安心享用蔬果的正確知識

如何選購安全蔬果降低農藥殘留風險

- 選購原則：辨識「國產溯源證明」清楚標示生產者及農產品資訊，安全有保障。
- 農藥使用是為了保護植物，依氣候、土壤及環境所適時、適地、適種的蔬果病蟲害較易控制，農藥也會用得少，因此「季節性蔬果」農藥殘留少。
- 生長在田埂旁、果園下、道路及水溝旁的野菜，因不需噴灑農藥而被視為安全的，但可能接觸到更多未知的污染物，建議不要任意採食。
- 市面上有許多標榜無農藥殘留的蔬菜，可知生產者了解消費者對蔬果安全品質之要求，為推動生產者自主管理之責任制，請支持選購國產溯源農產品。

選購具國產溯源證明可追溯的農產品

有效清洗蔬果去除農藥殘留

食前處理

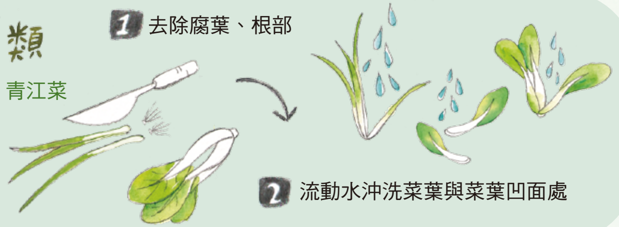
- 每個「食前處理」步驟都會減少農藥殘留，如清洗、截切、去皮、汆燙、清炒、風乾、榨汁、油炸、烘烤等及食品加工製程的殺菁、醃漬、發酵、製罐等步驟，透過物理去除、熱分解、酸鹼水解及發酵作用等原理都能降低農藥殘留誤食風險。
- 對於購買的蔬果有農藥殘留的疑慮時，以適當的「食前處理」可有效去除蔬果表面的殘留農藥，尤其「清洗、去皮、脫殼及切除蒂頭」等步驟是最簡單有效的方法。

迷思破解

- 謠傳加鹽浸泡蔬果可去除農藥殘留？然而鹽會造成滲透壓，反而有讓蔬果表面的農藥進入蔬果內的風險；而以界面活性劑等化學物質清洗蔬果，會增加殘留化學物質的風險。
- 謠言用小蘇打或醋清洗可以中和農藥? 其實小蘇打及醋可能延長農藥降解時間、增加汙染風險並影響蔬果風味。
- 以「流動水」搭配軟毛刷清洗可降低農藥殘留，各類型的蔬果清洗方式概述如下：

