

高温天的厨房多煎熬？只有做饭的人知道！

# 厨房清凉好物，真的是刚需

夏日厨房神器有哪些？清凉方案多多

何先生和金女士家，各有各的厨房降温方法。

而新闻晨报·周到记者走访沪上家电样板间，搜罗线上线下的厨房清凉好物，发现从传统的壁挂风扇、凉霸，到厨房专用空调，再到带空调的抽油烟机，再到无明火电灶……当下厨房变清凉解决方案可以说是多种多样。

## 挂风扇、装凉霸

优点：便宜，占地小，一定程度上变凉爽  
缺点：吹的热风，清凉效果不好  
推荐指数：★★

像何先生一样，在厨房用电风扇吹，可以说是最直接的方法，有空间的用落地扇，空间有限的用壁挂式。

厨房凉霸也是比较传统的厨房好物，价格不贵，可以看到不少人家都装了这么一个小家电，它的原理简单地说就是内嵌在吊顶上的电风扇。

如果安装位置得当，凉霸、灶具、洗切区呈三角形，凉霸吹风的位置在人背后而非头顶，这样就能实现人在洗菜切菜或炒菜，凉霸送风让人感到一丝凉爽。

不过凉霸并不如它听上去那么“凉”，虽然占地小，但制冷效果有限，当炒菜的热气上升，凉霸吹下来的风都是热风，对于很多怕热的人来说，它还是不够清凉。

而且用的时间长了，总会沾上油污，脏了之后拆卸清洗比较麻烦。

正因如此，凉霸也成为社交平台上备受争议的“好物”——有些人觉得制冷效果不好，一些人则认为给厨房送风，低成本的凉霸足矣。

## 带空调的油烟机

优点：多功能、省空间，不需要外机，制冷效果好  
缺点：贵，安装有限制  
推荐指数：★★★★

像金女士家的油烟机一样，一台带空调的油烟机确实是名副其实的厨房清凉好物了。看上去是一体的油烟机，其实上方是空调，能够快速制冷，下方是油烟机，有着280m<sup>3</sup>/h的送风量。

负责此款油烟机销售的章女士告诉记者，这款油烟机算是他们门店最贵的油烟机，价格相对同样吸力的脱排油烟机整整高出一倍。

不过这种油烟机也是有安装要求的：

- 1、宽度在90厘米左右；
- 2、高度空间也有要求，由于空调上方有出风口，因此上方和天花板之间要留大约30厘米的距离。

因此，章女士表示对于换装的人家来说，需要先由师傅上门量尺寸，确定能装之后才能购买和安装。

“油烟机用的时间长了都需要清洗，这种带空调的油烟机清洗有什么特别要求吗？”

面对记者的疑问，章女士说，洗空调和洗油烟机都有专门的师傅，但也有全能技师，这种油烟机一般由全能技师来清洗，价格上差异不大。

## 厨房专用空调

优点：省空间、好打理、不吹火苗  
缺点：需要外机、价格不便宜  
推荐指数：★★★★

忍受不了厨房高温，想在厨房装空调

的人不在少数，不过由于传统的空调体积都挺大，对小户型的厨房来说根本没办法实现。

当下，还出了厨房专用空调，这种空调有如下特点：

风量大，能够快速制冷，相当于是1.5匹空调的制冷效果；好安装，有吸顶式和壁挂式两种，可以贴顶安装或直接内嵌在厨房的铝扣板吊顶中，不占落灰。

作为厨房专用空调，能防油烟也是非常重要功能。据工作人员介绍，这款空调面板用的是亚克力和ABS材质，耐油好打理，油烟能用抹布很容易地清理掉，内部则是用的金属阻油滤网，能够“拦截”油烟，防止进入空调内部。

