

会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

蔬果汁

会说话的菜谱书
会动的蔬果汁



扫一扫，看视频
学做“清爽橙子汁”



排毒蔬果汁、瘦身蔬果汁、保健蔬果汁、调理蔬果汁——呈现

甘智荣◎主编

蔬果里的营养秘诀，通过图文一一获悉
鲜榨出的美妙饮品，视频教你快速习得
喝出美丽，饮出健康

集排毒、美容、调理、防病于一体
全天然的健康DIY，让营养一步到位

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做蔬果汁

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

看视频学做蔬果汁 / 甘智荣主编. — 济南: 山东
电子音像出版社, 2015. 4
(会动的美味)
ISBN 978-7-83012-027-6

I. ①看… II. ①甘… III. ①蔬菜—饮料—制作②果
汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059837号

出版人: 贾广胜
责任编辑: 周艳 郭冠群
装帧设计: 伍丽

书名: 看视频学做蔬果汁
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网址: www.sddzyx.com
邮编: 250002
经销: 各地新华书店
印刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规格: 720mm×1016mm
开本: 1/16
印张: 15
字数: 220千
版次: 2015年6月第1版
印次: 2015年6月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-83012-027-6
定价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 1

1 制作营养美味蔬果汁的常识



- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 不同蔬果中蕴藏的健康秘密 | 002 | 增添蔬果汁风味的调味品 | 016 |
| 五色蔬果的养生密码 | 006 | 喝蔬果汁需要注意的八大问题 | 018 |
| 新鲜蔬果的选购及清洗 | 008 | 了解体质，让蔬果汁真正有效 | 021 |
| 蔬果保鲜面面观 | 010 | 不同人群饮用蔬果汁的好处 | 024 |
| 制作工具的最佳选择 | 012 | | |

Part 2

2 养颜排毒蔬果汁



◎ 美白亮肤

- | | |
|---------------|-----|
| 黄瓜汁 | 026 |
| 美白养颜蔬果汁 | 027 |
| 西瓜猕猴桃汁 | 028 |
| 牛奶木瓜汁 | 029 |
| 黄瓜梨猕猴桃汁 | 030 |
| 黄瓜雪梨柠檬汁 | 031 |
| 芹菜杨桃葡萄汁 | 032 |
| 芦荟猕猴桃汁 | 033 |

◎ 淡化斑纹

- | | |
|---------------|-----|
| 番荔枝木瓜汁 | 034 |
| 酸甜猕猴桃橙汁 | 035 |
| 芹菜葡萄梨子汁 | 036 |
| 柠檬苹果莴笋汁 | 037 |
| 芦荟白菜汁 | 038 |
| 洛神杨桃汁 | 039 |

◎ 预防粉刺

- | | |
|---------------|-----|
| 蜂蜜生姜萝卜汁 | 040 |
|---------------|-----|



荸荠甘蔗汁	041
地瓜汁	042
山药冬瓜萝卜汁	043
黄瓜苹果汁	044
桃子香瓜汁	045

◎ 补血养颜

石榴汁	046
紫甘蓝卷心菜汁	047
蜂蜜葡萄莲藕汁	048
苹果樱桃汁	049
蜂蜜西红柿汁	050
西红柿芹菜汁	051
鲜榨苹果汁	052
水果之恋	053

◎ 润泽皮肤

黄瓜苹果酸奶汁	054
---------------	-----

番石榴汁	055
芦笋西红柿鲜奶汁	056
冬瓜菠萝汁	057
黄瓜雪梨汁	058
蜂蜜雪梨莲藕汁	059
橘子荸荠蜂蜜汁	060
卷心菜苹果蜂蜜汁	061

◎ 清热排毒

萝卜莲藕汁	062
清热排毒汁	063
菠萝排毒汁	064
苦瓜菠萝汁	065
圣女果胡萝卜汁	066
雪梨枇杷汁	067
火龙果西瓜汁	068

Part 2

3 纤体瘦身蔬果汁



◎ 整理肠道

胡萝卜菠萝苹果汁	070	葡萄苹果汁	072
猕猴桃香蕉汁	071	杨桃甜橙汁	073
火龙果酸奶饮	072	综合蔬果汁	074
		土豆莲藕蜜汁	075
		桃子苹果汁	076



