# 如何選購及清洗可能有殘留農藥的蔬果

**在選購方面：**

- 以食用部位而言—例如農民施藥多由空中噴灑，故根莖類的蔬菜較葉菜類安全；如胡蘿蔔、蓮藕、馬鈴薯、甘藷較安全，茭白筍、芥菜雖然為地上莖，但屬去皮食用，殘毒較少。而葉菜花菜類，特別是青江菜(湯匙菜)、小白菜、金針菜、花菜、韭菜花就比較危險。瓜類如冬瓜、瓠瓜雖然接觸農藥，但因體積大，再加上去皮食用，也比較安全。但切莫以為剝皮類的果菜都很安全，像甜玉米因從國外引進栽種，缺少天敵，故病蟲害很嚴重，則農藥的殘留就較多。

- 以食用部位的形狀及特性而言—例如大白菜、高麗菜是包葉菜，由於食用部分在裡面，所以比較安全；而其他葉菜類表面都和農藥直接接觸，且表面形狀凹凸不平，更容易聚集農藥。同理，茄子、番茄不易聚集農藥，而表面有絨毛細刺，凹凸不平的小黃瓜及苦瓜就比較危險。葉面富蠟質的果菜如茄子、青辣椒等易吸收親脂性的農藥，且青辣椒形狀獨特，上方恰有一凹處，農藥很容易集中於此處。

- 以蔬果本身特性而言—對病蟲害抵抗力較強的蔬菜，帶有特殊氣味的蔬菜，去皮食用的蔬菜農藥殘留較少，而連續採收作物的農樂殘留較多。例如萵苣、韭菜、龍鬚菜對病蟲害抵抗力較強；洋蔥、大蒜、蔥、九層塔、薑帶有特殊氣味，蟲兒不愛吃；竹筍、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、冬瓜、蘿蔔需去皮食用。

  連續採收作物可以分好幾次採收，採收期長，需持續噴灑藥物，農藥殘留較多。此類作物有豌豆、四季豆、胡瓜、小黃瓜、韭菜花。韭黃是較特別的作物，由於栽培時必須用東西覆蓋以遮斷光線才不會變綠，但悶熱和潮濕的環境易生長細菌，所以農藥用得也多，加上又無陽光幫助分解，殘毒可能也多。

- 以貯存蔬果的方式而言—脫水蔬菜由於水份揮發，體積變小，相對農藥濃度較高，可能含有較多農藥殘毒。而柳丁、葡萄柚、橘子及檸檬等柑橘類水果若是在非產季銷售的，均是經防腐處理過的；吃時要小心別讓果皮沾汙了果肉。而冷凍蔬菜，如豌豆、四季豆、花椰菜冬天盛產，且葉少不易腐壞，冬天本身蟲害少，自然施藥就少，再加上冷凍前又熱水處理過，安全性自然較高。

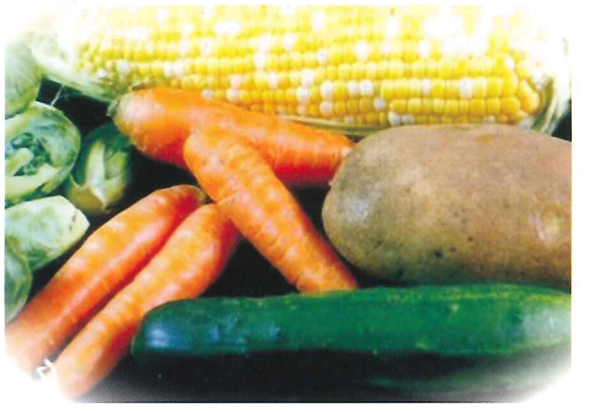
- 季節因素—若是遇到颱風、豪雨或非季節當令的蔬果，由於價格高，有些農民在沒有考慮農藥的安全期而提早採收蔬果，造成農藥殘留的現象。所以不要購買價格高得不合理的蔬果，或是買非量產季節的蔬果。

如何能儘量消除蔬果中的農藥殘留呢？一是去皮，二是水沖(不是用泡的，也不是用鹽水泡；泡是無法去除農藥的)及水洗(用清水並用軟毛刷洗效果最佳但切勿用洗潔精洗，反而有毒)，三是烹煮，四是貯存。烹煮可以因加熱使農藥分解，以及使農藥溶入水中並隨水氣蒸發(但要注意不能蓋上鍋蓋)。為了防止有些蔬果被農民提前採收而含有農藥殘毒，放置在室溫下有助於殘毒分解，但放置於冰箱貯存則是無效的，因為低溫會抑制果菜中酵素的分解作用。

其他就必須靠特殊的處理方式，如青辣椒食用時先把上方切掉再洗；青江菜與小白菜因根部最易聚農藥，應先將根部附近一併切除，再一葉一葉的清洗；高麗菜、包心白菜先把外頭幾片葉子丟棄，然後也須一葉一葉的清洗；香蕉、荔枝、柑橘等剝皮水果即使要吃，之前也該先洗過以免手上沾染農藥又汙染了果肉。

在購買方面，不要固定向同一家菜販買許多菜，以免相同農藥殘毒累積於體內過多，而且挑有蟲眼的蔬菜買，雖然不好看，但比較安全。農藥殘毒嫌疑較高的果菜及連續採收作物類的果菜，儘量少買少吃。

(農委會)



## 蔬果安全用藥吉園圃標章申請流程圖