不同于带空调的油烟机，这款厨房专用空调是需要安装外机的。

因此，想要加装还要打孔，并且确保厨房外墙有外机的安装位置。

## 厨房气改电，换种方式为厨房降温

优点：从源头为厨房降温、安全、多功能、适合微改造  
缺点：贵  
推荐指数：★★★★

除了通过装空调给空间降温，记者此前就介绍的一款进口灶具也为厨房清凉提供了不同的思路——不用燃气明火，换成电灶，从源头上给厨房降温。

夏天厨房温度那么高，一大原因就是燃气明火燃烧烹饪时散发的热量。

电灶就不一样了，采用电能对锅具加热，将烹饪的热能直接传导至锅底，垂直导热的加热方式提高了能量转化，也避免了热能流失造成室温上升，从源头上可以降低厨房温度。

这款电灶的负责人说，在夏天，用无明火的电灶来烧菜，能比用燃气灶明火烹饪降温不少。

记者在走访中发现，当下这一品牌在沪上多家家居商场都新开了门店。可见，这一从2021年来到国内的厨房新产品目前的接受度是越来越高。

据介绍，这种电灶也包含了不少新科技：

- 1、一体化肖特赛兰微晶面板，除了灶头加热区域外，面板其他位置不会被加热，降低安全隐患；
- 2、能像燃气灶一样爆炒，也能文火炖煮，最长10小时定时功能；
- 3、多个加热模块联动，还能解决异形锅具的问题；
- 4、除了这种多模块的电灶，也有双灶台电灶。

据工作人员介绍，这种电灶能在新装修时候装，也可以微改造，只要台面上留有灶孔、能够插电，安装后就能使用。

这种电灶还有一个优点就是省空间，不同的电灶面板的厚度2-4cm左右，比传统灶台要薄不少，为下方的橱柜留下了空间。不过，价格不低，安装一套灶具的价格2-5万元。

文/晨报记者 吴琼  
图/晨报记者 吴琼 受访者提供



挂风扇



带空调的油烟机



厨房专用空调



无明火的电灶

虽然已过立秋，但高温还在。高温天的厨房，让不少热爱烹饪的人也望而却步。

很多沪上居民家中，厨房没有装空调，高温天本就炎热，加上燃气灶的明火、热气腾腾的饭菜烘烤，温度直逼40℃，很多人做完饭大汗淋漓，都没有食欲了。高温天的厨房有什么清凉好物？

记者发现，除了传统的挂电风扇、安凉霸，不少爱想法子的沪上人家也安排了新的好物——把油烟机换成带空调的抽油烟机，加装一个小型的厨房专用空调，开放式厨房中装上风管机，甚至直接不用明火换上电灶减少热气……

这次的好物样板间，一起聊聊厨房清凉好物。

## 厨房特别需要降温！谁烧菜谁知道

高温天，沪上居民的厨房是怎样的？

家住虹口区的何先生负责家里人的日三餐，在他的厨房橱柜里，藏着一个壁挂式的小风扇。

“夏天天热了，我就把它拿出来，择菜、烧菜的时候吹一吹，不然天热的时候人受不了。幸好厨房装了空调，要不然夏天没办法生活了。”何先生说道。

家住普陀的金女士家，厨房在一个拐角，通风不好，还比较晒，一到夏天就像桑拿房，“厨房是我们家最热的地方，备个菜汗水就直往下淌，开火炒菜以后，整个人都不是很好了”。

实在忍受不了厨房里的燥热，金女士决定

微改造——把家里用了十年的老式油烟机换掉，装了带空调的油烟机。

这是集空调和抽油烟机的功能为一体的油烟机，上面的部分是空调，下面的部分是大功率的油烟机。

打开油烟机的电源后，先开空调，大概等上2分钟厨房温度从35℃降到26℃之后，再到厨房洗菜、切菜、炒菜，相比以前一走进厨房就“蒸桑拿”，下厨的体验感上升不了不是一个档次。

“这台油烟机价很贵的，我当时花了14000元，但我一点都不后悔，真的值！”金女士说，多亏这么一个清凉好物，拯救了他们家蒸笼一样的厨房。

## 物资回收

### 高价收旧书 画银元家具

淮国旧大正堂高价收旧瓷器·玉器佛像·香炉·印章·砚台·旧扇子竹木牙雕·古纸币·旧箱子印章·小人书·旧旗袍·旧被面·布料·文学书籍等免费上门估价南昌路611号近襄阳南路汤经理 52733361 13564330778

## 物资回收

### 为民调剂

本店以雄厚的实力，收购旧红(白)木家具、新旧字画、名人信札、旧书碑帖、连环画、邮票、钱币、像章、旧瓷、旧玉、紫砂、竹木牙雕、文房用品、及其它古玩杂件、名贵酒类、阿胶、工艺品等。徐汇区宛平路1号(近淮海中路) 63232582 13701722984 沙先生

## 物资回收

### 古月轩 高价收购

红木家具·老家具·字画·扇子·印章·像章·老服装·小人书·紫砂壶·玉器·瓷器·地址：多伦路160号(近四川北路) 热线电话：65407260 13601926417 高经理 免费上门服务

投放热线：22895373

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告