菠萝木瓜汁 077
 芒果酸奶 078
 胡萝卜黄瓜苹果汁 079

◎利尿消肿

白萝卜汁 080
 甘蔗冬瓜汁 081
 黄瓜菠萝汁 082
 清凉西瓜汁 083
 紫苏柠檬汁 084
 蜂蜜苦瓜汁 085
 葡萄黄瓜西红柿汁 086
 西红柿甘蔗汁 087
 青柠檬薄荷冰饮 088
 草莓苹果汁 089

◎消脂瘦身

清爽瘦身果蔬汁 090
 柠檬芹菜莴笋汁 091

芹菜胡萝卜苹果汁 092
 芹菜白萝卜汁 093
 苹果汁绿茶 094
 西红柿酸杏汁 095
 黄瓜苹果纤体饮 096
 黄瓜柠檬汁 097
 菠萝苹果汁 098
 葡萄芹菜汁 099

◎活力代谢

火龙果汁 100
 活力果汁 101
 苹果橘子汁 102
 胡萝卜西红柿橙汁 103
 香芒菠萝椰汁 104
 菠菜西兰花汁 105
 猕猴桃西兰花青苹果汁 106
 阳光葡萄柚苹果汁 107
 清爽蜜橙汁 108

Part 2

4 日常保健蔬果汁



◎养胃护胃

健胃蔬果汁 110

桃子胡萝卜汁 111
 胡萝卜蜂蜜汁 112
 美味莴笋蔬果汁 113



鲜榨菠萝汁	114
山药红薯苹果汁	115
芹菜苹果汁	116
芹菜西兰花蔬菜汁	117

◎保肝护肾

石榴梨思慕雪	118
韭菜叶汁	119
莴笋菠萝蜂蜜汁	120
黄瓜胡萝卜汁	121
蜂蜜葡萄柚汁	122
香蕉李子汁	123
香蕉柠檬莴笋汁	124
美味雪梨柠檬汁	125

◎防癌抗老

胡萝卜汁	126
圣女果芒果汁	127
紫甘蓝芒果汁	128
西兰花菠萝汁	129
酸甜莲藕橙子汁	130
草莓酸奶昔	131
猕猴桃菠萝苹果汁	132
鲜姜凤梨苹果汁	133

◎抗辐射

西红柿苹果汁	134
樱桃鲜奶	135
西红柿汁	136

菠萝橙汁	137
雪梨菠萝汁	138
西瓜西红柿汁	139
葡萄酒鲜果汁	140
爽口胡萝卜芹菜汁	141

◎提高免疫力

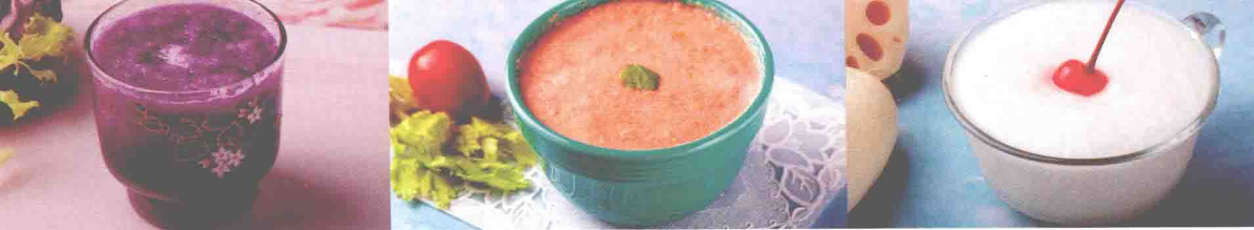
混合果蔬汁	142
紫薯胡萝卜橙汁	143
苹果梨冬瓜紫薯汁	144
芒果汁	145
人参果黄瓜汁	146
橙子汁	147
苦瓜牛奶汁	148
雪梨蜂蜜苦瓜汁	149

◎缓解疲劳

自制健康椰汁饮	150
杨桃香蕉牛奶	151
黄瓜薄荷蜜汁	152
芒果双色果汁	153
梦幻杨梅汁	154
蜂蜜玉米汁	155
柑橘香蕉蜂蜜汁	156
薄荷黄瓜雪梨汁	157

◎缓解失眠

奶香苹果汁	158
果汁牛奶	159



葡萄菠萝奶	160	猕猴桃菠萝汁	165
胡萝卜山楂汁	161	木瓜荸荠萝卜饮	166
梨子柑橘蜂蜜饮	162	西瓜黄桃苹果汁	167
莲藕柠檬苹果汁	163	西红柿菠菜汁	168

