

烤箱遇上空气炸锅，谁是你的最优选

□本报记者 周西



空气炸锅

关键词:体积小、方便收纳、适合小家庭

空气炸锅“万物皆可炸”，受到了不少年轻人的青睐。七七和瑞瑞就是空气炸锅的粉丝。据她俩介绍，空气炸锅的工作原理是通过上方的加热器和大功率风扇产生高温热风，在密闭的炸锅内部循环进行加热，加上炸锅内部有特制的纹路，可以保证热空气流动均匀。空气炸锅可以快速带走食物产生的水蒸气，形成酥脆的表面，达到模拟油炸的口感，这也是其名字的由来。

七七介绍说，空气炸锅体积小，占地少，方便收纳，使用时基本不需要预热，加热快，出菜快。用空气炸锅烤肉，不用放油，相对健康。炸锅与炸篮可以分离，方便清洗。

但相对的，空气炸锅因其体积小所以容量也小，一般就在2~10L，适合1~2人的食量。像整扇羊排、整鸡、整鱼，空气炸锅就放不下。一些需要烘焙的蛋糕和面包，空气炸锅也做不了。七七会选择使用半成品来做，烤出来的蛋糕、馒头、鸡米花、薯条、蛋挞等也很好吃，而且网上有教程，按照教程一步步做，简单方便。“烤箱和空气炸锅二选一的话，我更喜欢空气炸锅，它完全满足了我做美食的需求，而且很方便，容易上手，适合厨房小白。”

自己动手做美食，已经成为很多人业余生活的一部分。做美食少不了好的食材，也离不开厨房用具。烤箱和空气炸锅都是近两年特别受欢迎的厨房用具，不少人用它们做出了令人垂涎欲滴的美食。

那么，烤箱和空气炸锅有什么区别，哪个更好用更方便？各有什么优缺点？如果两者选其一，该选哪个？记者分别采访了三位爱做美食的小姐姐，来听听她们的建议，看看哪款厨具更适合自己。

“空气炸锅真的很方便！强烈安利。”瑞瑞说，网上可以买到各种半成品食材，操作也是零难度。把食材扔到炸篮里，设定温度、时间，等烤完拿出就可以装盘开吃。瑞瑞用空气炸锅做过蛋挞。“买好蛋挞皮，蛋挞液可以买成品也可以自己做。空气炸锅不用预热，直接定好时就行。做蛋挞我一般定180℃，烤12分钟。”爱吃蛋挞的她自从有了空气炸锅，就实现了“蛋挞自由”。

空气炸锅怎么选？瑞瑞和七七都建议要选大品牌的，一分钱一分货，低价款控温普遍不是很好，选的时候尽量选容量大的。“空气炸锅相对适合小家庭，占地小、加热快、少油健康，易清洗，用起来非常方便。”七七说，忙碌了一天下班回家，用空气炸锅轻松做出美食犒劳自己，倍感惬意。

烤箱

关键词:功能全面、容量大、适合多人家庭

小洲是坚定的烤箱拥护者。她告诉记者，烤箱的工作原理是通过上下加热管在密闭的空间中加热，产生高温来烤制食物，可以保证烧烤的味道，且一般烤箱都带有热风功能，可以保证烤制的均匀度。

“烤箱功能全面，容量大，内部受热均匀，基本能做到全品类适用。空气炸锅能做的，烤箱可以

做。空气炸锅做不到的，烤箱依然可以。如果两者选其一，我选择烤箱。”小洲说，烤箱更适合多人家庭、烘焙爱好者、各种肉类爱好者，以及下厨频次高的人。小洲家人多，她经常下厨做苏式月饼、小蛋糕、烤肉、烤鸡翅等给全家品尝，因此烤箱相对更实用。

当然，烤箱也有缺点，因为体积大，属于厨房内占地方的“庞然大物”之一，但小洲不推荐购买小容量烤箱，她表示那还不如买个空气炸锅。另外，烤箱需要预热，加热慢，长期使用，内部清洁会麻烦一些。

小洲建议，烤箱一般根据实际情况选择适合自己的就行。“比如，你买烤箱是为了做哪些吃的，如果只是烤一些小甜点，吃的人不多，也不做大蛋糕之类的，就选一个小一些的，功率也可以小一点。如果要烤大蛋糕、大的肉排之类，建议选择容量30L以上的烤箱，且尽量选择大品牌，质量和售后都有保障。”

说起用烤箱做的美食，小洲滔滔不绝：“烤肉那简直就是一绝，调好温度和时间，就可以躺平等吃了，但是不能忘记翻面刷酱。我每年中秋前后用烤箱做的苏式月饼，家里人、亲友们都夸好吃。”而且，小洲还发现了烤箱另外的妙用，比如做面食需要发面，天冷发不起来，就可以用烤箱发，基本半个小时就可以了。

