

隨著生活水準的日益提升，社會大眾的健康意識抬頭，“如何吃得更健康”，越來越受到重視。前一陣子，我們常在報章雜誌上看到「衛生署檢驗出葡萄含農藥殘留過多」、「衛生署檢驗出包心菜含農藥殘留不合格」等報導，這些每日必須吃到的蔬果，其農藥殘留的問題，成了大眾所矚目的焦點。很多人因為害怕農藥，這也不敢吃、那也不敢吃，放棄了攝取新鮮蔬果內所含豐富營養素的權利，反而造成營

養素缺乏，以及身體的不適。甚至有些人更本末倒置的買很多營養補充劑來吃，不但花費大，卻又無法完全獲得如新鮮蔬果般的營養，這些其實都是不必要的。那麼，應該如何選購蔬果？如何去除蔬果上附著的農藥？如何保留蔬果的營養呢？

選購蔬果時的注意事項

1. 考慮新鮮度、價格。
2. 觀察外觀、特徵，形狀是否清新、完整、光澤、無腐害、

乾皺等現象。

3. 減少購買有藥斑之蔬果，因為可能會為害人體。

4. 應選購幼嫩綠葉的蔬果，水果則注意其成熟度。

5. 如果遇到下雨天，注意避免購買品質較差、容易腐敗的蔬果。

6. 不必太重視蔬果外觀，輕微的蟲害並不會影響蔬果的品質，外觀較差反而有價格便宜的好處。

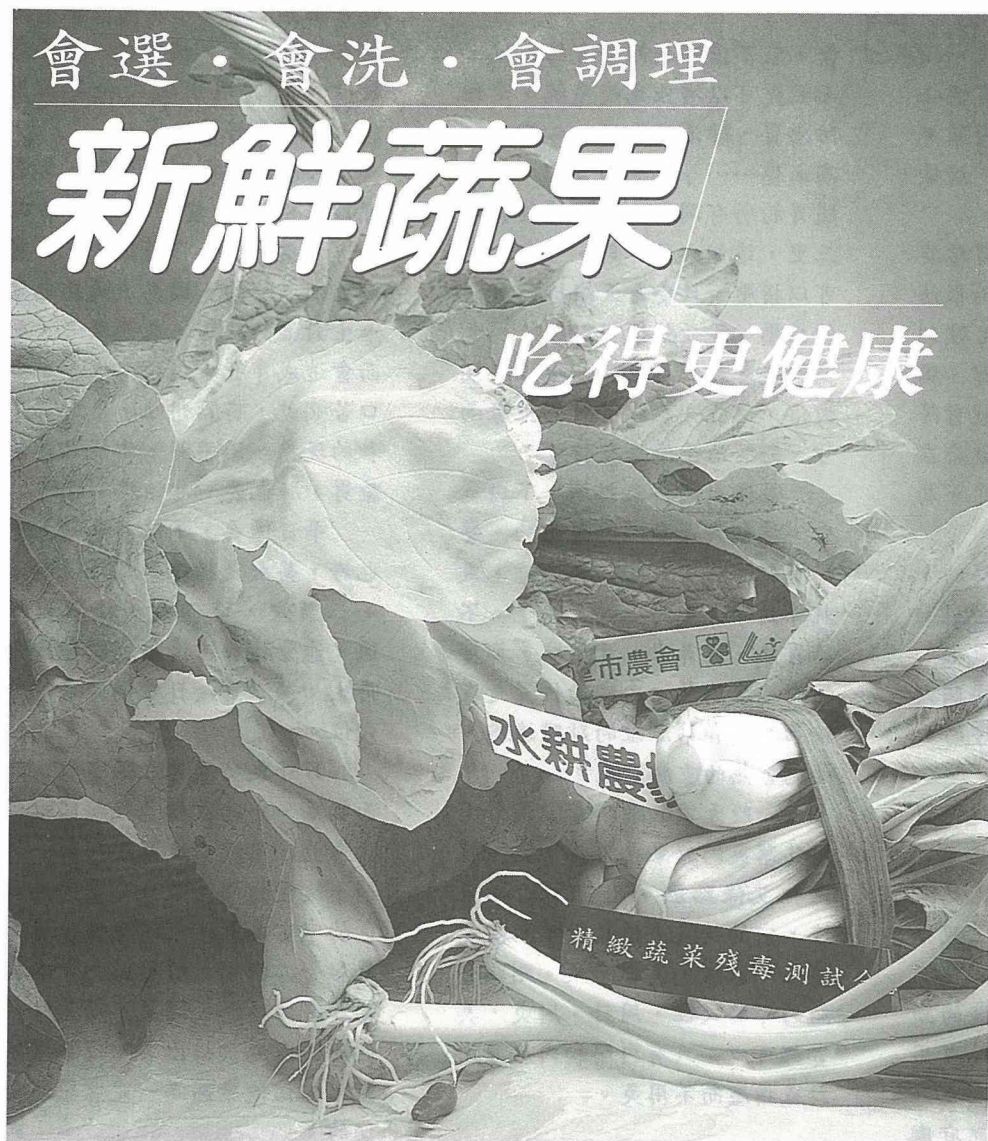
7. 個體大小並不一定會影響蔬果品質，例如小支茭白筍，質地仍然細嫩好吃。

去除蔬果上農藥的妙訣

1. 各種蔬菜的農藥含量多寡：一般以散葉菜含量最多，如韭菜、小白菜、菠菜等葉狀蔬菜；其次依序為結球葉菜如包心菜、芥菜等，豆菜類如四季豆、菜豆、豌豆，果菜類如番茄、青椒等，根菜類如馬鈴薯、紅蘿蔔、蘿蔔；含量較少為瓜菜類，如大黃瓜、小黃瓜、絲瓜等。

2. 可用清水漂洗去，來清除附著在蔬果上所殘留的農藥。以大量清水漂洗10~15分鐘，且去除外葉、外果皮，再切除果蒂接莖處。

3. 不同種類菜類，清洗時注意事項不同：包葉菜類如包心菜、甘



藍菜等，先去除外圍的葉片後，再拆成單片沖洗。

小葉菜類如青江白菜、小白菜等，先將近根處切除，把葉片張開直立沖洗。

花果菜類如苦瓜、花胡瓜，如要連皮食用，可用軟毛刷刷洗。

如甜椒有凹陷之果蒂，易沉積殘留農藥，應先切除再行沖洗。

保留蔬果營養素的方法

蔬果含有豐富的維生素與礦物質，但蔬果中的營養素卻常因不當的洗滌與烹調而造成營養素的流失，想要保留營養，可採用下列方法：

1. 選用季節性的蔬果，既新鮮且營養含量也較高。

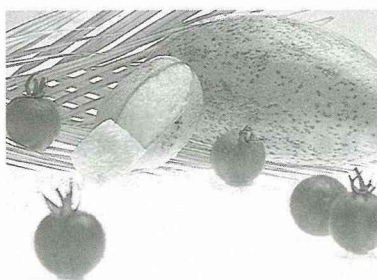
