

洗菜千萬別這樣洗，當心越洗越髒，還丟了營養！很多人都沒做對……

江蘇省消保委 2024-03-01

蔬菜是我們日常飲食中不可或缺的一部分，它為我們提供了豐富的維生素和礦物質。烹飪前食物原料要進行必要的清洗，保證進入口中的蔬菜安全、營養。但你真的會洗蔬菜嗎？



一些看似平常的洗菜習慣其實並不科學，不僅不能有效去除污垢，還可能讓蔬菜的營養價值大打折扣。下面這幾種洗菜方法，你中招了嗎？

4 種錯誤且常見的洗蔬菜方法

1. 長時間浸泡蔬菜

許多人為了去除農藥殘留或污垢，會把蔬菜長時間浸泡在水中。

分析：長時間的浸泡會使蔬菜細胞壁變軟，從而使農藥和其他污染物更容易滲透進去。此外，一些水溶性的維生素也會溶解在水中，造成營養損失。

2. 使用過多的洗滌劑

有些朋友為了更好地去除農藥殘留，會使用過多的洗滌劑清洗蔬菜，如清潔劑、果蔬清洗劑等。

分析：洗滌劑中的化學成分如果清洗不徹底，會殘留在蔬菜表面，帶來二次污染，影響健康。另外，在一些實驗中用洗滌劑來清洗蔬菜的效果，反而不如清水。

3. 先切後洗

一些人覺得切好再洗會更乾淨，也有人覺得切完再洗枱面不會濕濕嗒嗒，因而習慣採用這種方式。

分析：蔬菜先切後洗，一來會增加營養流失，二來會增加食品安全風險。蔬菜中的許多營養成分，如維生素 C、葉酸等，都是水溶性的。如果先切後洗，這些營養成分容易從切口處流失，溶於水中。蔬菜切後再洗時，切割面上的農藥殘留物或污垢可能難以徹底清洗乾淨，還會使蔬菜的切面暴露在空氣中，增加被細菌、灰塵、農殘等污染的風險。

4. 洗菜機

洗菜機是這幾年比較火的洗菜產品。一些產品號稱利用超聲進行清洗，一些則用臭氧分解。更有不少商家宣傳，洗菜機可以高效去農殘，還沒有新的污染。

分析：有研究數據顯示，通過超聲的方式清洗葉菜效果並不理想，農藥去除率只有 53%，效率低下。

另外，不同農殘的性質差異大，某一種方法並不能去除所有類型的農殘。商家宣傳的去農殘實驗，實驗所用的農藥和實際生產時噴灑的農藥並不一定相同；另一方面，短時間的添加和長期在自然環境中的滲透也不一樣。

此外，大家如果是去正規商超買蔬菜，通常情況下，農殘含量大多是符合相關標準和規範的，所以，沒必要過於恐慌和擔憂，與其花大價格買洗菜機，倒不如學學如何正確清洗各類蔬菜。

不同類型的蔬菜由於可食用的部位不同，表皮粗糙度、性狀等差異大，因此需要用不同的方法進行清洗。下面就讓我們一起看看如何正確清洗不同類型的蔬菜。



不同蔬菜應該怎麼洗

1 洗菜究竟洗的是什麼呢？

最基礎的清洗，就是洗掉種植、採摘、運輸過程中的泥濘、塵土、肥料、附着的異物、微生物等。除了這些肉眼可見的“髒”東西，洗菜很重要的目標是減少農藥殘留。

2 哪些菜的農殘多？

美國工作環境組 (EWG) 發佈的 2023 年《農產品農藥購物者指南》顯示，在美國，大約有 75% 的蔬菜（非有機）都含有潛在的農藥殘留。

EWG 的報告指出，超過 90% 的菠菜檢測出兩種以上的農藥殘留；羽衣甘藍和芥菜、辣椒和甜椒，在所有蔬菜中檢測到的殺蟲劑種類最多，分別為 103 種和 101 種。

美國的情況是這樣，那我國的蔬菜農藥殘留情況又如何呢？

根據國家市場監督管理總局食品安全抽檢公佈結果查詢系統，自 2014 年至今各種蔬菜的抽檢結果，農殘率較高的食物分別是：

国家市场监督管理总局 食品安全抽检公布结果查询系统 State Administration for Market Regulation			
蔬菜	抽检次数	不合格次数	不合格率
荷兰豆（食荚豌豆）	424	61	14.39%
韭菜	193,818	21,476	11.08%
豇豆	127,077	7,804	6.14%
长豆角	35,098	2,096	5.97%
芹菜	214,059	10,836	5.06%
数据来源：国家市场监督管理总局			

