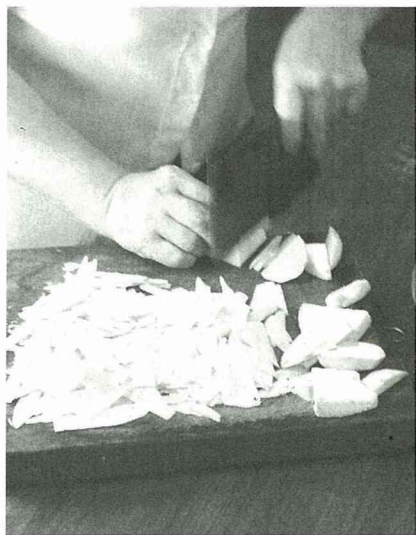




保留新鮮營養 去除農藥 ～蔬菜處理高招



■去除農藥最好的方式就是
多花時間清洗。

幾乎每隔一段時日，就會在媒體上看到關於蔬果農藥殘留過量的報導，不禁讓人十分擔心自己每天在將蔬果吃下肚的同時，到底吃了多少農藥？所以有許多人，因為害怕農藥，這也不敢吃，那也不敢吃，卻造成營養素缺乏，使得身體反而更不健康。或者是為了補充不足的營養素，還買很多營養補充劑，如維他命、礦物質來吃，不但花了大筆費用，而且效果遠不如攝取新鮮蔬果。現在就告訴各位一些祕訣，讓您可以安心吃蔬果喔！此外，蔬菜含有許多對人體有益的營養素，如維生素、礦物質及纖維素等，但是如果處理不當，會造成營養素流失，非常可惜，而且也會使得原有的鮮綠、金黃、豔紅等顏色喪失，無法引起食慾。如果想保留購買時的鮮度，則貯存及烹調的方法，都是有技巧的呢！

選購蔬果時的注意事項

- 觀察外型是否清新、完整、有光澤、無腐壞、乾皺等現象。
- 注意是否殘留藥斑。
- 考慮新鮮度時，蔬菜須選葉子幼嫩或鮮綠者，水果須注意成熟度。
- 價格方面，如果新鮮度夠，不須買外觀最完美的蔬果，輕微的蟲害並不影響蔬果的品質，反而可以代表農藥並未過量，而且價格較經濟。
- 蔬果大小不一定代表品質好壞。
- 如遇雨天，應避免購買品質差、易腐壞的蔬果。

蔬菜貯存技巧

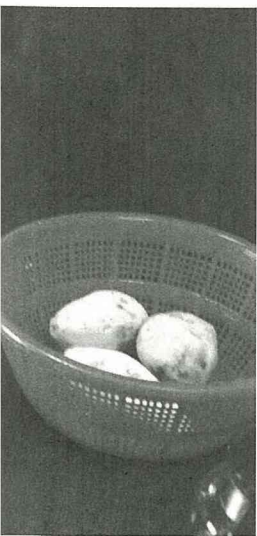
購買青菜時應選擇深綠色或深黃色的蔬菜，因為維生素的含量比淡色蔬菜豐富。貯存的時間長短，會影響蔬菜的營養價值、味道及外觀，

所以一次購買的蔬菜量，不宜超過全家人2～3天可吃完的份量，避免因貯存過久，使營養素流失。蔬菜應保存於冰箱最下層，而且應該以完整的形態保存，不應於洗、切等前處理之後才冷藏保存，以免營養素流失。

去除蔬果上農藥的祕訣

●蔬菜的農藥含量一般以葉菜類最多（如韭菜、小白菜、菠菜等）。其次依序為結球葉菜類（如包心菜、甘藍菜、芥菜等）、豆菜類（如四季豆、菜豆、豌豆等）、果菜類（如番茄、青椒等）、根菜類（如馬鈴薯、紅蘿蔔、蘿蔔等）。農藥含量最少的是瓜菜類（如大黃瓜、小黃瓜、絲瓜等）。

