

最近，网上一篇名为“盐水洗蔬菜是最好的”帖子引发网友热议。网友称，盐水有消毒杀菌作用，将蔬菜放在盐水中浸泡5分钟，能让农药残留最少。不过，很多人也称此法并不靠谱，洗洁精洗菜才是最好的办法。

到底用哪种洗液洗菜，农药残留最少呢？重庆晚报记者选取了洗洁精、淘米水、盐水、清水以及在网上购买的专门洗水果蔬菜的洗涤剂洗菜，看看哪种更靠谱。

重庆晚报首席记者 刘婷 摄影报道

实验目的：看看用哪种洗液洗菜农药残留最少

实验器材：5种蔬菜：黄瓜、番茄、豇豆、大白菜、洋葱；5种洗液各1.5升：立白洗洁精兑的水、清水、淘米水、淡盐水（1：10）、网购的韩国进口希杰狮王绿茶洗涤剂（800克，28元）兑的水；农药化学试剂若干

测试仪器：3台专门测试仪器分别测试有机磷类农药、除虫聚酯类农药、氨基甲酸酯类农药

技术支持：重庆嘉丰化工有限公司（九龙坡白市驿镇白新街35号）

实验地点：重庆嘉丰化工有限公司化学实验室

实验人员：重庆嘉丰化工有限公司实验室副主任石忠龙

实验方法：为了保证实验的准确性，实验人员将5种蔬菜分别放在3种农药中浸泡一分钟，以保证它们的农药含量一致。然后将浸泡过的蔬菜依次用5种洗液浸泡，再进行取样，放入相关仪器中检测农药残留量，从而得出哪种洗液洗菜更靠谱。

实验内容

洗洁精清洁力最强

重庆晚报记者在渝北民心佳园新世纪超市买来5种蔬菜：黄瓜、番茄、豇豆、大白菜及洋葱。石忠龙准备了部分农药化学试剂浸泡蔬菜。

“为了让实验结果更加公平突出，我们特地增加了

多种农药。”石忠龙解释，这些农药一共有17种，主要分为3大类：有机磷类农药、除虫聚酯类农药、氨基甲酸酯类农药。“这3大类农药是目前重庆蔬菜种植中最常用的。”



30分钟后，石忠龙在经过电脑软件分析后，得出了5种洗液浸泡对农药的平均去除率：

	清水	淘米水	淡盐水	洗洁精	网购洗涤剂
豇豆	57.1%	66.8%	58.7%	75.9%	45.7%
黄瓜	54.6%	68.3%	56.1%	71.3%	65.4%
番茄	53.5%	71.2%	54.3%	74.1%	63.7%
大白菜	49.9%	65%	55.7%	73.6%	68.9%
洋葱	53.7%	61.6%	51.8%	70.8%	64.9%

5种洗液洗菜 谁是农药克星

- 洗洁精 > 淘米水 > 网购洗涤剂 > 淡盐水 > 清水
- 洗洁精清洁能力最强，但会有少量残留
- 专家推荐用淘米水和淡盐水洗菜，盐水浓度不要太高



实验结果



实验分析

洗洁精造成二次污染 淘米水淡盐水最安全

西南大学化学系讲师刘宏民认为，洗洁精的效果最好，淘米水和淡盐水次之，直接用清水洗，也能去除一半以上农药残留。“无论是那种洗液洗菜，都应在浸泡后再用流水清洗一遍。这是因为用容器浸泡清洗，水里的农药残留会累积起来造成二次污染，流水可以把农药带走。”

不过他认为，虽然洗洁精清洗效果最好，却并非是最好的清洗方法。“用洗涤剂清洗，虽然能洗去部分农药，但清洗后会产生二次污染。而且，洗涤剂最主要的成分是烷基磺酸钠等石化原料，洗菜后本身也会有少量残留。”

他建议，淘米水和淡盐水相对来说会安全很多。使用淡盐水洗菜，盐和水比例最好为1：10，放盐量也就是一般勺子的三分之一左右。浓度太高，反而会加强蔬菜对农药的吸收。

经过统计，5种洗液去除农药残留的能力排名为：洗洁精 > 淘米水 > 网购洗涤剂 > 淡盐水 > 清水。



实验人员正在取样

解读

洗菜的4个误区

1、菜泡得越久越好

很多市民经常将蔬菜浸泡在水中，且认为浸泡时间越长越好，其实不然。四川农业大学生物学院副教授江炜建议，浸泡不能超过30分钟。“除了会造成营养成分流失外，关键是水中能溶解的农药有限，等于干净了又被污染，造成水中农药跟蔬果农药一样多。”

2、将菜先切块再洗

有人洗菜时，喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，其实这是不科学的。江炜解释，蔬菜切碎后，与水的直接接触面积增大很多倍，不但会使菜中的水溶性维生素溶解流失，还会增大被细菌污染的机会，留下健康隐患。

3、淘米水只洗一次

很多市民认为淘米水、淡盐水有杀菌作用，洗了蔬菜后便没有进一步冲洗。“其实用这两种洗液，一般都是在固定容器中洗，农药都溶解在了水中。”江炜提醒，不论用什么洗液洗菜，洗完都必须用流水冲3-5分钟。

4、臭氧清洗机洗菜

针对网上兴起的用臭氧清洗机洗菜，江炜认为，臭氧清洗机价格不菲，作用却并不大。清洗机只能去除蔬果表面的农药，洗净力跟水差不多，而且许多农药并非臭氧能破坏。有些蔬果含有氮，与臭氧反应后会形成硝酸盐或亚硝酸盐，且万一臭氧外泄，可能危害健康。

调查

6类蔬果最易残留农药

时令蔬菜

渝中区学田湾大阳沟菜市场蔬菜质量检测员张思平介绍，根据相关部门和市场监督管理规定，他们每天清晨6时开始对上摊蔬菜逐一检测，每天必须抽检10个品种。虽然检测值都在正常范围内，但普遍农药较高的蔬菜有：藕、蒜苔、韭菜、新土豆等。南瓜、冬瓜、四季豆、红薯、番茄、尖椒、茄子等瓜类时令蔬菜测试值普遍较低。

抢收抢种的蔬果

由于天气原因，抢收抢种的蔬果容易忽略农药使用的安全采收期，农药残留容易超标。

反季蔬果

反季节蔬果的病虫害会较多，生长不易，所以必须使用许多农药、催熟剂等，才能对付病虫害，使其结果、硕大。春天出现的草莓、樱桃，反季节出现的豆角、苦瓜打农药都比较多。

豆类、瓜类

在重庆，农民通常会在

成熟的蔬果喷洒农药，以防虫咬。这类作物在产季时，会不停长出新果实，所以大的果实喷药时，旁边尚不能采收的果实也被喷到了。同时，也有可能发生“今天喷药，明天采收”的状况。

外省菜

外省运来的蔬菜，因为是大规模种植，使用农药比较明显，加上长途运输不能过度清洗等原因，农药残留检测值普遍比本地要高。“一般是莴笋、小白菜、空心菜、瓢儿白、莲白、娃娃菜等叶子菜，农药残留较高。”张思平说。

大叶子菜

“高危蔬菜”以韭菜、青菜、鸡毛菜、芹菜、小白菜、油菜为主，还包括卷心菜、芥菜等。“这些菜叶面大，接触农药的面积也大，所以农药残留量相对较高。”杨君建议大家选择食用相对安全的蔬菜品种，如洋葱、大蒜、香菜（芫荽）、胡萝卜、莲藕、茭白、青椒、番茄、南瓜、冬瓜、山药、冬笋、竹笋等。