

蔬果選購及清洗原則

蔬果是飲食中不可或缺的要角

蔬菜、水果在人們的飲食生活中扮演著極重要的角色，為了讓身體攝取足夠的營養，每個人一天至少應該要攝取三碟蔬菜（每碟為三兩、約 100 公克）和二個水果（如中型柑橘約 100 公克），但對日益講求飲食自然化或經常進行飲食控制的現代人來說，蔬果的需求量更大，在享受蔬果美味之前，如何選擇和清洗，是大家最應關心的話題。

選購蔬果一般原則

- ◎不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。
- ◎蔬果的選擇宜多樣化，並應分散向不同攤商購買比較好。
- ◎原則上外表光滑的蔬果類較不易沾染農藥，表面有細毛或凹凸不平者較易殘留農藥，但仍需視其施藥期或是否有保護措施（如加保護套）等情形而定。
- ◎長期貯存或進口水果，一般須以藥劑處理延長其貯存時間，消費者選購時應有正確的認知。
- ◎蔬果外表留有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。
- ◎夏秋季蔬菜殘留農藥的情形較其他季節高，或天然災害、節慶日前後，蔬果價格上揚時，也可能有提早採收的蔬果上市，農藥殘留的可能性相對較高，應避免搶購。消費者可以選擇信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。
- ◎冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。
- ◎選擇政府單位推廣、具公信力，有優良標誌（如吉圓圃標誌）的產品。
- ◎儘量購買當令蔬果，不但新鮮、價廉物美且安全性較高。

選購當令蔬果

每一種蔬果都有最適合的生長季節，稱為「當令蔬果」。隨著蔬果品種的改良、農業技術的進步，栽培非當令蔬果，已經不是難事，也就是說，只要是你想吃的各種蔬果，幾乎一年四季都可以吃到。不過由於非當令蔬果在不適合生長的季節裡體質較弱，需要使用較多的農藥保護，而且價格比當令蔬果昂貴，所以選購蔬果還是以當令的最好。

當令蔬菜	
月份	出產蔬菜名
1~12	甘藍菜、大芥菜、雍菜、節球白菜、土白菜、韭菜、胡瓜、芋、蘿蔔、菜豆、楊桃、桶柑
2~5	洋蔥、蓮霧
2~12	冬瓜

3~11	蘆筍、絲瓜、枇杷、梅子
3~12	苦瓜
4~10	麻竹筍、李子
4~11	茄子
7~9	玉米
10~5	花椰菜
10~6	芹菜
11~5	胡蘿蔔
11~9	甜椒
12~3	洋菇
12~4	馬鈴薯

當令水果

月份	出產蔬菜名
1~2	楊桃、桶柑
2~3	蓮霧
3~4	枇杷、梅子
4~5	李子
5	桃子
5~6	鳳梨
6~7	荔枝、芒果
7~8	梨
8	龍眼
8~9	番石榴、柿
9~10	文旦、香蕉
10~11	木瓜
11~12	柳橙、椪柑
12~1	番茄

蔬果怎麼洗最好？

我們知道蔬果清洗的主要目的除了去除灰塵及可能存在的寄生蟲外，最重要的是洗掉可能殘留在表皮上的農藥，對於水果及生鮮蔬菜，除了去除果皮及外葉外，清洗是唯一減少農藥的方法；研究顯示，任何清洗方法只能去除殘留於表面的農藥，差別只在於用水量的多寡及如何防止減少營養份的流失。通常也不建議使用清潔劑，因為可能又會另外產生如何把清潔劑洗乾淨問題。所以，怎麼清洗蔬果呢？最好的方法還是先用流水沖掉外葉可能沾染的灰塵浸泡片刻後再仔細清洗（另外，亦須注意蔬菜應先清洗再切，而非切了再洗），幾個簡單參考步驟如下：

包葉菜類：

如包心白菜、(甘藍菜、高麗菜)等，應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡數鐘後，以流水仔細沖洗。

小葉菜類：

如清江白菜、小白菜等，應先將近根處切除，把葉片分開，以流水仔細沖洗(特別注意接近根蒂的部分的清洗)。

花果菜類：

如苦瓜、花胡瓜(小黃瓜)等，如需連皮食用，可用軟毛刷、以流水輕輕刷洗，另如甜椒(青椒)、有凹陷之果蒂，易沈積農藥，應先切除再行沖洗。

根莖菜類：

如蘿蔔、馬鈴薯或菜心類，可用軟刷直接在水龍頭下以流水刷洗後，再行去皮。

連續採收的蔬菜類：

如菜豆、豌豆、敏豆(四季豆)、韭菜花、胡瓜、花胡瓜(小黃瓜)、芥藍(格蘭菜嬰)等，由於採收期長，為了預防未成熟的部分遭受蟲害，必須持續噴灑農藥，因此農藥殘留機率較多，所以應多清洗幾次。

去皮類的水果：

如荔枝、柑橘、木瓜等可用軟毛刷以流水輕輕刷洗(即使是香蕉也應洗過再剝皮)後，再去皮食用。

不須去皮的水果：

如葡萄(先用剪刀剪除根莖，不要用拔的)、小蕃茄等可先浸泡數鐘再用流水清洗。草莓則可用濾籃先在水龍頭下沖一遍、再浸泡五至十分鐘後，再以流水逐顆沖洗。

以上摘自行政院衛生署食品資訊網