



KITCHEN ENERGY-SAVING TIPS

COOKING TIPS



- Choose a pan size that is the same or bigger than the burner to not waste energy
- Use the exhaust fan when cooking or boiling water to vent moisture
- Choose smaller appliances like a Crockpot or microwave rather than your oven when possible, especially during summer months
- Keep lids on pots while cooking to conserve heat and cook your food faster

KEEP IT COOL



- Keep the top of your refrigerator clear of clutter
- Give contents inside some space, try to avoid stacking or clutter
- Set fridge temperature to 35-40° F
- Say no to leaky seals - if you can easily pull out a piece of paper wedged in your closed fridge door, the seals need to be replaced. Contact maintenance for assistance



This project is in collaboration with Energy Trust of Oregon's Strategic Energy Management Program. Learn more at www.energytrust.org/commercialSEM.

NO DISHWASHER?



- Scrape food scraps off dishes when done eating with a utensil or napkin rather than using water
- Wash the smallest items first and plug the sink drain to collect excess water
- Use the rinse water collected in a basin to wash larger items like pots and pans
- Don't leave the water running the whole time

HAVE A DISHWASHER?



- Use it! Dishwashers use less water than hand washing
- Scrape food off dishes before loading - don't pre-rinse
- Only start the dishwasher when it is fully loaded and use the water-saving setting when available
- Choose the energy-saver drying option on your dishwasher or let dishes air dry



EnergyTrust
of Oregon



نکات صرفه‌جویی در مصرف انرژی در آشپزخانه

ماشین ظرفشویی ندارید؟

- بعد از غذا خوردن، با قاشق یا چنگال یا دستمال به جای استفاده از آب، ضایعات غذا را از روی ظرفها پاک کنید.
- ابتدا کوچکترین ظروف را بشویید و سوراخ سینک را ببندید تا آب اضافی جمع شود.
- از آب شستشوی جمع آوری شده در سینک برای شستن وسایل بزرگتر مانند قابلمه و تابه استفاده کنید.
- شیر آب را در تمام مدت باز نگذارید.



ماشین ظرفشویی دارید؟

- از آن استفاده کنید! ماشین ظرفشویی نسبت به شستشوی دستی آب کمتری مصرف می‌کند.
- غذا را از روی ظروف قبل از قرار دادن در ظرفشویی پاک کنید. پیش شستشو انجام ندهید.
- ماشین ظرفشویی را فقط زمانی روشن کنید که کاملاً پر شده باشد و در صورت وجود از تنظیمات صرفه‌جویی در مصرف آب استفاده کنید.
- گزینه صرفه‌جویی در انرژی خشک کن را روی ماشین ظرفشویی خود انتخاب کنید یا اجازه دهید ظروف در هوا خشک شوند.



نکات آشپزی

- تابه‌ای را انتخاب کنید که هم اندازه یا بزرگتر از مشعل باشد.
- هنگام پخت و پز یا جوشاندن آب از هوکش برای تخلیه رطوبت استفاده کنید.
- در صورت امکان، بهخصوص در ماه‌های تابستان، به جای اجاق گاز، از وسایل کوچکتری مانند آرامپز یا مایکروویو استفاده کنید.
- برای حفظ حرارت و پخت سریع‌تر غذا، درب قابلمه‌ها را هنگام پخت و پز روی آنها بگذارید.

