

# 破壁机榨汁机原汁机，傻傻分不清？

售价从数十元到上万元不等，“打破细胞壁”成广告噱头

专家：刀片转速是重要区分标准，对营养吸收是否“破壁”不重要

□记者 史妮超

夏天燥热，闷热的午后榨一杯新鲜的西瓜汁，或者来一碗芒果冰沙，是再好不过了。连日来，料理机也随之迅速成为小家电品类中的销售黑马。

## 调查 品类多 售价差别大 破壁机6000多元一台

刚进入夏季，家住海曙的吕阿姨就将家里的榨汁机换成了破壁料理机。她听朋友介绍说，破壁料理机能通过刀片的高速旋转，将果蔬粉碎达到击破细胞壁的效果，最大限度地释放果蔬营养，以便被人体更好地吸收。

与以往市面上只有单一的榨汁机不同，现在的料理机市场，不仅有百元左右的传统榨汁机，还有售价高达6000元、号称能吸收食物100%营养的破壁机，更有“像石磨一样研磨水果挤压出汁”的原汁机等。

近日，记者在苏宁天一店、国美东门店等多家家电连锁卖场看到，在小家电售卖区，摆满了榨汁机、原汁机和破壁机。相比售价只需几十元或几百元的榨汁机、搅拌机，破壁机无论是进口的，还是国产的，价格都不菲，每台售价少则上千元，多则近万元。以国产品牌九阳为例，一款功能单一的搅拌机仅售价79元，而一款兼具加热功能的破壁机则售价2999元。

记者登录一家大型电商平台，搜索“破壁机”，结果显示有数十个品牌，其中一个美国进口品牌每台售价高达6000元，月销量近70台；而另一款售价1099元左右的国产品牌破壁机，月销量近1700台。

## 说法 牙齿咀嚼就能做到 破壁机更多是噱头

记者浏览不少破壁机产品介绍页面发现，相比于传统的榨汁机，破壁料理机一般打着“打破细胞壁”“100%营养”“自然养生”等标签。

破壁料理机真的有如此神奇吗？对此，李惠利医院营养专家金科美说，对于一般食物，正常的牙齿咀嚼就能“破壁”，破壁机更多的可能是商业噱头。

据介绍，对于植物而言，储存有大量营养的细胞绝大多数是薄壁细胞。顾名思义，薄壁细胞的细胞壁较薄，一般仅具有包含纤维素、半纤维素和果胶的初生壁。因此，通过简单的压榨、很容易破坏细胞壁而释放内容物。

“我们的牙齿就是很好的压榨和研磨器官，可以轻易破碎薄壁细胞。至于牙齿对付不了的厚壁细胞，一般也是死细胞，没什么太大营养价值。破壁机这一类产品，其作用不过是把植物纤维打碎，与人的咀嚼其实是同一种功能，只是让人吃起来更方便罢了。”金科美表示。

金科美也指出，相对于暂时没有咀嚼能力的婴幼儿或咀嚼、消化功能消退的老年人，通过破壁机处理的食物，确实更容易被肠胃吸收。对于普通成人来说，最好不要使用破壁料理机，长时间使用会使人本身的咀嚼、消化功能下降。

## 刀片转速是重要区分标准

料理机种类之多，往往给消费者的选购造成了一定困难，我们该如何选择？为此，记者采访了苏宁宁波分公司小家电采销部负责人顾利勤，针对各类料理机的工作原理、优缺点，一一进行分析比较。