整體來說，豆類的農殘概率較大，在清洗時尤其需要注意。而菌菇類的概率較低，可放心食用。

3 不同蔬菜到底該怎麼洗呢？

1 號選手：綠葉菜

代表食材：菠菜、油菜、油麥菜

葉菜是食用量比較大的蔬菜，營養豐富。由於它們不能去皮且葉子表面積較大，因此農藥殘留的風險相對較高。

有研究人員針對葉菜類進行不同清洗方式的效果對比。通過對不同葉菜的農殘去除率來看，用流水沖洗 ($77.0 \pm 18.0\%$) 是農殘去除率最有效的手段。而洗滌劑 ($43.7 \pm 14.5\%$) 農殘的減少量最低，效果最差。

最後得出結論：清洗綠葉菜，最理想的辦法就是採用流水沖洗。

Reduction of pesticide residues in five leafy vegetables using nine methods (means $\pm$ SD, n = 5).

Treatment	% Reduction					Mean
	Lettuce	Perilla Leaves	Spinach	Crown Daisy	Ssamchoo	
Alkaline water	72.0 ± 1.9	67.8 ± 1.2	50.3 ± 4.5	49.9 ± 4.8	42.0 ± 7.9	56.4 ± 18.0^{bc}
Blanching	68.4 ± 1.8	56.7 ± 3.9	49.3 ± 3.6	47.9 ± 5.4	52.3 ± 2.3	54.9 ± 25.9^{cd}
Boiling	66.5 ± 4.9	44.0 ± 3.3	65.6 ± 4.3	65.9 ± 2.9	55.4 ± 7.0	59.5 ± 31.2^b
NaHCO ₃	66.7 ± 2.9	63.5 ± 1.8	47.1 ± 5.7	54.8 ± 2.7	28.0 ± 8.6	52.0 ± 19.2^d
Detergent	57.5 ± 2.3	45.8 ± 5.1	43.9 ± 8.3	38.6 ± 4.5	32.6 ± 2.7	43.7 ± 14.5^e
Running water	82.5 ± 1.3	76.3 ± 4.5	87.8 ± 2.1	78.5 ± 0.8	59.7 ± 4.1	77.0 ± 18.0^a
Stagnant water	59.0 ± 2.7	63.1 ± 4.8	50.0 ± 4.6	50.9 ± 3.4	33.7 ± 8.4	51.4 ± 16.4^d
Ultrasonic cleaning	68.0 ± 0.9	62.1 ± 1.0	49.7 ± 2.0	52.9 ± 2.0	31.2 ± 7.4	52.8 ± 18.7^{cd}
Vinegar	65.7 ± 2.2	58.6 ± 5.2	51.8 ± 6.4	49.1 ± 3.4	30.9 ± 4.5	51.2 ± 18.3^d
Mean	67.4 ± 7.3^A	59.8 ± 10.2^B	55.1 ± 13.8^C	54.3 ± 11.5^C	40.6 ± 12.9^D	-

在清洗葉菜時，使用自來水就可以。不需要額外添加醋、檸檬汁、清潔劑或專門的果蔬清洗劑。從去農殘的效果上看，清水最好。

另外，千萬不要將它們長時間浸泡在水中，因為細菌便會在葉片間傳播。如果你把他們放在水槽裡去浸泡，水槽裡的細菌也會污染蔬菜。

清洗前，需要去除發黃和枯萎的葉子，用手將葉子掰開，讓流水沖到底部。當然，如果根部不好掰，也可以先把根部切除，先放在水裡抖動清洗後，再用流水沖洗。



2 號選手：卷葉蔬菜

代表食材：生菜、卷心菜

這類蔬菜的共同特點是外面的菜葉將菜心一層層包裹起來。

由於外層容易生蟲，也是農殘容易殘留的部位，污漬、塵土也比較多，因此在處理時，最外面鬆散的葉子要去掉。如果有損傷，需要多去除幾片。

接下來，將整棵的最外層 2~4 片外葉摘下來觀察看是否有蟲子或蟲卵，尤其是縫隙和褶皺處。

- 如果沒有蟲子，剩下的葉片依次摘下進行清洗即可；
- 如果有 1~2 隻蟲子，需要將下面一層的葉子再摘下仔細檢查是否有蟲子，沒有的話就可以正常清洗；
- 如果有 3 隻以上的蟲子，需要每一片都仔細檢查並清洗。