◎健脑益智

猕猴桃汁	164
------------	-----

Part 2

5 疾病调理蔬果汁



◎预防感冒

菠萝柠檬汁	170
清热润喉雪梨汁	171
人参果雪梨汁	172
荸荠雪梨汁	173
香蕉牛奶饮	174
黄瓜猕猴桃汁	175
香浓玉米汁	176
橘柚汁	177

◎防治便秘

火龙果牛奶	178
蜂蜜香蕉奶昔	179
香蕉葡萄汁	180
芒果雪梨汁	181

芹菜汁	182
芹菜梨汁	183
黄瓜芹菜汁	184
芹菜胡萝卜人参果汁	185
胡萝卜菠萝汁	186
西红柿冬瓜橙汁	187

◎防治口腔溃疡

薄荷柠檬汁	188
西瓜柠檬爽	189
西瓜柠檬蜂蜜汁	190
雪梨汁	191
冰糖雪梨汁	192
提子香蕉奶	193
梨汁荸荠饮	194



黄瓜薄荷饮 195
 苦瓜汁 196
 芹菜胡萝卜柑橘汁 197
 西红柿芹菜莴笋汁 198
 双瓜西芹蜂蜜汁 199

◎改善贫血

酸甜西瓜汁 200
 蓝莓葡萄汁 201
 草莓桑葚奶昔 202
 菠菜汁 203
 芦笋西红柿汁 204
 西红柿玫瑰饮 205
 西红柿葡萄紫甘蓝汁 206
 胡萝卜红薯汁 207
 胡萝卜圣女果梨汁 208
 金橘柠檬苦瓜汁 209
 西兰花芹菜苹果汁 210
 紫甘蓝芹菜汁 211

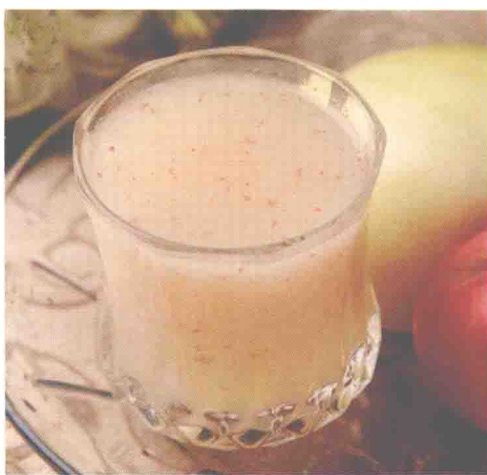
◎缓解过敏

荔枝青柠冰 212
 维C果汁饮 213
 香蕉猕猴桃汁 214
 水蜜桃酸奶 215
 李子蜂蜜牛奶 216
 胡萝卜橙汁 217

胡萝卜梨汁 218
 黄瓜芹菜苹果汁 219
 黄瓜芹菜雪梨汁 220
 苦瓜芹菜黄瓜汁 221
 西芹蜂蜜汁 222
 芹菜胡萝卜汁 223

◎防治脱发

木瓜牛奶饮 224
 美味香蕉哈密瓜汁 225
 蓝莓雪梨汁 226
 蓝莓猕猴桃奶昔 227
 胡萝卜苹果汁 228
 芹菜猕猴桃梨汁 229
 苦瓜苹果汁 230
 荸荠汁 231
 奶香玉米汁 232



Part 1

制作营养 美味蔬果汁的常识

饮用蔬果汁已经逐渐成为现代人的一种生活方式。作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，蔬果汁越来越受到人们的青睐。新鲜的蔬菜和水果能为人体提供丰富的植物营养素及生命活性物质，在健康越来越受到重视的今天，自制营养又美味的蔬果汁俨然成为一种时尚。

要学会自制蔬果汁，当然还得先学习一些基本常识。本章就将主要为大家介绍制作这些营养美味蔬果汁的制作常识，让您将健康牢牢抓住！



不同蔬果中蕴藏的健康秘密

蔬果汁以蔬菜和水果为主要原料，保留了大部分的营养成分，能够帮助补充人体营养成分的不足。不同的蔬果具备不同的特质，含有不同的营养成分，有着不同的功效。下面将为大家介绍几种主要蔬果的营养成分及其功效。