1.小葉菜類

如：蔥、小白菜、青江菜

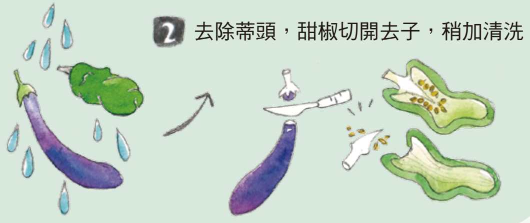


1 去除腐葉、根部

2 流動水沖洗菜葉與菜葉凹面處

2.果菜類

如：甜椒、番茄、茄子

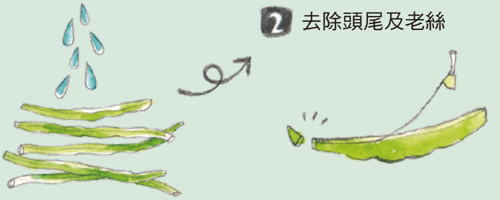


1 以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗

2 去除蒂頭，甜椒切開去子，稍加清洗

3.豆菜類

如：豇豆、菜豆、豌豆

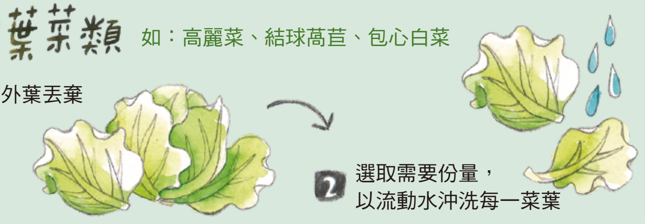


1 以流動水沖洗

2 去除頭尾及老絲

4.包葉菜類

如：高麗菜、結球萵苣、包心白菜

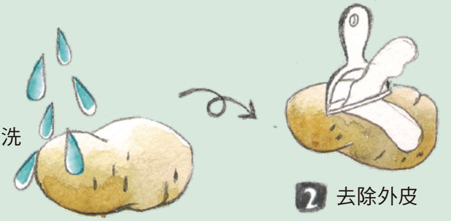


1 剝除外葉丟棄

2 選取需要份量，以流動水沖洗每一菜葉

5.根菜類

如：紅蘿蔔、馬鈴薯、番薯

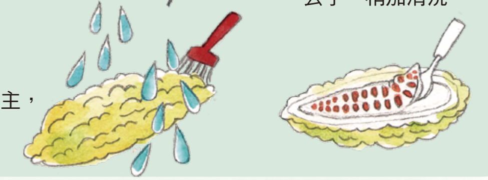


1 以流動水沖洗

2 去除外皮

6.瓜菜類

如：小黃瓜、苦瓜、絲瓜

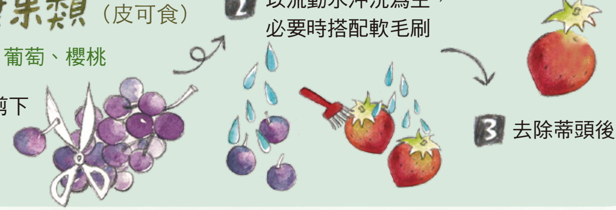


1 以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗

2 去除頭尾端、去皮、去子，稍加清洗

7.小漿果類（皮可食）

如：草莓、葡萄、櫻桃



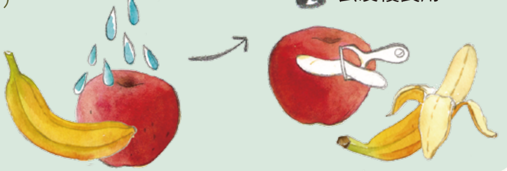
1 連梗剪下

2 以流動水沖洗為主，必要時搭配軟毛刷

3 去除蒂頭後食用

8.水果類（皮不食）

如：香蕉、柑橘、蘋果



1 以流動水沖洗

2 去皮後食用

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所
撰 稿 者：黃慶文、呂惠鈴、蘇秋竹 / 美術編輯：染渲插畫
行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN
廣告

常見蔬果安全疑慮Q&A

主要分為五大類：蔬果清洗方法、如何選購安全的蔬果、農藥殘留送驗方式、各類謠言、政策議題。

蔬果清洗方法

Q1 清洗蔬果最佳方式？

A1 以流動清水為主，搭配軟毛刷清洗，可清除多數殘留於蔬菜表面的農藥。(詳閱消費者保護主題館)

