驟著手，就可以勾勒出心目中理想廚房的藍圖，打造出帶有個人風格的廚房空間。

008 5大機能 打造廚房千萬風情

014 12大原則 建構理想廚房藍圖

020 5種型式 廚房也是百變女郎

025 填表測定廚房需求

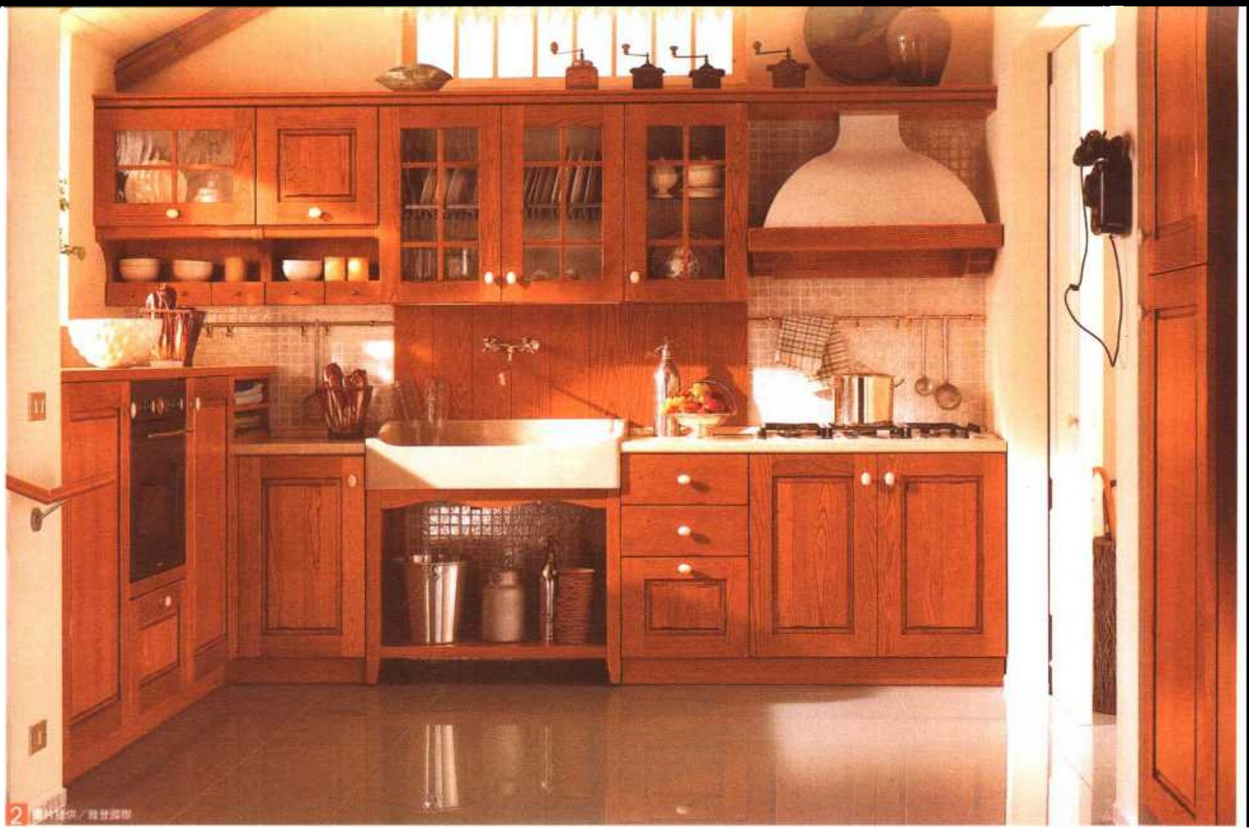
030 簡單12招 求得廚房好風水

圖片提供 / 西華

# 5大機能 打造廚房千萬風情

廚房，或許座落在家中不起眼的地方，但由於台灣的文化民情，廚房在台灣家庭中卻扮演著相當重要的角色。





2 圖片提供/海登國際



3 圖片提供/當代廚房

- 1 廚房是居家生活裡的重要位置，不止掌管了家中成員的味覺，活動其中的同時，也凝聚了家庭的向心力。
- 2 水槽的選擇應以家庭人口數與飲食習慣為考量，人口數多或使用鍋具尺寸較大者，宜應挑選大型且深度較深的水槽。
- 3 洗滌是廚房作業中最重要的工作，與食物和餐具及備餐環境的清潔休戚相關，對家人的健康有莫大的影響力。