●最好的去除農藥方式，就是多花時間清洗。水溶性農藥在噴灑後，很容易經由日曬雨淋自然清除，非水溶性農藥則是添加了界面



活性劑，使其易溶於水。所以任何蔬果在食用前只要用清水徹底清潔，都可以安心食用。

●蔬菜清洗的大原則，是去除外葉及皮，再切除果蒂接莖處。接著以大量清水漂洗十至十五分鐘，且視情形浸泡片刻。但勿浸泡過久，以免營養素大量（如水溶性維生素B群）流失。

●不同種類的蔬菜，清洗時有不同的注意事項。結球葉菜類應先去除外圍葉片後，再拆成單片沖洗。葉菜類則先將近根處切除，再把葉片張開直立沖洗，接著浸泡片刻，再清洗乾淨。瓜果菜類如要連皮食用，須先行浸泡，再用大量清水沖洗，同時可用軟毛刷刷洗。若不連皮食用，則可先行削皮再清洗乾淨，此外，凹陷之果蒂易殘留農藥，須先切除再沖洗。或許您覺得用這些方法處理蔬果有些麻煩，但是可以少吃許多農藥，並換得健康，不也很值得嗎？

●用清潔劑清洗蔬果時，必須注意清潔劑是否沖洗乾淨，以避免殘留。浸泡時若加少許鹽，可殺菌或具有防止褐變作用，但並沒有

去除農藥的功效，且家中若有高血壓或腎臟病患者，則不宜。

蔬菜煮或是不煮比較好？

有些人認為蔬菜生吃比較營養健康，主要是認為維生素會遭到破壞。某些水溶性維生素（如：維生素C）確實如此，因此建議您，某些蔬菜的確適合生吃，如：小黃瓜、紅蘿蔔、番茄、高麗菜、青椒等。但是某些蔬菜卻是要經過烹調之後，才不會危害人體健康，例如某些豆類含有胰蛋白酶（由胰臟所分泌之消化蛋白質的酵素）的抑制因子，必須加熱烹調才能破壞，倘若這些豆類沒有加熱烹調就吃進人體，則會影響蛋白質的消化吸收。

蔬菜烹調的營養原則

清洗過的蔬菜，不要長時間浸泡在水中，以免水溶性營養素流失於水中。快炒青菜時，也不要加太多水，加少量的油炒軟即可食用。如果是長時間的加熱，可以加蓋減少空氣進入鍋內，以免造成營養素氧化破壞。烹調時不要用小蘇打（鹼）來保持顏色青翠，因為鹼會破壞維生素B群，可以改用沸水殺菁，再迅速置入冰開水中，即可保持鮮脆。煮過的青菜最好當餐吃完，盡量避免反覆冷藏又加溫，不但營

養素破壞的多，而且失去鮮度及美味，甚至影響食慾。

各種蔬菜烹調法的比較

●生吃、涼拌

這是保留蔬菜營養最好的方法。但是必須非常注意衛生，因此清洗一定要徹底。涼拌前可將蔬菜在沸水中殺菁之後再食用。

●快炒、快煮

快炒是以適量的油於熱鍋中，大火爆炒青菜，通常不加水或僅加少許水。快煮則是以水代替油，只加少許油，較適合水分含量多的蔬菜，如：小白菜、青江菜、萵苣等。

●燜

將蔬菜、湯汁及調味料混合，加蓋以小火燜煮，直到蔬菜柔軟，適合的蔬菜如：大白菜、高麗菜、洋蔥、四季豆、茄子等。

●烤

必須長時間在烤箱中高溫烤熟，所以維生素的破壞特別嚴重，通常只用在某些特殊菜餚，如：烤白菜。若能改以微波處理，則可以減少維生素的損失。

●快鍋

快鍋的原理是利用烹煮食物時所產生的水蒸氣，使食物在高壓下快速變熟，由於鍋內不必加大量水，而且加熱時間短，可使維生素流失減少，適合的蔬菜包括塊根、塊莖或豆莢類蔬菜。圖