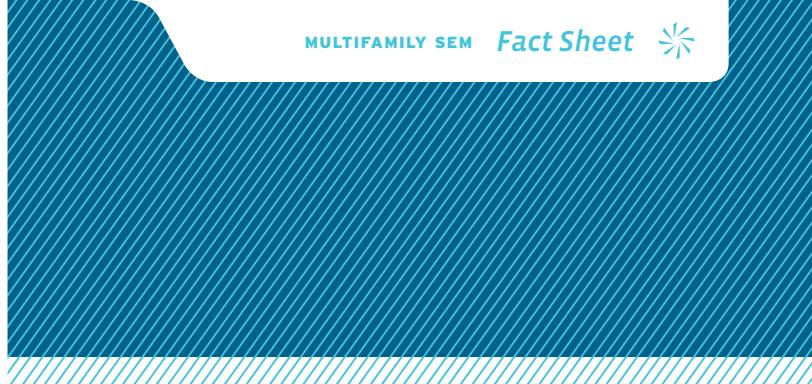


خنک نگهش دارید

- وسایل را روی بچال خود ثابت نکنید.
- محتویات داخل بچال را با فاصله داخل بچال قرار دهد، سعی کنید از انبساطه کردن و روی هم قرار دادن مواد خوارکی داخل بچال اجتناب کنید.
- دمای بچال را بین 40-43 درجه فارنهایت تنظیم کنید.
- نشتی نوار درب بچال را رفع کنید - اگر به راحتی می‌توانید یک تکه کاغذ را که داخل در بسته بچال شما قرار گرفته بیرون بیاورید، نوار درب بچال باید تعویض شوند. برای کمک با بخش تعمیر و نگهداری تماس بگیرید.



این پروژه با همکاری برنامه مدیریت انرژی استراتژیک Energy Trust of Oregon اجرا می‌شود. از طریق اطلاعات بیشتری کسب کنید. www.energytrust.org/MultifamilySEM



CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA EN LA COCINA

CONSEJOS PARA COCINAR



- Elige un tamaño de sartén equivalente o mayor que la hornilla para no desperdiciar energía.
- Enciende el extractor cuando cocines o hiervas agua para ventilar la humedad.
- Utiliza electrodomésticos más pequeños, como una olla de cocción lenta o un microondas, en lugar del horno cuando sea posible, especialmente durante el verano.
- Mantén las ollas tapadas para conservar el calor y cocinar la comida más rápido.

MANTÉN LA FRESCURA



- Mantén la parte superior del refrigerador despejada.
- Asegúrate de que haya algo de espacio entre los artículos en el refrigerador, y trata de evitar el apilamiento o desorden.
- Establece la temperatura del refrigerador entre 35 y 40 °F.
- Evita las juntas con fugas: si puedes sacar fácilmente un trozo de papel encajado en la puerta cerrada del refrigerador, debes reemplazar las juntas. Comunícate con el personal de mantenimiento para obtener ayuda.



El presente proyecto se lleva a cabo en colaboración con el programa Strategic Energy Management de Energy Trust of Oregon. Para obtener más información, visita www.energytrust.org/commercialSEM.

¿NO TIENES LAVAJILLAS?



- Quita los restos de comida de los platos cuando termines de comer con un utensilio o una servilleta en lugar de usar agua.
- lava primero los objetos más pequeños y tapa el desagüe del fregadero para juntar acumular el exceso de agua.
- Pon el agua que juntaste al enjuagar acumulada en un recipiente y utilízala para lavar objetos más grandes, como ollas y sartenes.
- No dejes el grifo abierto todo el tiempo.

¿TIENES LAVAJILLAS?



- ¡Úsalo! Los lavavajillas requieren menos agua que el lavado manual.
- Quita la comida de los platos sin usar agua antes de colocarlos en el lavavajillas; no los enjuagues previamente.
- Solamente enciende el lavavajillas cuando esté completamente cargado y utiliza la función de ahorro de agua cuando esté disponible.
- Elige la opción del lavavajillas de secado de bajo consumo del lavavajillas o deja que los platos sequen al aire.



