

● 榨汁机选购全攻略 2013-1-23

全家人都需要的实用小家电

- **本期导读**：（点击小标题可快速定位文章内容）

一、不得不买的榨汁机

二、榨汁机类型知多少

三、说一说品牌与价格

春夏秋冬，任何一个季节都有它的独特性，但对于热爱生活的人来说，无论是初夏季节还是如今的严寒冬日，“补水”都变得格外重要。可我们不能一个劲地喝水，而水果天天吃也会腻。何不尝试用榨汁机来榨取一杯新鲜的果蔬汁，既能及时补充水分又自然健康。

但榨汁机对于大多数中国家庭来说，可能仍然稍显陌生。若您正打算购入一台榨汁机，却对它的实用性存疑，担心买回来闲置落灰；或者面对琳琅满目的品牌型号无从下手的话，希望本文能给您一些有用的参考。



一、不得不买的榨汁机

榨汁机由诺曼·沃克博士（Dr. Norman Walker）发明于 1930 年的产品。这位博士因此而闻名于世，被誉为活性果汁机之父。

榨汁机主要功能是搅拌、榨汁等，榨出的果汁比买来的果汁营养丰富、味道更佳。因为操作方便、价格便宜、成品新鲜，并可以根据自己的爱好调整饮料成分，使得越来越多消费者选择用榨汁机自制饮料。

不知道有多少人注意到，市面販售的所谓“果汁饮料”，往往有小字标注“浓缩还原”——水果浓缩液 + 水 + 糖 + 其他元素（防腐剂、色素、增稠剂等）的勾兑品。此类饮料，原果汁的含量大多在 10% 到 30% 左右，不但有大量的糖分和添加剂，而且在加工过程中往往伴随反复的高温杀菌，营养成分很难真正“保鲜”。

自己动手，用榨汁机调制的蔬果汁，好处起码有三点：安全，自由，均衡。无添加剂，随时随地享用，搭配随心所欲，用来做饮料或者煲汤做菜都可以，没有过多的工业流程参与，最大程度上保留了营养成分。

想要减肥的女士需要特别当心，看似无害的罐装果汁含有的糖分绝对不比可乐少——一杯 250 毫升的橙汁含有 112 卡路里的热量，而相比等量的可乐却只有 97 卡路里。而相比一个橙子只含有约 60 卡路里的热量。与其不知不觉中饮下脂肪隐患，何不自己动手，健康与美味兼得？



尤其家里有小孩子的朋友，还记得某款冲饮果汁饮料的广告词怎么写的么？“让孩子爱上喝水”。要是有一台榨汁机的话，用自家榨的鲜果汁来让孩子爱上水果的味道，获得均衡的营养。甚至连他们平时可能视如死敌的胡萝卜，与其他美味水果一并打汁后稍加调制就能骗过孩子的味觉。如果您的宝宝还是小婴儿的话，四个月之后榨汁更是必不可少的辅食。

同样的，老人牙齿不好，营养摄取困难，比起综合维生素药片，鲜榨果蔬汁更加天然，保留营养更全面。

看，在厨房里添置一台榨汁机，也许您和您的家人都正需要呢。



二、榨汁机类型知多少？

1. 按驱动分类

无论榨汁机外型怎么变化，功能多么丰富，如果按工作的驱动方式来分类，榨汁机只能分为手动型榨汁机和电动型榨汁机两种机型。

（1）手动型榨汁机

这种榨汁机小巧精致，操作简单、安全，同时水果营养成分被破坏得少，特别适合注重环保、天然的用户选购。

优点：价格普遍较低，安全环保。

缺点：出汁率不高，使用麻烦。



（2）电动型榨汁机

当今时代，电器已经快要主宰我们的生活。榨汁机市场的主流，也自然当仁不让的是电动型。毕竟电动型榨汁机方便易用，省时省力。优

点：电动型榨汁机榨汁速度快，易于大量制作，出汁率较高，方便快捷操作简单。

缺点：高速粉碎时损失营养相对多，工作噪声大，耗电及后期维护成本高。同时使用不当会带来一定危险性，需严格遵照说明书执 行操作。



2.按照原理分

(1) 高速离心式果汁机

这是国内市场上最为普遍的果汁机类型，它的工作原理是利用刀网每分钟几千转的高速转动把水果粉碎，强大的离心力使果汁喷流入果汁杯，而果渣则甩进收渣桶。不同品牌型号的高速离心式果汁机也有材质、功率、进料口大小的区别。功率大、进料口大的，效率更高，噪音也相对大一点。

