

# 清洗蔬菜上的残留农药有什么好办法？

## 沸水氽烫 盐水浸泡



民生  
实验室

我们的联系方式  
新闻热线 87777777  
QQ 130707022  
动手实验，解开心疑惑；实地走访，还原事情真相。

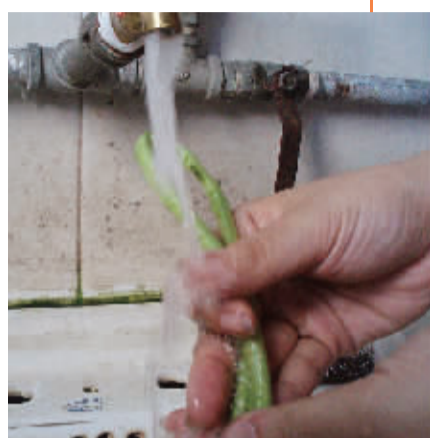
记者  
郑怡  
朱志莹  
文  
摄



沸水氽烫



淘米水浸泡



自来水冲洗

### 实验背景

炎炎夏日，市民餐桌上多了一些比较清口的蔬菜。

但在高温少雨季节，市民在购买、食用蔬菜时不免有些担忧：农药残留会不会超标？

本期《民生实验室》，记者在市区菜场里随机选购了两种当季常见的蔬菜，再将它们用5种平时常用的除农药残留方式进行清洗，然后通过专业的检测，看看哪种清洗方式最有效。

实验时间：6月29日—30日  
实验地点：镇海炼化后施市场农残检测点  
实验对象：记者随机选购的1斤带豆和1斤青菜  
实验人员：记者、炼化后施市场农残检测员

### 实验步骤

#### 第一步 获取原始农残值

检测员先将喷过农药的带豆、青菜这两种蔬菜分别进行采样，用专业检测仪器进行检测，得出带豆、青菜各自的原始农药残留值。

#### 第二步 五种方式去农残

鉴于洗洁精、消毒剂等含有化学成分清洁剂，可能会因未清洗干净残留于果蔬表皮而造成二次污染，未将这类清洗方式放入本次实验中。而是选取了淡盐水浸泡、流动水冲洗、淘米水浸泡、自来水浸泡、沸水中氽烫这5种常见、简便、无副作用的清洗方式。

将带豆、青菜分别分成等量的5份，然后用5种方式逐一进行清洗。

- 1.淡盐水浸泡：先在清水中放上一小撮食用盐，搅匀后放入带豆（青菜）浸泡，30分钟后取出，过一遍清水。
- 2.流动水冲洗：直接将带豆（青菜）放在水龙头下，用水流冲洗1分钟。
- 3.淘米水浸泡：直接将带豆（青菜）放入淘米水中浸泡，30分钟后取出。
- 4.自来水浸泡：直接将带豆（青菜）放入自来水中浸泡，30分钟后取出。
- 5.沸水中氽烫：将蔬菜放入沸水中氽烫，15秒后捞出。

### 实验结论

#### 用沸水氽烫和盐水浸泡最有效

根据农残检测结果显示，5种清洗方式对带豆（青菜）表面的残留农药都会起到一定的缓解作用，但经沸水氽烫和盐水浸泡后的带豆（青菜），农残值减少的幅度最大。

### 原理解析

#### 盐水浸泡加速农药溶解

多年从事农残检测的本次实验检测员俞敏君，分别就5种方式去除农残的原理，逐一进行了分析：

流动水冲洗，是依靠流水的动能冲掉农药；自来水浸泡，是因为农药多属水溶性，浸泡可溶解部分农药；淘米水浸泡，是因淘米水属酸性，部分农药中含有有机磷，

有机磷农药遇酸性物质会失去毒性，所以在淘米水中浸泡能使蔬菜上残留的农药成分部分减少；淡盐水浸泡，除有杀菌作用外，还可加速农药溶解，所以，在同样时间内，效果更佳；至于沸水中氽烫，则综合了高温杀菌、水溶解性、热水速溶等去除农残的原理，因此，去除农残最为快速有效。

### 专家建议

#### 生吃削皮 熟吃高温

俞敏君根据自己和一些饭店大厨的经验，就食用果蔬问题，给市民提出一些建议：

只要清洗彻底，一般果蔬上的农残都可以去掉。如果生吃，洗净后削皮是最好、最彻底的方法。如果无法去皮，像青菜、带豆这样的，那最好熟食，因为高温烹饪会杀死细菌，去除农残。另外，一些饭店的大厨认为，在烹煮蔬菜时，

不要加盖，因为部分农药会随热气蒸发，如果加盖就会降低去除农残的效果。

如果想生吃蔬菜，如做蔬菜沙拉之类的，可将蔬菜在沸水氽烫后，放入冰水中冷却，这样既可保持蔬菜的口感，也可吃得放心些。另外，在凉拌蔬菜时加入一些大蒜、姜末、醋等配料，既可调味，也可起到杀菌的作用。

### 相关信息

#### 果蔬清洗常见误区

##### 误区一：去皮食用的果蔬不用洗

可以带皮食用的果蔬，市民都会留心加以清洗，但去皮食用的果蔬，例如西瓜、哈密瓜、橙子等，大家认为皮反正不会吃，就不用洗了。这种想法不正确。

美国缅因州大学食品科学教授阿里弗雷德·布什威博士曾表示，尽管此类水果的皮一般不直接食用，但水果在采摘、运送、销售过

程中往往经过多人之手，水果表皮，特别是褶皱处，难免会染上细菌。而剥皮或刀切的时候，果蔬皮上的细菌就有可能趁机而入，沾到果肉上，被大家所食用。

所以，在食用去皮的果蔬前，市民要记得清洗表皮。清洗方法：用蔬菜刷或者干净的牙刷，在自来水下刷洗果蔬表皮30—60秒。

##### 误区二：清洗果蔬可先切后洗

有些市民在清洗果蔬时，喜欢先切成块再冲洗，以为这样会洗得更干净，其实是很不科学的，且效果适得其反。

果蔬切碎后与水的直接接触面积会增大很多倍，这使蔬菜中的水溶性维生素，如维生素B族、

维生素C，以及部分矿物质和一些能溶于水的糖类，也溶解在水里，造成营养流失。同时，切碎后的果蔬，还会增加表面细菌污染的机会。

因此，果蔬不能先切后洗，而应该先洗后切。