Energy Trust
of Oregon



نصائح لتوفير الطاقة في المطبخ

نصائح الطهي



- اختر حجم المقدلة مماثلاً للموقد أو أكبر منه حتى لا تهدر الطاقة
- استخدم مروحة التنفيس عند الطهي أو غلي الماء للتنفيس عن الرطوبة
- اختر أجهزة أصغر حجماً، مثل وعاء الفخار أو الميكروويف بدلاً من الفرن عندما يكون ذلك ممكناً، خاصة خلال أشهر الصيف
- ضع الأغطية على الأواني أثناء الطهي لاحفاظ على الحرارة وطهي طعامك بشكل أسرع



لا توجد غسالة أطباق؟

- أزل الطعام من الأطباق عند الانتهاء من تناول الطعام
- باستخدام إناء أو منديل بدلاً من استخدام الماء
- أغسل الأدوات الصغيرة أولاً ثم صل مصرف الحوض
- لتجميع المياه الزائدة
- استخدم ماء الشطف المتجمع في الحوض لغسل الأدوات الكبيرة مثل الأواني والمقالي
- لا ترك المياه جارية طوال الوقت



حافظ على مستوى البرودة

- لا تضع أي شيء فوق الجزء العلوي من الثلاجة
- اترك مسافة كافية بين محتوياتها، وحاولتجنب التكديس أو الفوضى
- اضبط درجة حرارة الثلاجة على 40-35 درجة فهرنهايت
- لا تدع أي فرصة للتسربات - إذا كان بإمكانك بسهولة سحب قطعة من المواد المثبتة حول باب الثلاجة المغلق، فيجب عليك استبدال مواد التسريب. يُرجى الاتصال بفريق الصيانة لطلب المساعدة



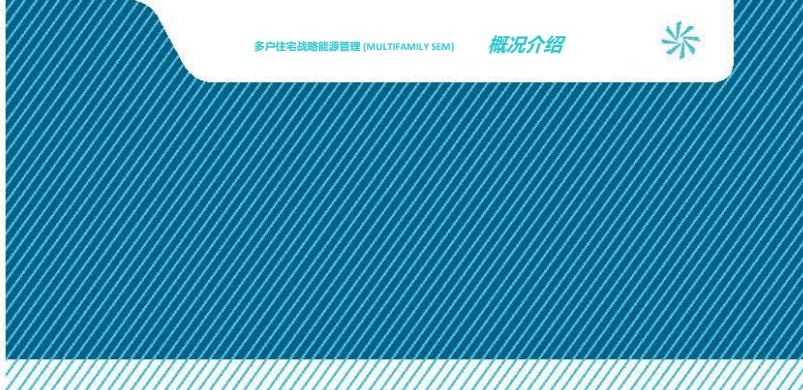
هل لديك غسالة أطباق؟

- استخدمها! فغسالات الأطباق تستخدم كمية أقل من الماء مقارنة بالغسيل اليدوي
- تخلص من الطعام الموجود في الأطباق قبل وضعها - لا تنشطها مسبقاً
- ابدأ تشغيل غسالة الأطباق فقط عندما تكون ممتلئة بالكامل واستخدم إعداد توفير المياه عندما يكون ذلك متاحاً
- اختر خيار التجفيف الموقر للطاقة في غسالة الأطباق أو اترك الأطباق تجف في الهواء



يتم تنفيذ هذا المشروع بالتعاون مع برنامج إدارة الطاقة الإستراتيجية التابع لمؤسسة Energy Trust of Oregon. Energy Trust of Oregon تعرف على المزيد على www.energytrust.org/commercial SEM





厨房节能小窍门

烹饪技巧



- 选择与炉灶尺寸相同或更大的锅具尺寸，避免浪费能源
- 烹饪或烧水时利用排气扇排出水分
- 尽量使用小型电器，如炖锅或微波炉，不要使用烤箱，尤其是在夏天的时候。
- 烹调时盖好锅盖，这样既可以节约热量，又可以加快烹调速度。

保持冷静



- 保持冰箱顶部清洁
- 给内部物品一定空间，尽量避免堆放或杂乱摆放
- 将冰箱温度设定为 35-45 华氏度
- 告别泄露的密封条—如果你可以轻松的抽出夹在关闭的冰箱门里的纸张，你就需要更换密封条了。联系维修人员寻求帮助