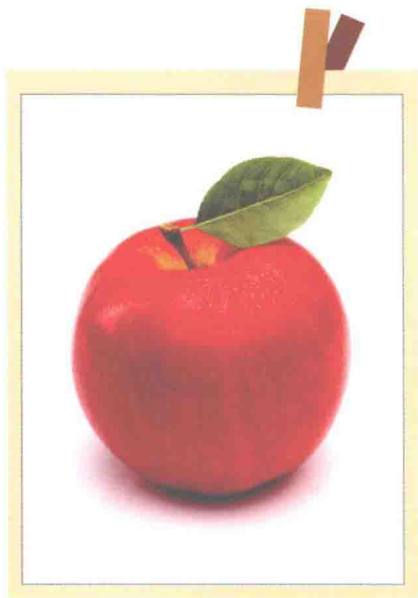
苹果

营养成分

苹果含蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素A、B族维生素、维生素C、糖类、有机酸、果胶、钙、磷、钾、铁、苹果酸、胡萝卜素等。

营养功效

- ①苹果中含有较多的钾，能与人体内过剩的钠盐结合，使之排出体外。
- ②苹果所含的纤维素，能使大肠内的粪便变软，利于排便。
- ③苹果所含有机酸可刺激胃肠蠕动，促进排便。
- ④苹果中含有果胶，能抑制肠道不正常的蠕动，使消化活动减慢，从而抑制轻度腹泻。



雪梨

营养成分

雪梨含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、苹果酸、胡萝卜素及维生素。

营养功效

- ①雪梨中含有丰富的B族维生素，能保护心脏、减轻疲劳、降低血压。
- ②雪梨所含的配糖体及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用。
- ③雪梨的果肉中含有较多糖类物质和多种维生素，易被人体吸收，能增进食欲，对肝脏具有保护作用。
- ④雪梨性凉，能清热镇静，常食能使血压恢复正常，改善头晕目眩等症状。

香蕉

营养成分

香蕉含蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、淀粉、糖类、胡萝卜素、脂肪及钙、钾、磷、铁、纤维素等。

营养功效

- ①香蕉富含维生素A，能促进生长，维持正常的生殖力和视力。
- ②香蕉富含维生素B₁，能抗脚气病、促进食欲、助消化、保护神经系统。
- ③香蕉富含维生素B₂，能促进人体正常生长和发育。

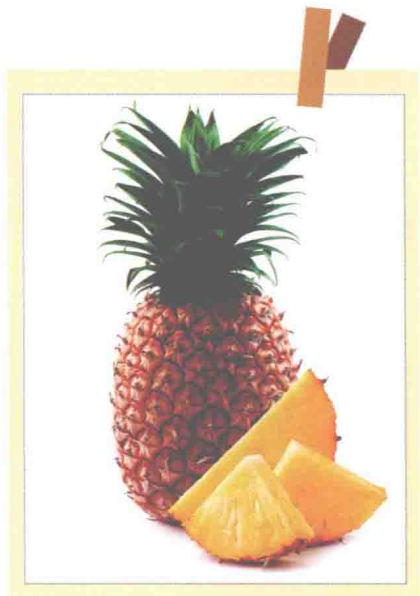
菠萝

营养成分

菠萝含蛋白质、糖类、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、蛋白质分解酵素及脂肪、钙、镁、磷、铁、有机酸类、尼克酸等。

营养功效

- ①菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿。
- ②菠萝中所含的糖类、盐类和酶有利尿作用。
- ③菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。



西瓜

营养成分

西瓜含蛋白质、葡萄糖、果糖、苹果酸、瓜氨酸、谷氨酸、磷酸、丙酸、甜菜碱、蔗糖、萝卜素、胡萝卜素、番茄烃、维生素A、B族维生素、维生素C等。

营养功效

- ①西瓜可清热解暑、除烦止渴，还含有的大量水分，在急性热病发烧、口渴汗多、烦躁时，吃上一块又甜又沙、水分十足的西瓜，症状马上能得到缓解。
- ②西瓜所含的糖和盐，能利尿、消除肾脏炎症，其所含蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质，从而增加肾炎病人的营养。
- ③西瓜果肉内含有瓜氨酸及精氨酸等成分，能加强增尿素的形成，有利尿作用。
- ④吃西瓜后尿量会明显增加，可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。

火龙果

营养成分

含碳水化合物、水溶性膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、烟酸和维生素C、果糖、葡萄糖、胡萝卜素、钙、磷、铁等。

营养功效

①火龙果中的花青素含量较高。花青素是一种效用明显的抗氧化剂，它具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还具有抑制脑细胞变性，预防痴呆症的作用。

②火龙果中富含一般蔬果中较少有的植物性白蛋白，这种有活性的白蛋白会自动与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起解毒的作用。此外，白蛋白对胃壁还有保护作用。