3 號選手：表皮粗糙的瓜茄類、根莖類

代表食材：南瓜、黃瓜、胡蘿蔔、土豆

這類蔬菜的特點是表面不光滑，一些有較多的泥土，不容易被洗淨，

香港食品安全中心建議，用流水清洗，如果適合，可以用專用的蔬菜清潔刷子刷洗表層堅硬的蔬菜，去除表面及縫隙中的污垢和其他物質(包括農藥和污染物)。

如果蔬菜出現了損壞或瘀傷，切掉這些部分，再進行清洗。如果擔心沒有清洗乾淨，也可以考慮去皮處理。

一些朋友可能覺得反正都要削皮，就省略了清洗的步驟。實際上，這種做法容易將皮上的泥土、農殘等引入到削皮後的蔬菜表面，增加污染風險。



4 號選手：農殘多、硬度大的蔬菜

代表食材：豇豆、芹菜

對於豇豆、芹菜等這類經常在抽檢黑名單上榜的蔬菜，可以在清洗前簡單浸泡，對於水溶性的農殘可以去除一部分。浸泡控制在 5~10 分鐘，時間太久可能會反滲到菜裡。

浸泡後，用清水沖洗 30 秒，沖洗的同時用手輕輕搓動。

洗好後，用快速焯水的方式進行處理，因為加熱可以幫助分解有機磷農藥，對高農殘的蔬菜來說，80%~90%的殘留農藥可以清洗掉。

5 號選手：結構複雜難清洗的花菜類

代表食材：西蘭花、菜花

這類蔬菜由很多個小花構成，每朵花又有很多小顆粒組成表面，凹凸不平。食物裡面有很多小縫隙，裡面會藏有蟲子、蟲卵和農殘。每個“花朵”之間都比較緊促。表面疏水性強，很難清洗，還易積攢農藥殘留。

蟲子經常擠在緊密排列的小花之間，由於小花排列得很緊湊，因此很難檢查是否有蟲。

清洗這類蔬菜，最好浸泡、清洗、焯水三管齊下：

I. 浸泡

- 仔細檢查蔬菜的外部。將菜頭上的所有小花都取下來，垂直切成兩半。
- 將所有半朵小花放入盛滿溫水的盆中，讓小花浸泡 20 分鐘。

II. 清洗

III. 快速焯水

洗菜時的注意事項

除了掌握正確的洗菜方法，這些小細節如果不注意，可能也會讓效果事倍功半。

1. 先洗手再洗菜：在處理食物前後，包括洗菜前，必須要先洗手，確保雙手的清潔，避免將手上的細菌帶到食材上。洗手時，應使用流動的水，配合使用洗手液或肥皂，並認真搓洗至少 20 秒，確保雙手的徹底清潔。

2. 清洗要徹底：洗菜時，要確保將蔬菜表面的泥土、污垢和農藥殘留等清洗乾淨。對於葉菜類，可以先將外層的葉子摘掉，然後逐片清洗。對於根莖類，可以先用刷子刷洗表面，再削皮處理。
3. 使用流動水清洗：洗菜時，最好使用流動的水進行清洗，而不是使用靜止的水。這樣可以確保蔬菜表面的污垢和農藥殘留被沖走，而不是重新附着在蔬菜上。
4. 分類清洗：不同種類的蔬菜應分類清洗，避免交叉污染。例如，將生菜、菠菜等葉菜類與根莖類、瓜果類蔬菜分開清洗。同時，已切開的蔬菜和未切開的蔬菜也應分開清洗。
5. 注意清洗順序：在處理多種蔬菜時，建議先清洗較為乾淨的蔬菜，再清洗泥土較多的蔬菜，避免將泥土帶到已清洗乾淨的蔬菜上。
6. 控制清洗時間：雖然清洗時間要足夠以確保蔬菜的清潔，但過長時間的浸泡也可能導致蔬菜中的營養成分流失。因此，在清洗時，應控制清洗時間，既確保蔬菜的清潔，又盡量保留其營養成分。
7. 使用合適的清洗工具：對於不同的蔬菜，可以使用不同的清洗工具來提高清洗效率。例如，使用刷子清洗根莖類蔬菜的表面，使用乾淨的布或紙巾擦拭瓜果類蔬菜的表面等。



總結：

大多數蔬菜，可以用過流水沖洗並加上輕微搓洗來達到比較好的清洗效果。一些表皮粗糙的蔬菜，可以用柔軟的毛刷進行清潔，也可以進行去皮處理；農殘概率高且比較硬的蔬菜，可以在清洗後快速焯水進行去除。

總之，目前通過在水裡加入小蘇打、醋或麵粉等的有效性並沒有得到一致的結論，清潔劑和洗菜機也沒有得到廣泛的認可。通過最淳樸、簡單的方式反而是有效且環保的。

來源：科普中國