该项目与 Oregon 能源信托基金 (Energy Trust of Oregon) 战略能源管理计划 (Strategic Energy Management Program) 合作。了解更多信息，请访问[.energytrust.org/commercial SEM](http://energytrust.org/commercial SEM)。

没有洗碗机？



- 饭后，不要用清水清洗，而是要用餐具或餐巾纸擦去餐盘上的食物残渣
- 首先，清洗最小的餐具，堵住水槽排水口，并把多余的水收集起来
- 利用水槽中收集的冲洗水来清洗锅碗瓢盆等更大的厨具
- 不要一直开着水流

您有洗碗机？



- 用它吧！洗碗机比手洗更加省水
- 装盘前请将食物刮掉-不要预冲洗
- 仅在洗碗机装满的时候启动，条件允许时使用节水设置
- 选择洗碗机上的节能干燥模式或让餐具风干



주방 에너지 절약 팁

요리 팁



- 냄비나 팬은 스토브의 크기와 같거나 스토브보다 커야 에너지 낭비를 줄일 수 있습니다.
- 물을 끓이거나 요리할 때에는 환풍기를 틀어 습기를 배출해야 합니다.
- 특히 여름에는 가능하면 오븐과 같은 대형 가전 대신 Crockpot이나 전자레인지와 같은 소형 가전을 사용하세요.
- 조리하는 동안 뚜껑을 닫으면 열 손실을 방지하고 조리 시간을 단축 할 수 있습니다.

시원하게 유지하세요



- 냉장고의 가장 윗 칸은 너무 꽉 채우지 마세요.
- 식품 사이에 공간이 생기도록 너무 꽉 채우지 마세요.
- 냉장 온도는 35-40°F가 적당합니다.
- 냉장고 문에 틈새가 있으면 안됩니다. 닫힌 냉장고 문 틈 사이로 종이를 넣었다 뺄 수 있다면 냉장고 문의 고무씰을 교체해야 합니다. 기술자에게 부탁하세요.

식기세척기가 없으신가요?



- 식사 후에 남은 음식은 물에 행구지 말고 수저나 냅킨으로 닦아서 버리세요.
- 설거지를 할 때는 싱크대의 마개를 잠근 후 작은 식기를 먼저 닦아 설거지에 사용한 물이 모이도록 하세요.
- 싱크대에 모인 물로 냄비나 팬과 같은 큰 식기를 닦으세요.
- 물을 항상 틀어놓지 않도록 하세요.

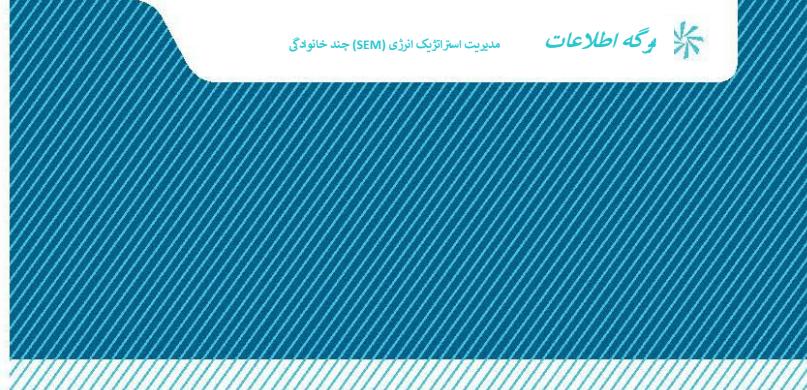
식기세척기가 있으신가요?



- 사용하세요! 식기 세척기가 일반 설거지보다 물 소비량이 적습니다.
- 세척기에 넣기 전에 남은 음식물은 모두 버리세요. 물에 행구지 마세요.
- 식기 세척기가 꽉 차면 물 절약 모드에서 사용하세요.
- 세척이 끝나면 에너지 절약형 건조 모드를 사용하거나 그냥 자연스럽게 마르도록 하세요.