### 【榨汁机】

**工作原理：**利用高速旋转的刀片将水果切碎成渣。

**刀片转速：**通常在7000~15000转/分

**优点：**价格便宜、使用简单。

**缺点：**1.功率小，无法很好地处理质地较硬的食物。如果是纤维比较粗的水果，都很难打的太细腻。2.在高速切割水果时产生的高温会破坏水果的一部分维生素，造成果汁氧化分解，放置几分钟后会变色分层。



### 【破壁机】

**工作原理：**超高速搅打，把食材粉碎成很细小的颗粒，号称“能瞬间击破蔬果的细胞壁”。

**刀片转速：**通常在45000转/分以上。

**优点：**集合了榨汁机、研磨机、搅拌机等多种机器的功能，能将硬壳、骨头研碎并融入汤水中。以打冰糖来说，破壁机直接将这些小方块打成超细腻的糖粉。对于花生、杏仁、芝麻这一类本身带有油脂的坚果，更可以直接打成流质状态的酱类。

**缺点：**价格昂贵、工作时噪音非常大。



### 【原汁机】

**工作原理：**通过螺旋叶片推进式挤压、低速柔性提取的方式来加工食物。

**刀片转速：**通常在40~80转/分

**优点：**工作时转速很低，温度低，不会破坏水果营养成分，能够最大限度地保留果汁活性，不易氧化、变色和分层，同时低转速也使得原汁机的工作噪音和功率更低。

**缺点：**功能单一，只能榨蔬果汁。



## 口感、出汁率大比拼 原汁机榨出来的果汁更细腻不分层

出汁率和口感是很多人选择料理机的重要因素。

“我们做过相关测试，榨汁机由于粉碎果蔬不够彻底，往往过滤掉的残渣中还含有很多水分，出汁率通常在50%~60%。相比之下原汁机的出汁率会高一些，一般能达到75%以上。所以不少消费者倾向购买原汁机。”顾利勤介绍称。

此外，实际的出汁率跟水果、原汁机型号也有关系。比如，通常情况下对原汁机来说，葡萄的出汁率为86%，苹果出汁率为79.4%，西瓜出

汁率高一些，可以达到92%。而破壁机能够对水果蔬菜进行超微粉碎，水果蔬菜的根茎、种子等都可以制作成超细粉末，和汁液融合在一起，形成浆糊状的混合物。

除了出汁率，榨汁机制作的果汁口感比较清爽，颜色较浅，表面悬浮的泡沫较多；而原汁机制作的果汁口感细腻浓厚，比较接近水果原本的颜色；而破壁机是将水果蔬菜粉碎搅拌成混合物，口感上更像奶昔或者辅食，但因为粉碎得非常细腻，喝起来没有颗粒感。

## 清洗难易度：榨汁机>原汁机>破壁机 不少榨汁机因为太难洗被弃用

在选购果汁机的过程中，除了产品基本的榨汁性能——出汁率之外，榨汁前的准备工作、榨汁后的清洗成本，也是需要考虑在内的。有不少消费者反映，由于操作不方便、清洗又麻烦，家里的榨汁机已经很久不用了。

据顾利勤介绍，几种料理机中，最容易打理的是破壁机。在工作完成后，看起来容器杯里挂满了食材的汁液，很难清洗，实际上，蔬果汁用清水清洗即可；制作油性食物后只要将洗涤剂放入容杯中，加水盖好盖子，再次启动开关，很容易将容杯和底部刀片上的汁液冲洗下来，大概一分钟就能搞定，

整个过程中双手几乎不用沾水。

最难清洗的应该算是榨汁机了。由于其使用刀片切碎果肉，再通过滤网过滤掉残渣，而残渣容易堵塞刀片和滤网，很难清洗干净，有时还要用到小刷子来使劲刷洗。

原汁机相对榨汁机要容易清洗些。它的设计上没有死角，螺杆和出渣口的几个部件，刚榨完果汁时，用水冲一冲就能清洗干净了，如果隔天再洗，用水泡一泡也能洗干净。现在有的原汁机螺杆是陶瓷材质的，表面光滑，较好打理。

## 料理机怎么选？ 功率大小、出汁率、机身材质都要比较

各款榨汁机的价格不同，功能各异，市民选购时应根据自己的需求而定。如果追求性价比的话，可以选择传统榨汁机，价格比较便宜，能满足基本需求；如果对营养和口感有高要求，可选择原汁机和转速超高的破壁机出汁率较高，而且能保留更多的营养；如果想要一机多用的话，可以选择料理机，价钱不高，且集合了多种功能。

此外，业内人士建议，选购时消费者还可以注意看以下几个方面：产品的功率。功率高的榨汁机不但能节省时间，更重要的是能提高出

汁率，把水果榨得更彻底。看机身材质，最好选择不锈钢材质的，这种材质耐腐蚀易清洁，而塑料材质的果汁易被氧化，材料易被果汁腐蚀，从而产生细菌。

有孩子的家庭还要关注有无安全锁定装置。榨汁机的高速旋转会带来一定危险，所以一定要注意榨汁机的安全防护设计。看清洗方不方便。结构复杂的机器清洗不到位会造成细菌滋生。另外，每次使用完榨汁机一定要清洗干净，方便下次使用。如果不是天天使用，清洗过后尽量晾干收起，以免再使用时有异味。

看男科 到欧亚  
立足宁波16年



宁波欧亚男科医院  
OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO



健康热线：0574-2785 9999 院址：海曙区解放南路8号（兴宁桥西、天元大厦对面） 网址：WWW.NBNKYY.COM