2. 先洗後切，可以減少營養素的流失。

3. 蔬菜先去除不可食部份，以流水式流沖，再行切割。

切割時，盡量接近烹調時間再切，同時也不要切的太碎。

4. 蔬果須削皮時，外皮盡可能削薄些，因為越靠近外皮營養素含量越高。

5. 烹調時，盡量少加水。因為維生素易流失於湯汁中，若要



保留較多維生素，可用勾芡的方法，使少量湯汁成稠糊狀，可隨菜葉一同吃入。不宜加鹼性的東西(如小蘇打)。綠葉菜在鹼性中顏色較好，但烹調綠葉菜時加入小蘇打，會造成鹼性物質破壞營養素。

6. 水果盡可能生食，最好在吃之前再切割。

若作果汁亦最好在供應前才著手製作，以免維生素C受到破壞。

示範食譜

菜餚名稱	材料(6人份)	步驟
蒜香白菜	大白菜.....250公克 蘋果(去皮).....200公克 木耳.....30公克 蒜頭.....15公克 鹽.....1/2小匙 醋.....3大匙 糖.....1大匙 鹽.....1/2小匙	大白菜切絲以1/2小匙鹽揉過，出水後瀝乾備用。 木耳川燙切細絲。 蒜頭和蘋果均去皮磨碎放入料中，拌入大白菜及木耳使其入味，食用時略擠水份即可。
橘子蜂蜜汁	橘子.....1個 純蜂蜜.....2小匙 冰塊.....適量	先將橘子剝皮，一瓣一瓣分開，取出果肉內的種子。 將橘子、蜂蜜放入果汁機攪拌。 倒入裝滿冰塊的杯中飲用。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

徵 門市業務員

負責門市圖書銷售高中以上
畢履歷照自傳寄台北市溫州
街14號豐年社人事室收
TEL: (02)2362-8148轉15

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗
和大量栽培使用。從4cm到43cm
口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

宗慶塑膠股份有限公司 新營市開元路185號
TEL: (06) 636-2530/ 632-8339 (03)337-5881 郵撥 03590449
FAX: (06)636-2139 行動:0932835646

助聽器 45年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 25413525

台企行 25512525

25637392

集世界所有名品 原台灣電氣企業行
台北市中山北路2段25號二樓(中山分局附近)