본 프로젝트는 Energy Trust of Oregon 의 전략적 에너지 관리(Strategic Energy Management, SEM) 프로그램과 협력 관계를 맺고 있습니다. 자세한 내용은 www.energytrust.org/commercial SEM에서 확인하세요.



نکات صرفه جویی در مصرف انرژی در آشپزخانه

نکات آشپزی



- ماهیت‌بایه‌ای را انتخاب کنید که همان‌دازه شعله گاز باشد
- یا از آن بزرگ‌تر باشد تا از اتلاف انرژی جلوگیری کنید
- از هود یا هواکش تخلیه‌کننده در هنگام پختن یا جوشاندن استفاده کنید تا رطوبت هوا تخلیه شود
- تا حد امکان از لوازم کوچک‌تری مثل خوارک‌پز برق یا مایکروویو به جای اجاق به خصوص در ماههای تابستان استفاده کنید
- در قابلمه را هنگام پختن روی آن بگذارید تا حرارت حفظ شود و غذایتان سریع‌تر بپزد



- وقتی غذا خوردن تان به پایان رسید، به جای استفاده از آب، غذا را با فاشق و چنگال یا دستمال از روی ظرف پاک کنید
- ابتدا کوچک‌ترین چیزها را بشویید و در پوش خروجی سینک را بگذارید تا آب اضافه جمع شود.
- از آبی که پس از شستشو در سینک جمع شده است برای شستن لوازم بزرگ‌تری مثل قابلمه‌ها و ماهیت‌بایه‌ها استفاده کنید.
- اجازه ندهید که شیر آب در کل زمان انجام کارتان باز



ایرادی ندارد

- اجازه ندهید که روی یخچالتان شلوغ و بی‌نظم شود
- برای محنتیات درون یخچال مقداری فضا در نظر بگیرید و سعی کنید از تلنبار کردن یا شلوغ کردن یخچال جلوگیری کنید
- دمای یخچال را در محدوده 35 تا 40 درجه فارنهایت تنظیم کنید
- درزگیرهای لق را عوض کنید - اگر می‌توانید تکه‌ای کاغذ که بین دربسته یخچال می‌گذارید را به سادگی بیرون بکشید، باید درزگیرها را عوض کنید. برای کمک گرفتن در انجام این کار ناخش، تاسیسات تماس، نگردید



- از آن استفاده کنید! ماشین‌های ظرف‌شویی کمتر از شستن با دست، آب مصرف می‌کنند
- قبل از قرار دادن ظروف در ماشین ظرف‌شویی، باقیمانده غذای روی آنها را پاک کنید - ظرف‌ها را آب نکشید
- فقط وقتی ماشین ظرف‌شویی کاملاً پر شد آن را روشن کنید و در شایطی که امکان داشت، از تنظیمات صرفه‌جویی در آب استفاده کنید.
- گزینه خشک کردن با صرفه‌جویی انرژی را در ماشین ظرف‌شویی، انتخاب کنید با احراز دهنده که ظرف‌ها دار



این پروژه با همکاری برنامه مدیریت انرژی استراتژیک Energy Trust of Oregon انجام می‌شود. در باله آن در این وبسایت اطلاعات بیشتری بیابید www.energytrust.org/commercial SEM





КУХНЯ: СОВЕТЫ ПО ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЮ

СОВЕТЫ КАСАТЕЛЬНО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



- Выберите размер сковороды, который равен размеру конфорки или больше ее, чтобы не тратить лишнюю энергию.
- Используйте вытяжку во время приготовления пищи или кипячения воды для удаления влаги.
- По возможности выбирайте небольшие приборы, такие как мультиварка или микроволновая печь, а не духовку, особенно в летние месяцы.
- Закрывайте кастрюли крышками во время приготовления пищи, чтобы сохранить тепло и приготовить пищу быстрее.

