

- 1、不合时令，提早上市的菜，因与气候不合，往往施用大量农药，要多洗几遍。
- 2、清洗蔬菜最好用清水。施用脂溶性农药的蔬菜用盐水反而不易洗净。
- 3、蔬菜不可先切后洗，以防营养流失。
- 4、蔬菜最好不要生吃。如果一定要生吃，应多洗几遍。
- 5、烫菜比煮菜好。烫菜部分农药会随水汽蒸发。
- 6、洗菜时，最好先放在水盆中泡洗，再在水龙头下冲。
- 7、包心菜、大白菜应去外围的叶片，再单片冲洗。
- 8、鸡毛菜、小白菜应先将根切除，直立冲洗。
- 9、苦瓜、小黄瓜如不去皮应用软毛刷刷洗。
- 10、豌豆、刀豆、韭菜花和小黄瓜等，由于采收期长，为了预防未成熟部分遭受虫害，农药洒得多，必须多洗几遍。