优点：水果不用切得很小，榨汁速度快，榨一个苹果或者胡萝卜只需几秒钟，榨出的果汁清亮。

缺点：噪音大；出汁率一般，榨完的果渣较湿，有些浪费，对于含水量较少的叶菜类或者特别软的水果几乎榨不出汁来。



图：kenwoodJE850 高速离心式榨汁机，可直接投入大直径硬果块

（2）低速挤压式榨汁机

这种果汁机也受到很多人的喜爱，它的工作原理是靠内部的一根螺旋杆以每分钟 80 转的低速旋转，对水果进行挤压、研磨，果汁透过滤网流出，果渣从排渣口排出。

优点：噪音低；榨比较脆的水果出汁率高，榨出的果渣很干，不浪费，对于叶菜类的出汁率也能令人满意。

缺点：水果需要切成很小的块，再一点一点地填进去榨，费时间；榨出的果汁较稠，里面混有细小的果肉纤维。



图：BrevilleBJS600XL 低速挤压式榨汁机，水果需要切成小块后投入

【关于高速榨汁机与低速榨汁机】高速离心榨汁机是看起来很好用但是非常不好的一款榨汁机，因为这种都是通过刀片每分钟 2000 转以上的速度把水果打碎，然后榨出果汁，但是在打碎的同时，因为其高转速的刀片产生的热量水果里的很多有效成分都会被加热而变性，所以很多营养成分就氧化掉了。这个特点在苹果汁中特别明显，一个苹果进入高速离心榨汁机后出来的是黑黑的稠乎乎的一杯任何人看了都不会想喝的。这是高速和低速的最大区别。 【本段内容来自惠惠网友@lalorna】

1. 按功能分类

（1）单功能榨汁机

单功能榨汁机，顾名思义，就是只能榨汁，而没有其他功能。

优点：价格便宜，使用简单，同时市场上的品牌和型号也众多，用户选择余地大。市面上不同品牌、不同工艺的单功能榨汁机产品，价格大多在 400 元以内。
缺点：用途单一。

（2）搅拌机

相比单功能榨汁机，搅拌机只是在工作原理方面有所改进，使得它除了具备水果搅拌、榨汁功能外，还具有打豆浆、研磨、绞肉等功能。用电机带动刀片 高速旋转来搅拌、粉碎、切割食物的搅拌机，市售搅拌机多数包括一大堆附件，豆浆杯 + 研磨杯 + 绞肉杯，不同的功能采用不同的组合，下厨做饭时使用得当能省不少力气。

优点：尤为适合中国家庭的烹饪需求。

缺点：搅拌机是无法做出纯果汁的。它的成品比较接近果泥和果汁的混合体，可做婴幼儿辅食。

（3）多功能榨汁搅拌机

它集合了榨汁机和搅拌机两大功能，用途更全面。

现在市面上有售一种叫做料理机的家电产品，能打碎食物，混合搅拌，其中一些还有豆浆机和榨汁机的功能。两者的主要区别在于，榨汁机主要是榨取果汁，不需要加水直接就可榨出原汁原味的果汁。而料理机更接近多功能搅拌机，多数产品在打果汁时需要额外添加水。购买时究竟侧重烹饪辅助还是侧重榨汁功能，全在于您的个人选择了。

优点：功能全面，适用范围广。

缺点：功能过于复杂化的话不但操作上不够简单明了，中低端产品的榨汁效果还不如同等价位的单一功能榨汁机。



图：Braun 德国博朗多功能蔬果榨汁机 MP80

三、说一说品牌与价格

1. 市面常见榨汁机品牌

目前几乎所有的传统家电品牌（例如海尔、TCL、美的）、小家电品牌（如苏泊尔、九阳）以及厨房电器品牌等都在生产榨汁机产品。几十个品牌所涉及的榨汁机产品上千种，价格从百元到几千元不等。

（1）“洋”货中坚力

目前市面上的国外品牌就有飞利浦、松下、现代、惠人等十几个品牌，工艺推陈出新，操作上也更人性化一些。你想追求“洋”品牌，想追求更高品质，没问题，但必须牺牲一些“价钱”——相比国产品牌，在同等条件下（例如机身材质、功率大小、产品容量等相同），“洋”品牌在价格上要比国货产品贵上至少三分之一。但由于技术更成熟，关键技术更先进，产品品质、节能环保和可靠性也好一些，适合追求一步到位的品质生活的消费者。



（1）国货当自强

从价格和支持国货的角度出发的话，国产品牌也有相当大的可选择空间。近年来，国产品牌榨汁机的口碑也一点点做起来了，尤其价格较为亲民，性价比优势明显，比如海尔、TCL、美的、康佳、奥克斯等品牌就有着不错的市场口碑。你家里的冰箱、电视或空调中肯定可以找到这些品牌，如果你支持“国货”，同时又看重更全面的售后服务，不妨选择这些国产品牌的榨汁机产品。

除了海尔、美的这些传统大家电品牌外，国货中还有一大批专精于小型家电产品的品牌，例如九阳、苏泊尔、艾美特、小熊、德尔等。可能它们的知名度不算响亮，但明确的专精方向使得这些品牌推出的榨汁机往往“高性价比”路线获得青睐。尤其适合精打细算，对于功能需求也不复杂的一般家庭。

2. 你的购买预算是多少？

（1）千元级：高品质的选择

这里指的是国内市场。按照中国传统的饮食习惯，榨汁机在厨房电器中使用率并不算高，肯为它花费大价钱的家庭绝对是少数。因此，在海外市场上可以轻而易举地找到 500 美元的高端货，但在进入中国这条路上，它们走得并不顺畅。所以，国内的榨汁机高端价位基本定位在千元水平。如果你舍得花钱，这些精品榨汁机会带给你更好的使用体验。

在品质上，精品榨汁机一般使用不锈钢机身材质，采用国际更先进的技术工艺，比如凯伍德出品的榨汁机采用 Apex 果肉提取技术，能够更有效、更彻底地分离果肉与果汁。而飞利浦创新设计的倒置式滤网果汁榨取系统，能使榨汁机的出汁率提高 10%以上。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/537035114121006100>