

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簍 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 涓 水 洗 菜 更 易 去 除 残 余 农 药

健康

浣滑

鎏 賤 韞 浜 庸 緬 2009/11/13 14:08

我们害怕洗菜时“洗不干净”，最担心的就是农药残留中的有机磷。这种物质易溶于水，并在水温增高的情况下加速溶解。同时，农药中的氨基甲酸酯类杀虫剂也会随着温度升高而加快分解。因此，温水比凉水更容易去除果蔬表面的农药残留。

可是有些人会担心，本来果蔬中的营养物质就那么娇贵，用热水洗的话，岂不是把营养都破坏了？温水洗菜，关键就是要控制好水温，以40摄氏度左右为宜。否则，水温过高的话，洗菜时会丢失果蔬中的维生素B1、B2，维生素C以及部分尼克酸和矿物质。40摄氏度的水，手感是温热而不烫的。所以，洗菜的时候，只要自己觉得温暖不烫手，果蔬的营养也能保存下来。

对于各类果蔬，清洗时又有什么特殊要求呢？根茎类蔬菜，例如土豆、红薯等，可以先用温水洗净表面，再用软刷仔细刷掉凹凸不平处的污垢。叶菜类由于生长周期较短，农药残存量较大，可以先用温水浸泡15分钟，再用温水冲洗或加入少量盐清洗。白菜、卷心菜等蔬菜，要把菜头切开后再清洗。花菜类蔬菜，例如西兰花，可先放至温水中浸泡20分钟左右，再切开清洗，可以用开水烫一下或者焯水后再烹调。果菜类，例如扁豆、茄子等，要先完整地在温水中浸泡后再切。而苹果、梨等水果，有的表面有一层蜡和保鲜剂，用温水更容易清洗掉，可以稍微加一点盐，利用盐的小颗粒把表面的蜡磨掉。