Q2 草莓可否現採現吃？

A2 應清洗過後再吃，可減少採摘過程中，昆蟲、微生物污染及藥物殘留風險。

Q3 用市售的貝殼粉或清洗劑清洗蔬果是否較好？

A3 貝殼粉內有碳酸鈣，應為正負電荷平衡機制；市售清洗劑成份可能包含界面活性劑等成份，需再清洗乾淨。實驗室測試後仍為「水」去除農藥殘留最有效。

Q4 如何分辨葡萄的果粉及農藥殘留？該如何清洗？

A4 葡萄上的均勻白粉一般為果粉，是安全可食用的，若底部有鳥眼狀白圈則可能為藥物殘留，可連果梗剪下用流動水清洗。

Q5 可用麵粉去除蘋果皮上的果蠟嗎？

A5 蘋果表面的果蠟是天然保護層。有些蘋果為防止在長途運輸中腐爛變質，會塗上人工食用蠟，用40℃溫水沖洗即可去除。

Q6 泡茶第一泡倒掉，能否有效去除農藥殘留？

A6 第一泡茶倒掉的用意為「清洗塵埃」，臺灣茶園病蟲害防治使用的藥劑，皆必須通過「茶乾」與「茶水」中農藥殘留安全評估，因此不必擔心農藥殘留的問題，可安心飲用。

如何選購安全的蔬果

Q1 傳統市場販售的蔬果是否有把關抽驗農藥殘留？

A1 傳統市場批發的蔬菜於前端集貨場有進行抽驗，建議購買當季盛產具標章溯源的蔬果。

Q2 當季蔬果食材有哪些？

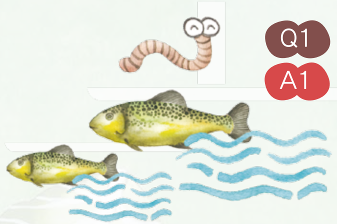
A2 請至行政院農業委員會資料開放平臺「台灣當季食材」查詢當季好蔬果。

農藥殘留送驗方式

Q1 自行送驗農藥殘留之收費？

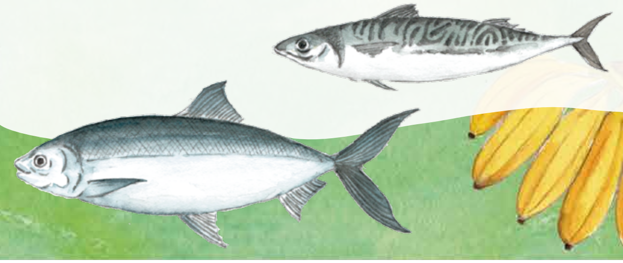
A1 藥毒所農藥殘留檢驗依檢驗成份種類之不同，收費為2-6千元，檢驗時間為20個工作天內，另可就近洽詢各區檢中心。

各類謠言



Q1 生物農藥是否安全？

A1 生物農藥特性為專一性高，安全性高，對環境友善程度高(水、土壤、有益生物…)，生物農藥與化學農藥綜合防治可提升農產品安全性。



Q2 農藥會不會產生環境荷爾蒙？

A2 任何農藥在取得登記證前，需通過毒性相關安全評估，並依據登記方法使用，因此農藥不會對身體造成影響。

Q3 聽說柳丁使用制酸劑，讓柳丁不酸，制酸劑對身體好嗎？

A3
- 以前曾有人使用退酸劑噴施柳丁，但只能將酸度降低，無法提高甜度，市場接受度差，現在多以改良育種及栽培技術提升甜度及品質。
- 此外，蔬果之添加物均需經安全評估登記後才可使用。

Q4 聽說夏天病蟲害嚴重，需要比較多的農藥，所以夏天蔬果不要吃太多，對嗎？

A4 藥劑防治只是作物病蟲害管理眾多方法之一，依據安全評估後之規範用藥，就沒有安全問題；新鮮蔬果有益健康，建議選購臺灣當季盛產、具國產溯源證明之蔬果。

政策議題

Q1 政府對農民安全用藥的輔導機制？

A1 落實源頭管理，自生產端輔導農民病蟲害管理與安全用藥知識與技能，推動農產品溯源證明制度，上市前進行田間農藥殘留監測，並針對已上市農產品進行抽測。

Q2 為何政府推動有機農業，而校園午餐則推3章1Q給學童吃?

A2 3章1Q（章為標章；Q為生產追溯QRcode）也包含有機農產品，國產標章溯源食材皆是安全農產推廣政策，未來可能依需求整合標章。

TAP
產銷履歷農產品

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所
撰 稿 者：黃慶文、呂惠鈴、蘇秋竹 / 美術編輯：染渲插畫
行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN
廣告