

## 如何選購清潔蔬菜

/ 林國榮

所謂「清潔蔬菜」是指符合衛生署藥檢標準的高品質蔬菜，最重要的特性是農藥殘留低或沒有。以下提出幾點原則供選購時參考：

- ※ 儘量購買當令蔬菜，不合時令蔬菜須多噴灑藥劑才能提前或延後採收上市。尤其於天災發生或節慶前後的菜價上揚時，常有蔬菜提早採收上市，致殘留較多農藥，宜避免搶購。
- ※ 以季節而言，夏季蔬菜農藥殘留情形較多；冬季蔬菜產量多、價格

低，農藥殘留少。

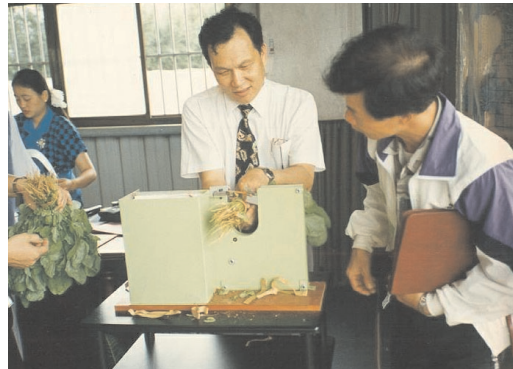
外表稍有瑕疵的蔬菜無損其營養價值，且價格通常較便宜；外表完美好看的蔬菜，有時反殘留更多的藥劑。

- ※ 選擇能去皮或剝除外葉食用的蔬菜種類，如此可減少農藥殘留問題。
- ※ 若蔬菜外表留有藥斑或不正常之化學藥劑氣味者，應避免選購。
- ※ 通常蔬菜加工後可除去大部份農藥殘留，故有時可選購冷凍、脫水蔬菜和罐裝或醃漬蔬菜。



圖七：完成捆紮結束之葉菜

菜類結束機之使用，則可提升工作效率、節省人力，並可使葉菜類之包裝材料不會造成環保問題。



圖八：觸動式葉菜類結束機操作情形

4. 本機具有電動按鈕微調開關，可讓夾頭能隨心所欲停在操作者所想要的位置，準備做下一次捆紮結束用。

