

你会洗菜吗

清水反复冲洗浸泡时间并非越长越好



洗菜貌似是做饭过程中最普通的一个环节,也是我们每天都要接触的,看似普通,其实面对不同种类的蔬菜及可能存在的农药残留问题,怎样才能用适合的方法清洗蔬菜并最大限度减少其中的农药残留?有报道称用淡盐水及小苏打水等方式洗菜可除去其中的农药残留,对此,专家在接受记者采访时表示,清水反复冲洗也可去除蔬菜中的农药残留,但并非浸泡时间越长越好,同时,小苏打水、淘米水等适合清洗的蔬菜种类也有所区别。

淡盐水

可溶解甲醛及农药残留

国际食品包装协会秘书长董金狮建议,可以选择使用淡盐水洗菜。关于淡盐水的浓度,与我们平时漱口用的淡盐水浓度相似即可。关于洗菜的时间长短,董金狮表示,可以将蔬菜在淡盐水中泡3分钟~5分钟,然后用清水进行漂洗。之所以淡盐水洗菜的方法值得推荐,董金狮解释,首先,与清水相

比,淡盐水本身就具有杀菌的作用。

另外,淡盐水对甲醛的溶解度较大,能够溶解蔬菜中可能存在的甲醛残留。董金狮还说,其实不仅仅是蔬菜,刚买的新衣服也可以在淡盐水中浸泡,能够去除其中可能含有的甲醛残留。最后,有些蔬菜中可能含有农药残留,用淡盐水进行浸泡,也可以使这些物质溶解,减少蔬菜中可能存在的农药残留。

淘米水

放置一定时间后洗菜效果更好

“用小苏打水或淘米水洗菜的方法也是可取的,这是因为小苏打水及淘米水均呈碱性,能够起到减轻蔬菜中有害物质的目的”,但对于淘米水的选择,董金狮建议,刚刚淘过米的水,碱性并不十分明显,发酵后洗菜效果会更好,所以,如果是为了洗菜,尽量不要立即使用淘米水,可以放置一段时间,因为淘米水会在放置过程中进行发酵,黏度会越来越大,其碱性也会随之增加。另外,淘米水本身有一定黏性,可以吸附食物表面附着的一些农药及化学物质,除去蔬菜,对于一些水果的清洗也是比较有效的,包括葡萄、桑葚、草莓等不容易清洗的水果,使用淘米水也是比较安全的。

面粉水

分解农残逊于淘米水

至于使用面粉水可以去除蔬菜农药残留的说法,董金狮表示,使用面粉水洗菜也是可取的,但需要提醒的是,与淘米水相比,面粉水的碱性稍低,分解农药残留的能力会稍低,尤其是对于含磷农药的分解,而淘米水通常可以将一些含磷农药进行水解,降低其毒性。

果蔬清洗剂

效果好于淘米水但安全性较差

果蔬清洗剂也是不少人清洗蔬菜的选择。记者了解到,目前市场上出售的果蔬清洗剂中,不少产品标示其成分为天然食盐、表面活性剂,也有些宣称材料本身为纯天然,经高温加工提炼而成,能够去除水果、蔬菜等食材表面残留农药、细菌、上光剂及着色剂等。果蔬清洗剂去除蔬菜中的农药残留的同时能否保障安全?对此,董金狮告诉记者,用果蔬清洗剂洗菜的做法是可取的,如果能够保证清洗剂的质量,洗涤效果一般会比淘米水更好些。但需要说明的是,有些果蔬清洗剂中含有化学成分,与上述几种方法相比,有时安全性相对较差。

(据新华网)

相关资料

热水焯也可去农药残留

国家二级公共营养师李广萍建议,对于一些能够用热水焯的蔬菜,应尽量选择用热水焯,这本身也是去除农药残留比较好的方法。

一般来说,比较难清洗及种植过程中可能会使用农药的蔬菜,选用上面的这些方法能够有效清除蔬菜中的泥、农药残留等,如菜花等,而对于一些表皮比较光洁、容易清洗的蔬菜,如土豆、西红柿等,则没有必要采取这些方法。

专家建议

清水反复冲洗或去皮也安全

对于去除蔬菜中农药残留的方法,李广萍建议,实验表明,清水反复冲洗即可有效去除蔬菜中的农药残留。另外,关于使用盐水、小苏打水、面粉水及淘米水等方法能够更有效去除蔬菜中农药残留的问题,李广萍表示,通过实验发现,与用清水反复冲洗相比,这些方法其实在去除蔬菜中农药残留方面,各有特点,不能一概而论。

李广萍解释,以黄瓜为例,春季的黄瓜用小苏打水清洗对于去除农药残留是比较有效的,但需要说明的是,这种方法并不适用于所有蔬菜种类,因为不同蔬菜中可能含有的农药残留并不相同,以豇豆为例,用小苏打水清洗的效果其实并没有黄瓜明显,所以很难一概而论哪种方法更有效,而且不容忽视的一个问题是,在夏天,由于气温比较高,面粉水及淘米水本身也容易滋生微生物,总的来说,清水反复冲洗与去皮的方式都是比较不错的选择。

洗菜误区

清水浸泡越长越好

浸泡时间过长或增加亚硝酸盐含量。

“其实在洗菜时,如果使用凉水进行浸泡,蔬菜中的农药残留中一般含有甲醛或其他化学物质,有可能会溶解在水中。如果使用热水进行浸泡,温度过高,有可能会破坏蔬菜中含有的维生素,造成营养流失”,董金狮告诉记者。

清水浸泡本身是去除蔬菜中农药残留较好的方法,一般来说泡10分钟左右是比较合适的,但并非浸泡时间越长,去除农药残留的效果越好,尤其是在夏季,由于气温较高,一些微生物便有可能在蔬菜表面滋生,李广萍表示。

另外,也有媒体报道称蔬菜浸泡时间过长,其中的亚硝酸盐含量也会随之增加,李广萍告诉记者,亚硝酸盐的确有增加的可能性,但这一点并不能肯定。一般来说,蔬菜在浸泡前,都会有破损,如去根、菜叶破损等,使得蔬菜裸露在空气中并与空气接触,这的确会导致蔬菜中的亚硝酸盐含量增加,但蔬菜在水中浸泡时,由于处在相对密闭的环境中,所以并不能肯定亚硝酸盐的含量会随着浸泡时间的延长而增加。

(据新华网)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下、身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

售房

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者面谈。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六/七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话15839768099。

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关

附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让组,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生

电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。

电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

招聘

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台

纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18~30岁之间,身高1.63—1.68米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。

联系电话:18937685985

13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。

电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员数名,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校

因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.yxysj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面谈,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力、有志者加盟!加盟热线:0376—6199902

信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。

电话:6228828

出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777

▲位于信阳市三小旁边欢乐KTV负一层,600平方米,对外出租,有电梯,中央空调,框架结构。联系电话:18627576250

13703760229