



# 草莓获评最脏水果 这靠谱吗

看生活家  
look life

最近,一则消息在各类社交媒体上炸开了——草莓在美国被评为“最脏蔬果”,农药残留量最多,洗也洗不干净。这个说法靠谱吗?

流传在社交媒体圈的这篇报道称:超过90%的苹果、樱桃、油桃和菠菜等检出至少两种农残。草莓连续四年位居榜首,每个样本平均含有7-8种不同的农药,最脏的草莓中含有多达23种不同的农药。

## 近三年美国最脏水果和蔬菜排名(1-10)

2019年:草莓、菠菜、羽衣甘蓝、油桃、苹果、葡萄、桃子、樱桃、梨、番茄;

2018年:草莓、菠菜、油桃、苹果、桃子、梨、樱桃、芦笋、芒果、茄子;

2017年:草莓、菠菜、油桃、苹果、桃子、梨、樱桃、葡萄、芹菜、番茄。

榜单一出,网友惊呼,我家

最喜欢的蔬菜水果都在里面,还能吃什么?

## 莫急,这就来辟谣!

实际上,这消息去年就有专家澄清过了,据新京报报道,“最脏蔬果”一说来自所谓美国环境工作组织(EWG)公布的榜单,EWG既不是政府管理部门,也不是学术机构,而只是一个倡导环境保护的民间机构。该机构借用了美国农业部(USDA)和美国食药监局(USFDA)的农药残留数据,做出了自己的排名。“最脏水果”并不是美国农业部的官方说法,不具有权威性。

如今农药普遍要低毒、易分解才受市场欢迎。“EWG的排名不淡残留量是否达标,只是描述

农药种类,没有触及问题的关键所在。”南京财经大学食品科学与工程学院教授吴定表示,这份排名也招来了美国农业专业人士的批评,认为不负责任。

吴定说:“除非遇到虫害,现在大部分水果在生长后期一般都不打农药。另外,草莓在开花挂果时需要蜜蜂授粉,喷洒农药会杀死蜜蜂。所以存在大量农药残留一说并不成立。大家只要是在正规渠道购买的水果,不必过分担心农残。”

## 采摘草莓,可以现吃吗?

草莓上市的季节,很多家长带着孩子去采摘草莓。虽说不用担心草莓最脏一说,但采摘草莓直接食用还是不推荐的。

科信食品与营养信息交流



中心科学技术部主任阮光锋指出,一般的水果蔬菜等作物在种植过程中,都需要使用肥料和农药,即便完全“有机”,也少不了环境污染物,所以“纯天然无污染”只可能是商家噱头。况且,我国很多地方草莓园都会用粪肥。

所以,建议最好还是用清水冲洗后再吃,避免食物中毒。比如,前几年德国就发生过因吃草莓导致的大肠杆菌食物中毒事件。当然,如果孩子忍不住直接吃几个,也不用太担心,毕竟草莓中农残不会很多。 据澎湃身体

## “金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信、来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193390(下午4时-一晚8时)地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室

## 菜价指数(4月25日)

蔬菜	单价
卷心菜	1.37元/斤
油菜	1.59元/斤
芹菜	2.22元/斤
黄瓜	1.88元/斤
西红柿	3.32元/斤
土豆	2.23元/斤
芸豆	4.14元/斤

