

## 蔬果選購小常識

■ 施錫彬



### ★選購當季應時蔬果

不應時之蔬果，必須採用藥物調節產期，病蟲害亦會因農作物調節產期，而使其轉移或集中至這些蔬果上，使得病蟲害管理較為困難，導致農民頻頻用藥，消費者選購應時蔬果可增加購享安全蔬果之機會。

### ★皺皮蔬果之選購與處理

皮皺之蔬果除少部份如苦瓜等使用套袋外，其他皺皮之水果如龍眼類由於野性強，所以用藥少；柑桔類之殘留農藥會在儲藏期間消退；荔枝類則因採收期短且不能儲存，故農藥易殘留於果皮上，但因此類水果不連皮吃，故可採清潔劑沖泡外殼，洗淨後剝皮吃即可。

### ★小型水果選購要領

小型水果如番茄、葡萄，栽培者常用殺菌劑去除病害，這些殺菌劑附在果皮表面，如葡萄可自外觀是否有藥斑，即可得知葡萄套袋是水果期套袋或上市前套袋，藥斑顆粒較果粉大且不均勻，由此可以辨別。

### ★小型水果處理法

購買小型水果後，宜先沖水濾去粉塵雜質後灑上少許麵粉，充分搓揉，使麵粉抹遍其果皮後，再以清水沖洗二遍，即可得晶瑩剔透的小水果，放心享用。

### ★包葉菜類之處理

包葉菜類多數在去除外葉，烹煮後農藥

殘留現象便可消滅大半。最好的方法是買回包葉菜類即去除第一層外葉，置於室內儲存2日後，再去除2~3層外葉，清水洗淨，烹煮後則可安心食用。

### ★葉菜類之處理

清洗葉菜類，可以加入少許麵粉和水，逐葉清洗，再以清水漂洗，即可將附在葉片上之雜質去除，切忌使用鹽水及清潔劑，以免葉菜營養成份的流失，造成二次污染，除去農藥卻殘留清潔劑，得不償失。

### ★選購葉菜類要多樣化

葉菜類因生長期短，所以農藥使用機率較大，同一種菜或同一農民，習慣常用某些種類農藥，因此為避免接觸同一類農藥頻率增高，選購葉菜類時，不但種類應多樣化，並常向不同菜販購買。

### ★茶品安全不必疑慮

目前茶樹除利用有機農法及生物防治法減少蟲害發生外，茶菁經萎凋、揉捻、火烤等過程，大部份農藥經日曬、高溫已大部份消退，茶葉又需熱開水沖泡，茶水已幾乎無農藥現象，飲茶消費大眾可安心使用。