除了基本的洗滌、調理、烹煮、儲藏等必要機能，廚房也是一家人聯絡感情的地方，甚或是SOHO族的工作場所，無處不展現出她百變女郎的萬種風情。

### 機能 | 洗滌功能

不論是一切料理的開端，或是料理的結束，都少不了洗滌的步驟，因此「洗滌區」可說是整個料理過程中的重頭戲之一。擺脫早期傳統家庭中磁磚式的簡易洗滌槽，現在的洗滌槽除了有單、雙槽不同的選擇性外，材質的變化性更是多樣化，從不銹鋼、琺瑯到仿花崗石的材質都有；水龍頭也不再屈居於小配角的地位，造型與功能已不可同日而語。預算、空間足夠的，洗碗機、濾水系統還可以請到家中廚房來作客。

### 規畫重點

- 洗滌區的設置應盡可能以最靠近冰箱的位置為宜，減少往返走動的時間與不便。
- 為減緩洗滌動作造成肩部與腰背的痠痛不適，水槽檯面應比檯面略高，使其底部的高度與標準檯面高度相近，讓使用者在清洗東西時不必彎腰駝背。
- 水槽的大小，應取決於使用習慣與家庭人口多寡，人口多、使用器皿多或鍋具較大者，就應選擇尺寸較大且深的單水槽或雙水槽。
- 就省水立場來看，使用洗碗機其實要比在水龍頭底下沖洗鍋碗瓢盆來得省水，預算、空間足夠者不妨加裝。



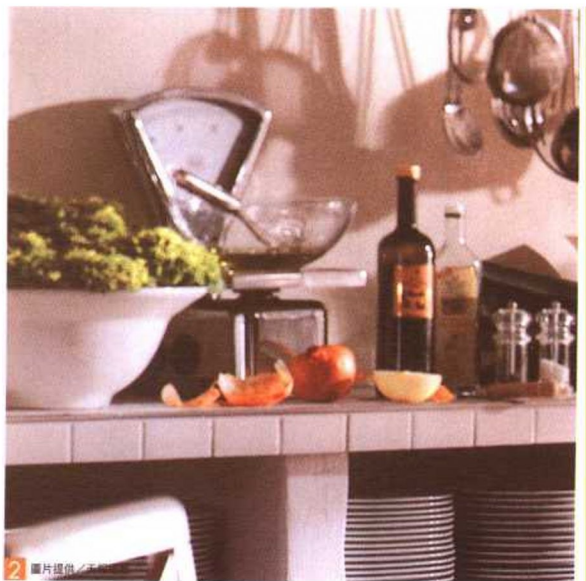
## 機能 2 調理功能

由於東方人的烹調習慣與西方不同，相當重視色香味，事前的調味、準備工夫繁瑣，相對地在流理台面上處理的時間便較長，因此用以處理食物的流理台面，最好要夠寬敞、深度要夠，如果調理區的檯面過於狹小侷促，面對滿檯面的瓶瓶罐罐、小碗小碟，還要切切剝剝、調理攪拌，工作起來就會很不順手。

### 規畫重點

- 理想的檯面高度應以使用者的身高作為參考依據，若以手肘距檯面的高度來測度，15cm是最符合人體工學的高度，因為使用者在料理的過程中，手肘可以自然的垂放，自然不會造成手肘及肩膀緊繃的痠痛感。
- 為了讓整個烹調的動線更為流暢，處理檯面一般介於水槽區與爐具區之間，因此寬度至少要在40cm，若是能有80~100cm最佳，做起事來才能如行雲流水般順暢。
- 現代人生活忙碌，流理檯面最好選擇人造大理石或美耐板等材質，既耐潮、抗壓、不受污漬影響且易清

1. 理想的檯面高度應以使用者的身高作為參考依據，若以手肘距檯面的高度來測度，15cm是最符合人體工學的高度
2. 好的備餐環境可以讓主婦在家料理食物的工作更輕鬆上手。



潔保養。至於近年因歐美「工業式廚房」的概念抬頭，而在進口廚具業廣為流行的不銹鋼材質，也是可以考慮的材質。

### 機能3 烹煮功能

美味上桌，火候的掌握可是一門學問。廚房另一項重責大任可說是烹煮功能莫屬，因此，所謂「工欲善其事，必先利其器」，爐具的選擇與安排，不僅將會影響最後的成果，在社會腳步愈來愈快的今日，善用多功能爐具，還可以讓您事半功倍。