## 芦荟妙用

### 芦荟六大功能

芦荟是一种药食兼用的植物。综合它的功能有六:一是消炎,二是愈合伤口,三是提高免疫力,四是净化空气,五是美化环境,六是治疗小伤小病。

中医认为,芦荟性味苦寒,具有凉血、明目、清肝热、通便、健胃的作用。可以用于便秘、十二指肠溃疡、高血压、糖尿病、湿疹等日常治疗。

全世界只有三种芦荟可食用,即中国芦荟、日本芦荟、库拉索芦荟。其中中国芦荟最安全,无毒副作用。

### 治便秘

芦荟10~15克,洗净,去刺与皮,饭后放口中嚼碎咽下,每日2~3次。

### 冠心病

取芦荟厚叶,去皮与刺,将叶肉放入沸水烫2分钟,取出切小块,拌入蜂蜜,每次4汤匙,每日4次。

### 牙痛、口腔炎

取芦荟鲜叶,洗净去刺,每次生吃15克,每日2~3次,慢慢咀嚼,时间越长发挥作用越好。还可牙咬芦荟叶,用痛牙轻轻咬住,换2~3次就可缓解。

### 足癣

芦荟叶削成薄片,放盆内,倒入热水泡脚20分钟,泡脚兼用效果更好。

### 刀伤

芦荟有很强的杀菌、消炎、止痛、止血、促进伤口愈合的作用。且不留疤痕。将芦荟鲜汁涂在伤口上,立即就有止痛止血的效果。

### 疖肿

将芦荟洗净去刺,从中间剖开,贴敷患处,外用纱布覆盖固定,待凝胶汁完全吸收,疼痛、发热可缓解。

### 晒斑

将切开的芦荟放在皮肤上涂擦,有滑滑的、黏黏的感觉,几分钟后洗掉即可。经常使用,不但会使晒斑变浅,雀斑也会逐渐变淡、变浅。

### 芦荟酒

将生长一年以上的芦荟鲜叶取下,用小刀削成薄片,放入玻璃瓶中,兑高粱白酒(50°以上),芦荟与酒的比例为1:1.5或1:2。密封一个月后,即可饮用。每日喝2次,每次30毫升。此酒能软化血管,疏通经络,预防冠心病的发生。

本版小编方仅供参考,有病请遵医嘱。

## 生活指导

### 吃醉虾、豆腐乳、辣椒酱会查出酒驾?

#### 吃醉虾达到酒驾标准

连吃15只醉虾后,记者体内酒精含量达到19mg/100ml,又连续吃5只醉虾,酒精含量已达到29mg/100ml,达到酒驾标准。5分钟后,再吹气测试,体内酒精含量降为0。

#### 啤酒鸭可放心吃

记者吃完一整盘啤酒鸭后,立即接受吹气测试,检测仪显示酒精含量为0。民警解释,这可能由于啤酒鸭需要长时间炖煮,酒精已挥发掉,所以,啤酒鸭可以放心吃。

#### 菠萝啤达不到酒驾标准

记者喝了一瓶菠萝啤立即接受测试,酒精含量为16mg/100ml,再过5分钟,酒精含量降为0。民警解释,菠萝啤酒精含量安全,号称“啤酒家族”成员的菠萝啤其实不那么“啤”。

#### 豆腐乳上榜危险食品单

为杀菌,豆腐乳制作时会加入一定量白酒。记者连吃3块豆腐乳,立即吹气,酒精含量达

到67mg/100ml,接近醉驾标准。5分钟后再次吹气,酒精含量降为31mg/100ml,仍属饮酒驾驶。再过5分钟,酒精含量降为8mg/100ml,属正常范围。

#### 辣椒酱酒精含量不高

根据配料表,辣椒酱同样含白酒。记者连吃三大勺辣椒酱立即测试,检测仪显示体内酒精含量为9mg/100ml,属正常范围。喝两口矿泉水再次测试,体内酒精含量即为0了。

#### 吃完含酒精食物,先喝点水歇10分钟

综合以上测评,不管是用白酒泡过的小龙虾,还是以酒为配料的豆腐乳、辣椒酱,其酒精含量都不是特别高。吃完这些食物后10分钟,酒精含量值几乎就测不出来了,所以,想把酒驾的“锅”甩给小龙虾和啤酒鸭的司机,可以换个理由了。