“有了烤箱，我们在家能品尝很多美食，而且吃得安心、放心、开心，想吃啥就做啥，只要材料够。”小洲笑着说。

家居装修

在家安装拖把池该选择怎样的？

本报讯(记者 周西)在家里安装拖把池，该选择怎样的呢？市民刘阿姨分享了她的装修经验。“拖把池一般安装在家中的角落，比如卫生间和阳台，这两个地方接着下水管道，安装起来相对方便些。”刘阿姨建议，可以直接买成品拖把池，占据的面积不会很大，把它放在洗衣机、洗手台的边上，也不会很碍事。

在刘阿姨看来，成品拖把池的好处就是坏了方便更换，家里如果要更改布局，成品拖把池可以直接移位置。而且，成品拖把池的尺寸可以自己选定，根据自家的实际需求来选，不会占据家里太大的面积。

很多屋主觉得拖把池的颜值太低，但其实拖把池也有多种款式，比如有像花盆一样的，美观又有创意，而类似的成品拖把池还有很多。“拖把池虽然是个不起眼的小东西，但如果家里面积足够的话，还是安装一个比较好，清洗拖把、地毯等东西时，会方便一些。而且拖把池也有美观的，只要你耐心挑选，和自家的装修风格搭配起来，也不会拖你家颜值的后腿。”刘阿姨说。

太仓华联天地 >>> 520 优惠活动来了！

本报讯(记者 周西)马上就到“5·20”了，太仓华联天地特此推出“520爱的表白日——爱在520 爱她就购”系列优惠活动，快去看看看吧。

据介绍，周大福黄金(克重>10克)立减30元/整克，购买定价类饰品满1000元立减120元；潮宏基常规镶嵌彩金类折后再用券，对戒第二件享999元；六福珠宝定价类黄金8.8折，彩金珠宝类满3500元减520元；老凤祥黄金直降50元/克；老庙黄金首克199元(限满20克以上首克减)，购彩金钻石满3000元送1000元黄金抵用券。

浪琴手表嘉岚、瑰丽、律雅、军旗系列打9.5折；天梭手表打9折。北京同仁堂灵芝孢子粉打

7折，蛋白粉478元，买二送一。

兰芝购满700元减100元；欧莱雅购满1680元减300元(限量)；欧珀莱购满3件300元减30元；玉兰油购满1288元减120元；香水购满500元减50元。

华联天地服饰类春款低至4折，夏款低至5折。5月19日-22日购童装、童品，单票满600元以上送60元券；购化妆品、服饰、床品，单票满1000元以上送60元券；购黄金珠宝、手表，单票满3000元以上送60元券。

此外，为致敬一线的逆行者，太仓医护人员或者志愿者可凭工作证至太仓华联天地通灵珠宝专厅领取“暖心礼遇”一份，数量有限，送完即止。

遗失声明

●太仓市市场监督管理局
的太仓市罚没款缴款通知单
18张，票据号：0059770、
0047010、0047306、0047335、

0047500、0058210、0058230、
0058233、0058234、0058269、
0058294、0058300、0058317、
0058387、0056016、0056051、

0056064、0056100，声明作废。
●向龙遗失保安证，证
号：32052013006444，声明作
废。

动态资讯

港区分局 >>>

走访调研辖区复工复产企业

近日，市市场监管局港区分局走访调研了辖区企业复工复产情况。

调研中，港区分局工作人员详细了解企业在复工复产、安全生产、疫情防控等方面的情况，要求企业三要抓、都要硬。着重了解企业“急难愁盼”问题，鼓励企业坚定发展信心，持续做强做优，打造品牌口碑。同时，关注企业在复产期间特种设备的安全使用情况。

港区分局还就质量、标准、知识产权等方面的工作与企业进行沟通，了解企业经营管理需求，加强宣传市场监管政策法规，明确企业要加强全面质量管理，鼓励企业积极争创质量奖项。

下一阶段，港区分局将继续走访复工复产企业，靠前服务，主动作为，通过现场排查、走访座谈等方式，了解企业所需所盼，通过务实有效的举措为企业排忧解难，全力助推港区经济高质量发展。

沙溪分局 >>>

开展计量器具专项监督检查

为严厉打击利用计量作弊、短斤少两等违法计量行为，营造良好的市场消费环境，确保辖区市场秩序平稳有序，近期，市市场监管局沙溪分局开展了计量器具专项监督检查。

此次专项检查紧紧围绕计量民生领域开展，紧盯农贸市场、商场超市、食品经营户、加油站等重点场所，主要检查农贸市场是否按照要求配备经强制检定合格的电子秤、配备的公平秤是否按周期检定；商超、食品经营户和加油站是否使用强制检定合格的计量器具、是否存在计量作弊行为。

此次检查共计出动执法人员23人次，检查集贸市场5家、超市2家、加油站3家、食品经营户26家，检查计量器具80余台；立案调查计量违法案件10起，主要问题为收银结算的电子台秤没有进行强制检定。本次检查未发现使用作弊计量器具的情况。