#### 規畫重點

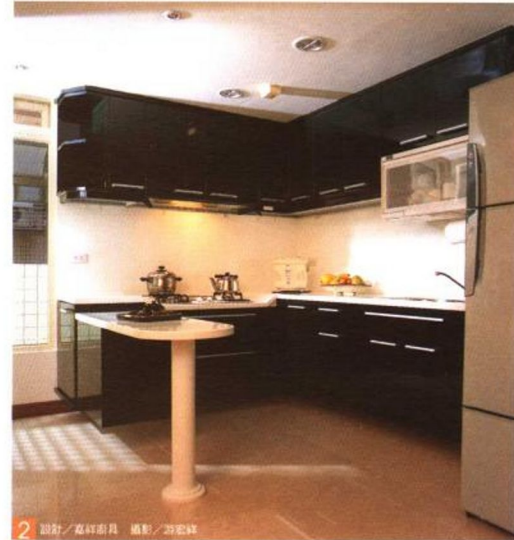
●由於台灣婦女平均使用爐台的時間較長，因此為避

免懸著手臂烹飪，造成頸肩痠痛，爐檯高度應比流理檯面下降約12cm，讓視線得以輕鬆俯視煮食，手肘在炒菜時也可以輕鬆垂放，不會長時間處於緊繃狀態。

●爐具的選擇取決於個人的飲食生活習慣，應先考慮本身是屬於中式大火炒型的，或是西式微波簡便型的，抑或大多數時間是以外食為主。

●為節省烹煮時間，不妨採購三口或四口爐具，以便同時炒菜、煮湯和燉煮食物。

●中國人講究大火快炒，吸力超強、噪音係數低、清洗簡便的除油煙機絕對是值得投資的廚房家電用品。



1. 好的爐具和排油煙系統，可以減輕廚房使用時的空氣清新，提升人們作菜的慾望。
2. 為避免懸著手臂烹飪，爐具高度應低於檯面高度，以減緩手肘與肩頸痠痛感。



圖片提供 / 高誠德 1



圖片提供 / 宜家家居 2



攝影 / 劉慶隆 3

1. 利用家電收納櫃將微波爐、烤箱等家電收納其中，可避免視覺空間凌亂感。
2. 廚房裡的工具、鍋碗餐具、食材可不少，好的收納規劃也是重要的一環。
3. 外拉式網籃也是收納時的好幫手，既可容納各式物件，又能一目瞭然不會找不到。
4. 受到西方社會影響，廚房已不再只是充滿油煙的地方，只要用點心，您也可以找到一個屬於自己的角落。
5. 在台灣，廚房雖常隱身於不起眼的地方，卻扮演著重要角色。每個人在決定改裝廚房時，應先思考廚房之於您和家人的關係為何。

#### 機能 4 儲藏功能

若依廚具本身的使用功能來看，所謂的「功能」基本上可區分為靜態與動態兩個部份，其中動態功能指的就是上述三大機能；靜態的部份則是指廚具的收納功能，由於它會直接影響可使用空間多寡以及視覺效果，因此儲存的量、收納的方式（種類），如果能經過詳細的規畫，即使是兩坪大的廚房也可以達到四坪空間的使用效益。

#### 規畫重點

- 東方人使用的烹調、盛裝食物器皿遠較西方複雜且

數量多，因此為了要能妥善收納這些器皿，抽屜櫃內的格層設計、櫥櫃的深度與寬度、取用方便性，是否能適合這些林林總總的餐具器皿，就顯得相當重要。

- 為提高使用便利性，低櫃內擺放的物品宜為重物或使用率較高者，較不常使用或重量輕的物品則應置於高櫃。

- 為了避免廚房零亂的視覺效果，從地板延伸至天花板的高身櫃，可以將烤箱、微波爐等電器一併收納於其中，而且儲藏量大，是個不錯的選擇。

- 如果空間較小，上櫃應盡量往上延伸；空間大者，上櫃高度不妨往下拉，讓頂端與天花板產生「留白」的效果，減少視覺壓迫感。



## 機能 5 情感聯誼、工作區功能

受到西方社會的影響，廚房已不再只是烹調食物的場所，有時它還身兼客廳之外，第二個聯絡家人感情的場所。或是在便餐檯、吧檯區吃簡易早餐、喝下午茶；或是媽媽正在煮飯時，孩子就在旁邊的便餐檯做功課，便於監督照顧。現代流行的SOHO族，廚房有時也是他們的第二間書房。

### 規畫重點

- 想要在廚房另闢一個工作區，先決條件廚房空間一定要夠，如果是中島型廚房，最好平時煮食習慣的油煙量要比較少。
- 管線問題也是左右中島型開放式廚房的構成因素之一，過於複雜者應考慮避免使用此一方式，以免日後發生問題。
- 可摺疊收納式的便餐檯，使用機動性高，是小空間製造工作檯面的最佳選擇