ДЕРЖИТЕ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



- Не допускайте захламление верхней части холодильника.
- Раскладывайте содержимое внутри с промежутками, постарайтесь не кладь продукты друг на друга, а также не допускайте беспорядка.
- Установите температуру холодильника на 35-40 °F (1–4 °C).
- Не допускайте протечки уплотнений. Если вы можете легко вытащить лист бумаги, застрявший в закрытой дверце холодильника, уплотнения необходимо заменить. Обратитесь за помощью в отдел техобслуживания.

НЕТ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ?



- Соскребайте еду с посуды, когда закончите есть, с помощью кухонных принадлежностей или салфетки вместо того, чтобы смывать водой.
- Сначала вымойте самые мелкие предметы и закройте слив раковины, чтобы собрать избыток воды.
- Используйте промывочную воду, собранную в раковине для мойки крупных предметов, таких как кастрюли и сковородки.
- Вода не должна течь все время при мойке посуды.

ЕСТЬ ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА?



- Воспользуйтесь этим! Посудомоечные машины используют меньше воды, чем ручная мойка.
- Перед загрузкой соскребайте еду с тарелок — не смывайте заранее.
- Запускайте посудомоечную машину только тогда, когда она полностью загружена, и используйте настройку экономии воды, когда она имеется.
- Выберите программу энергосберегающей сушки на посудомоечной машине или высушите посуду на воздухе.



Этот проект осуществляется в сотрудничестве с программой стратегического управления энергопотреблением (Strategic Energy Management Program) организации Energy Trust of Oregon. Более подробную информацию о программе стратегического управления энергопотреблением (Strategic Energy Management, SEM) см. на странице www.energytrust.org/commercial SEM.





MẸO TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG CHO NHÀ BẾP

MẸO NẤU ĂN



- Chọn kích thước chảo bằng hoặc lớn hơn bếp để không lãng phí năng lượng
- Sử dụng quạt khử mùi khi nấu ăn hoặc đun sôi nước để thoát hơi ẩm
- Chọn các đồ gia dụng có kích thước nhỏ như nồi nấu chậm hoặc lò vi sóng thay vì lò nướng khi có thể, đặc biệt là trong những tháng hè
- Đậy nắp nồi trong khi nấu để giữ nhiệt và nấu thức ăn nhanh hơn

KHÔNG CÓ MÁY RỬA BÁT?



- Cạo thức ăn thừa ra khỏi chén đĩa khi ăn xong bằng dụng cụ trong bếp hoặc khăn ăn thay vì dùng nước
- Rửa những thứ nhỏ nhất trước và cắm ống thoát nước của bồn rửa để thu nước thừa
- Đổ nước xả thu được này vào trong bồn nước để rửa các đồ gia dụng có kích thước lớn như xoong nồi
- Đừng để nước chảy suối

HÃY LÀM MÁT



- Đừng để nóc tủ lạnh của bạn bừa bộn
- Dọn chỗ cho đồ trong tủ lạnh, cố gắng tránh xếp chồng hoặc để bừa bộn
- Cài đặt nhiệt độ tủ lạnh ở 35-40° F
- Nói không với các gioăng bị rò rỉ – Nếu bạn có thể dễ dàng rút mảnh giấy nhét trong cửa tủ lạnh đã đóng kín, bạn cần phải thay các miếng gioăng này. Hãy liên hệ với bộ phận bảo trì để được hỗ trợ

CÓ MÁY RỬA BÁT?



- Hãy sử dụng nó! Máy rửa chén sử dụng ít nước hơn là rửa tay
- Cạo thức ăn khỏi đĩa trước khi xếp – đừng rửa sạch trước
- Chỉ khởi động máy rửa chén khi bạn đã xếp đầy và sử dụng chế độ cài đặt tiết kiệm nước khi có thể
- Chọn tùy chọn sấy tiết kiệm năng lượng trên máy rửa chén của bạn hoặc để hong khô chén đĩa



Dự án này hợp tác với Chương Trình Quản Lý Năng Lượng Chiến Lược của Energy Trust of Oregon. Tìm hiểu thêm tại www.energytrust.org/commercial SEM.

