



蔬果“去农残”这样做才靠谱

大家都知道“要想身体好，瓜果蔬菜不能少”。当我们一年四季都能吃到新鲜的蔬果时，越来越少的人在乎它甜不甜，而更多关注它是否安全。

2017年，美国环境工作组发布“果蔬农残排行榜”，草莓、菠菜、油桃、苹果、桃子、梨、樱桃等被列入“农残黑名单”。除了美国，农残防控在德国、日本等发达国家也是难题。

消费者不禁担忧：“我们还能放心吃果蔬吗？”来看专家为你破解关于果蔬农残的谣言，手把手教你最安全的清洗果蔬方式。

有农残≠一定有害

据农业部统计，2009年~2014年我国果蔬样品监督合格率高达95%以上。而且，农残的危害跟摄入量有关，任何农药都需要达到一定的量才会产生危害。农业部、国家卫生计生委等部门对上市的水果、蔬菜都规定了农残最低标准，只要在标准范围内，一般不会对人体产生危害。

● 果蔬农残排行榜

1、韭菜、豇豆最易有农残

韭菜农药用量较大，容易残留在叶中。豇豆也要使用大量农药，且不同成熟期的豇豆会同时打药，会导致一些已成熟的豇豆还没等到农药自然分解，就被售卖。

2、大棚蔬菜并非安全

大棚里通常是高温高湿的环境，有利于反季节蔬菜生长，也适合病虫害生长。除此之外，大棚里多数都是同一块地，连年

种同一种蔬菜，造成土壤中的同一种病虫害有连年繁殖的机会。如果不是采用生物防治等安全手段防治病虫害，就必须大量使用农药。

3、土豆比红薯、花生农残少

红薯、花生虽然在地下生长，但非常容易生线虫，而对付这种线虫的“杀线剂”毒性非常强。相对来说，土豆生虫较少。

4、圆白菜、大白菜比较安全

圆白菜、大白菜一般在秋季种，距离冬季上市时间较远，农残较少。且这两种菜都是从里向外逐步生长，最外层的叶子可能接触到农药，所以吃时只需把外层叶子多剥掉几层即可。

5、天然野菜不打药

蕨菜是真正长在山里的天然野菜，苋菜、荠菜很多都是人工种的。荠菜易生蚜虫，用农药较多。

目前还没有一种万能的方法，可以完全清除果蔬上所有的农药残留。但我们尽可能地减少农残，不妨试试下面这几种方法更实在：

焯水：靠谱指数★★★★

在热水中，农药的溶解性增强，因此去除农残的效率比冷水高。

去皮：靠谱指数★★★★

对那些表层有蜡质的果蔬来说，水溶性的农药难以穿透，而脂溶性的农药一般也会被固定在蜡质层中。去皮大约可去除90%以上农残。

清水洗：靠谱指数★★★

采用流水冲洗对附着在果蔬表面的水溶性农药有一定作用，轻轻搓洗可以将表面的果蜡清除掉，且营养素保持较完整。

很多人也喜欢用浸泡的方式来去除农残。一般认为10~15分钟的浸泡效果较好，浸泡时间过长，果蔬会重新将农药吸附进去。

对号入座去农残

淘米水、面粉水：靠谱指数★★

淘米水和面粉水均为弱碱性，这可能与其中的淀粉和矿物质有关。在弱碱性环境下，有机磷农药的去除效率比清水略高一些，但是效果有限。

臭氧：靠谱指数★★

臭氧降解农药的原理主要是氧化，它处理叶菜的效果最好。用臭氧处理20~30分钟，有机磷和菊酯类农药的残留量可以降低60%~70%。值得注意的是，农药被氧化后也可能产生

毒性更大的物质。

盐水、碱水：靠谱指数★

盐水可以通过改变果蔬表面的通透性，让它们把农药“吐”出来。碱水理论上确实可以破坏一些农药，尤其是有机磷农药。

不过研究显示，要产生明显的效果，它们的浓度至少需要2%。此外，碱水还会带来新问题，比如将敌百虫转化为毒性更大的敌敌畏，不推荐使用。



番茄去皮有技巧 1根筷子就足够



番茄去皮竟然有这么多种方法，简单又方便，学会这些小妙招，不管大番茄还是小番茄，去皮还是切片，再也难不倒你。

筷子去皮法

用筷子将番茄表面刮一下，然后在尾部戳出一个小洞，然后两手按住番茄皮往下按，整层番茄皮就会剥落。

冰冻去皮法

将买回的番茄用保鲜袋包住，然后放入冰箱冰冻，用冷水冲

洗，番茄皮便可以轻易剥下。

火炙去皮法

将番茄用叉子叉起来，然后放在煤气炉上烤一下，就可以将番茄皮轻松剥下。

开水去皮法

将番茄去蒂，然后放进开水中烫一下，捞起来，放入冰水中，番茄便会自己起皮，将它剥除即可。

叉子切片法

将叉子插在番茄尾部，然后

用刀将番茄切片，这样就不会切得歪七扭八，厚度不一。

盘子横切法

将盘子反过来放，然后将樱桃番茄一个个放在上面，再拿一个同等大小的盘子顶在上面，然后压住，用刀在中间横切，樱桃番茄便被轻易切成两半，一次性切好，就不用一个个用刀切。

切好的番茄除了炒着吃，还可以用来自制番茄酱，天然无添加防腐剂，又可以自己控制甜度。