

蔬果分類洗

健康又安心

先少量多次清洗，最後再一次沖洗

- 一、將蔬菜放入水中，浸泡10分鐘，或用較大量水沖洗。
- 二、將蔬菜放入水中，浸泡10分鐘，或用較大量水沖洗。
- 三、將蔬菜放入水中，浸泡10分鐘，或用較大量水沖洗。
- 四、最後沖洗。

近根處切除後，張開葉片直立沖洗
(如：青江菜、小白菜、萵苣、菠菜等)



果菜類

連皮食用，以軟毛刷刷洗(如：苦瓜、小黃瓜、蕃茄等)

果蒂凹陷者



宜先切除後再沖洗
(如：甜椒、佛手瓜等)

食用之蔬果
需剝(削)皮



先洗後再削皮
(如：蘋果、柑橘類、荔枝、甜瓜、蘿蔔、蕃薯、芋頭等)

包葉菜類

去除外葉後，再撥成單片沖洗
(如包心白菜、萵苣等)

系統性用藥蔬果：
殺菁川燙法：蘆筍、竹筍、花菜、玉米等洗淨後放入90°C以上熱水，加熱1分鐘左右，再迅速用冷水沖洗，可讓殘餘農藥分解蒸發掉，或溶於熱水中。

系統性用藥蔬果



實驗室檢驗農藥殘留時，是將送檢蔬果未經清洗，連外皮整顆打碎化驗，所得出的數據是最真實的，但民眾食用前都會經過清洗的程序，再加上煮熟食用，所殘留的化學藥劑幾乎都被破壞殆盡，大家實在不必過於擔心！