此外,交警查出越来越多“宿醉晨驾”案例,交警建议,晚上饮酒,第二天早上尽量避免开车,饮酒后24小时再开车比较保险。 据《大河报》

### 用南瓜做油条外酥里嫩

1、200克老南瓜去皮切块,放入上汽的蒸锅,蒸15分钟。

2、蒸好的南瓜用勺子压扁,直至成为南瓜泥,接着往里面加入适量盐、一个鸡蛋、2克酵母搅拌均匀。

3、倒入200克面粉和成面团,再加上一点植物油,继续和

面,然后让面醒2个小时。

4、把醒好的面切成大小均匀的长条,中间用筷子压一下。

5、待油温4成热,把做好的面团稍稍拉伸一下,下入锅中,开始油炸,炸至金黄即可出锅。做出来的油条外酥里软,一股浓浓的南瓜味。

## 用塑料袋直接装热馄饨安全吗

南京市产品质量监督检验院江苏省绿色可降解材料中心,对1家早餐店、1家小餐饮店、2家便利店使用的5批次塑料袋,进行了随机监督抽检。

结果:1批次油墨掉色严重,有食品安全风险。

工作人员在高温高油情况下,对“塑料袋是否有毒有害”进行了检测。令人安心的是,5批次产品在这项测试中全都合格。但在“油墨印刷”上,1个批次产品不合格。

这1批次不合格的塑料袋,不仅标注了“食品专用袋”字样,同时还标注生产标准为GB/T21661-2008。但检测结果发现,塑料袋的厚度和印刷质量都不合格。按照国标,塑料袋厚度应该>0.025毫米,但其实际检测仅有0.013毫米。

印刷质量不合格,主要指

塑料袋上印刷图案和花纹的油墨掉色。标准要求印刷剥离率应小于20%,该批次塑料袋实际测得剥离率为38%。

想测试塑料袋上的油墨掉色情况,非常简单,只需将透明胶带贴在塑料袋印刷文字上,然后撕掉,就可清楚地看到胶带是否粘上颜色。部分商家把塑料袋放在水里蒸煮,更不科学,油墨更容易脱落。

塑料袋上印刷使用的油墨主要成分有一定毒性。如果不小心把塑料袋外面的油墨沾到食物上,就会造成安全风险。

从检测分析,目前市场上的塑料袋总体比较安全。不过,最好别用有颜色的塑料袋;有特殊气味、臭味的塑料袋不要用来装食物;如需用微波炉加热,须选择“可加热”、“可微波”塑料袋。装食物要用“食品专用”袋。

## 私房菜

### 豉汁蒸排骨

1.豉豆洗净,沥干水分,并切碎。姜去皮,磨成姜蓉,蒜头切成米粒状。姜蓉蒜蓉放进碗中,加入调料混合均匀。

2.排骨洗净,沥干水分,加入1勺生粉。再加入混合均匀的调料,搅拌均匀。

3.放进锅中加盖大火蒸十五分钟,蒸至全熟。

### 豉汁萝卜丁

1.萝卜去皮洗净,切成同等大的萝卜丁。坐锅热油,倒入萝卜丁,小火煎制一下。

2.放入豉汁,少许清水焖煮一下。少许水淀粉勾芡一下即可出锅。

### 豉汁全鱼

1.鱼洗净,倒上料酒,均匀抹上盐,腌制10分钟。

2.锅开火,倒油,放入鱼,煎至两侧金黄色,盛出。放鱼时油要温而不热。

3.锅倒油,放姜、蒜和葱中火炒香,加入豆瓣酱、豉豆翻炒,炒出红油。

4.将鱼放锅内,加1汤匙料酒和胡椒粉,盖锅盖煮2分钟,然后把鱼翻过来,继续煮2分钟,盛出。撒葱花,加些辣椒丝。

### 豉汁麻酱豇豆角

1.豇豆切段焯熟过冷水。

2.另起锅倒适量油,葱姜蒜爆锅,入豉豆翻炒后加入芝麻酱、香油、生抽、少量盐,可以放点水,快速翻两下就好。

3.将做好的汁淋在豇豆上,再淋点热油味道更好。