



幫蔬菜洗澎澎

■ 營養室

今天要來和大家分享洗菜這件事！

清洗蔬菜主要的目的除了去除泥巴、灰塵以及可能的昆蟲外，最主要的目的還是要去除殘留在表面的農藥。

苞葉菜(如高麗菜、包心菜、萵苣等)

像高麗菜主要的農藥殘留是在表面，所以我們只要把外面的大概 2～3 片的葉子剝掉不要，剩下內層的部分基本上是滿乾淨的。

在清洗上，還是建議一片一片剝下來，然後在流水下沖洗即可。不建議直接先截切才洗，因為這樣營養素可能比較容易流失。高麗菜剝完以後在流水下一片一片沖洗，而後瀝乾就可以了。

葉菜類(如青江菜、小白菜、茼蒿等)

因為小型葉菜類的生長方式，農藥由上往下做噴灑，導致根部除了泥沙之外，也很容易殘留農藥，所以在清洗之前會建議先把根部去除，然後將葉片散在水裡面，再放在流水下做清洗。

表面不平整的蔬菜

例如苦瓜、紅黃甜椒、芭樂或小黃瓜這一類，可利用軟毛刷在蔬菜的表面輕輕的刷洗，清洗完畢之後再去蒂頭、去芯即可。

其他

金針菇，只要將根部去除、於流水下剝開並沖洗乾淨就可以囉。

青花菜，可根據食用的大小，一葉一葉的割下，放在流水中清洗即可。



水果

外觀較小型的水果，如葡萄、荔枝等，在購買時通常會連著枝葉一起購買，在清洗時建議先利用剪刀將其一顆一顆剪下，避免用拔的，因為這樣會造成水果表面的破損，破損的話水就容易進去，造成水果腐敗或發霉的現象。

其實我們也可以利用太白粉或是麵粉，加在水裡面再做搓洗，這樣可以更容易把農藥去除、洗得更乾淨。

這樣蔬果都洗好了，是不是很簡單啊？接下來要舉幾個例子來為大家破除迷思：

洗米水：稻米本身也有農藥、灰塵還有蟲卵的殘留，用洗過稻米的水來清洗蔬果又怎麼會洗得乾淨呢？

鹽水：鹽水會使水的滲透壓升高，反而會使農藥滲透入蔬果中，這樣反而適得其反喔。

蔬果清潔劑：蔬果清潔劑含有介面活性劑，成分複雜，用蔬果清潔劑清洗蔬果反而又多了怎麼把清潔劑洗乾淨的問題。

所以要怎麼洗蔬果呢？最好的方法就是用清水洗，您做對了嗎？