

2011年公卫辅导：4个妙计帮蔬菜排排毒 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652418.htm 4个妙计帮蔬菜排排毒：流动清水冲洗法、清洗去皮法、储存保管法、加热烹饪法

消除蔬果表面上农药残留，消费者通常必须于食用前加以处理，下列的方法如清洗、去皮、储存、烹煮都可以去除农药残留，让大家吃得安心。

- 1、流动清水冲洗法 最好以不断流动的清水洗涤蔬果，藉水的清洗及稀释能力，应可把残留在蔬果表面上的农药去除掉。使用清洁剂、盐水或长时间浸泡在清水中，对清除残留农药是无效的。如属瓜果类，如小黄瓜、西红柿、杨桃、苦瓜、青椒等有皮的蔬果，则可利用软毛刷配合不断流动的清水清洗。另高丽菜、大白菜等包叶菜类蔬菜，可将外围的叶片丢弃，内部菜叶则逐片冲洗。至于小叶菜类如青江菜、菠菜、小白菜等蔬菜的叶柄基部，青椒、水果的向上凹陷处，都易残留农药，需小心仔细冲洗或部份切除。
- 2、清洗去皮法 去皮手续可以去除残留在蔬果表面上的农药。蔬菜如黄瓜、胡萝卜、冬瓜、番茄等，水果如荔枝、龙眼、葡萄、柑橘、芒果、香蕉、木瓜等最好用水清洗后再剥皮食用，以避免水果表面上之农药污染果肉。
- 3、储存保管法 不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果，因为农药在空气中随着时间，能够缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对一些易保存的蔬菜，可以经过一定时间的存放，来减少农药残留量。适用于冬瓜、番茄等不易腐烂的品种。一般应存放10至15天以上。
- 4、加热烹饪法 蔬菜在烹煮过程中，可消除蔬菜中残留农药。农药经过加热烹煮后大多数都会被分解。也

可经过加热过程，随水蒸气蒸发而消失，因此炒菜或煮菜汤时不要加盖。 特别推荐：[#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线](#) [#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫辅导：晚餐需牢记3个“不过”点](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：婴儿冬季捂得太严会伤脑](#) 更多信息请访问：[#0000ff>公卫执业医师网校](#) [#0000ff>医师互动交流](#) [#0000ff>百考试题在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com