检查中，沙溪分局执法人员还对经营户进行了普法宣传，现场讲解使用经检定合格计量器具的重要性，宣传了《中华人民共和国计量法》《中华人民共和国计量法实施细则》等法律法规，进一步提高从业人员的计量法律意识。

本次专项检查进一步规范了市场计量行为，有效遏制了少数商户的违法行为，为消费者营造了公平、放心的购物环境。

浏河分局 >>>

开展美容美发行业专项检查



为确保复工复产期间市场秩序和疫情防控双安全，市市场监管局浏河分局于近日开展了美容美发行业专项检查，共出动检查人员6人次，检查美容美发店20家，立案6起。

执法人员重点对店内化妆品、店堂广告、格式合同等分别开展检查，同时要求经营主体落实进门扫码、测温查码、督促佩戴口罩等疫情防控措施。

总第60期 太仓市市场监督管理局 协办

维护市场公平 保障民生安全

2022年太仓市申请公共租赁住房保障住房困难家庭情况公示(第一批)

根据《市政府办公室关于调整2021年度住房保障相关政策的通知》(太政办〔2021〕112号)、《市政府办公室关于印发太仓市公租房和廉租房并轨试点实施意见的通知》(太政办〔2013〕109号)和《太仓市公租房和廉租房并轨试点操作办法》(太住建房〔2013〕15号)文件精神，经各社区、街道办、镇(区)政府初审及市民政局低保、低收入、中等偏低收入人员资格审核，现将本年度新增的1户公共租赁住房申请家庭情况向社会进行公示。所公示的对象必须同时符合下列条件：具有本市常住户口且实际居住满5年以上，属于低保、低保边缘、特困职工及低收入、中等偏低收入家庭的住房困难家庭。如对申请人家家庭所公示的情况有异议的，可在15日内向市住房保障管理中心反映。公示期满无异议或经调查、核实异议不成立的，将确认申请人家家庭住房保障资格。

公示时间:2022年5月19日~2022年6月2日

联系单位:太仓市房产管理中心

联系电话:53523070

通信地址:太仓市城厢镇县府东街16号

邮政编码:215400

序号	申请人	身份证号	所属社区	户口所在地	实际居住地	户籍人口(人)	住房情况	收入类别	住房保障方式
1	杨惠东	3205221971*****16	老闸社区	浮桥镇金浪新闻街49号	浮桥镇金浪新闻街49号	1	租私房	低收入	租赁补贴



资产集团



太仓市农村产权交易中心有限公司

招 租 公 告

我市现有以下农村集体房屋、土地使用权采取电子竞价方式公开招租，欢迎有意竞投者前来报名。

序号	出租单位	资产位置	面积	租赁年限	使用范围	联系方式
1	长春社区股份经济合作社	太仓市城厢镇长春北路7号二楼南侧	289平方米	1年	办公、培训等用房除酒吧餐饮外	13915779780

项目公告信息请查询“太仓市农村产权交易中心网站”(http://www.szaee.com/taicang/)，咨询电话:0512-53890539。



太仓市水务局关于2022年太仓市农业灌溉用水有效利用系数测算分析项目的竞争性磋商公告

苏州云天建设工程项目管理有限公司受太仓市水务局的委托，就其2022年太仓市农业灌溉用水有效利用系数测算分析项目组织竞争性磋商采购，欢迎符合资格的供应商前来参加磋商。

一、采购项目简要说明

1.项目名称:2022年太仓市农业灌溉用水有效利用系数测算分析项目
2.采购编号:SZYT-TCSSW2022-C-01
3.服务时间:2022年6月10日至2022年12月15日
4.采购预算价:贰拾万整

二、参加磋商供应商资格要求:

1.满足《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定;
(1)具有独立承担民事责任的能力;
(2)具有有良好的商业信誉和健全的财务会计制度;
(3)具有履行合同所必需的设备和专业技术能力;
(4)有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录;
(5)参加政府采购活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录;
(6)法律、行政法规规定的其他条件;
2.本项目不接受联合体投标。

三、磋商文件发售信息

时间:自公告发布之日起至2022年5月26日(9:30-15:00,节假日除外)
地点:苏州云天建设工程项目管理有限公司
售 价:300元/份,售后不退

提供材料:

1.营业执照副本复印件;
2.授权书原件、法定代表人及经办人身份证复印件;
3.参加政府采购活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录声明函;

四、磋商响应文件接收信息

接收截止时间:2022年6月1日13:30前
接收地点:苏州云天建设工程项目管理有限公司/太仓市东亭北路22号

五、采购联系事项

代理机构名称:苏州云天建设工程项目管理有限公司 采购单位名称:太仓市水务局
联系人:曹刚 联系人:许文
联系电话:13776288850 联系电话:0512-53524151
六、公示期:自采购公告发布之日起五个工作日。