③火龙果富含维生素C，可以消除氧自由基，具有美白皮肤的作用。

④火龙果中芝麻状的种子，有促进胃肠消化的功能。

草莓

营养成分

草莓含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、鞣酸、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钙、镁、磷、钾、铁等矿物质。

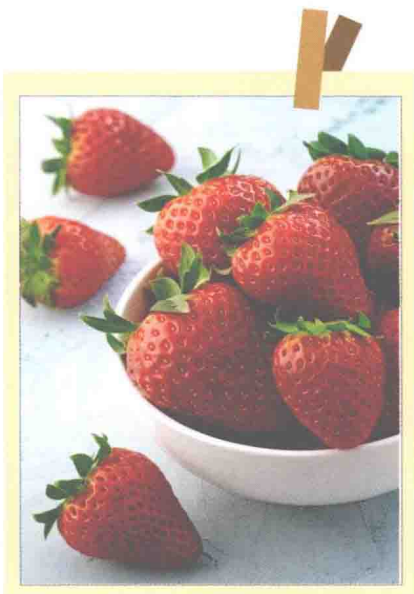
营养功效

①草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝的作用。

②草莓富含维生素C，可预防坏血病、动脉硬化、冠心病等。

③草莓富含果胶，可改善便秘，预防痔疮。

④草莓富含鞣酸，在人体内可阻碍消化道对致癌化学物质的吸收，有防癌作用。



猕猴桃

营养成分

猕猴桃含蛋白质、膳食纤维、维生素B₁、维生素C、维生素E、糖类、果胶、胡萝卜素、钙、磷、铁、钠、钾、镁及多种氨基酸等。

营养功效

①猕猴桃富含维生素C，可强化免疫系统，美白皮肤。

②猕猴桃富含肌醇及氨基酸，可抑制抑郁症，补充脑力所消耗的营养细胞。

③猕猴桃属于低钠高钾食品，其营养成分构成比例比较合理，可补充熬夜加班所失去的体力。

④猕猴桃富含果胶及维生素E，对心脏健康很有帮助，可降低胆固醇。

⑤猕猴桃富含膳食纤维，可刺激肠胃蠕动，帮助排便。

胡萝卜

营养成分

胡萝卜含糖类、蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、维生素C等。

营养功效

- ①胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，能有效促进细胞发育，预防先天不足，经常食用有助于提高人体免疫力。
- ②胡萝卜富含维生素E，能为身体供氧，起到提神健脑的功效。
- ③胡萝卜含有胡萝卜素，具有保肝明目的功效。
- ④胡萝卜还有健脾和胃、清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳等功效。

黄瓜

营养成分

黄瓜含有蛋白质、食物纤维、矿物质、维生素、乙醇、丙醇等，并含有多种游离氨基酸。

营养功效

- ①黄瓜中含有丰富的膳食纤维，它对促进肠蠕动、加快排泄有一定的作用，从而有利于减肥。
- ②黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代替淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，反而会降低。此外，黄瓜还有除湿、利尿、降脂、镇痛、促消化之功效。

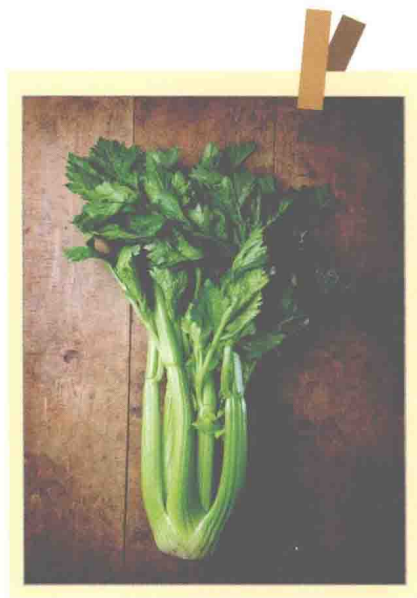
芹菜

营养成分

芹菜含蛋白质、甘露醇、食物纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素P、钙、铁、磷等。

营养功效

- ①铁是合成血红蛋白不可缺少的原料，是促进B族维生素代谢的必要物质。
- ②芹菜含有较多的铁，有补血的功效。
- ③芹菜中含有酸性的降压成分，可使血管扩张，能对抗烟碱、山梗茶碱引起的升压反应。
- ④从芹菜中分离出的一种碱性成分，有利于安定情绪、消除烦恼。
- ⑤芹菜还有清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血的作用。



五色蔬果的养生密码

中医理论上认为五色养生，即食物的五种天然颜色：白、黄、绿、红、黑，分别对应人体的五脏，其中白色养肺，黄色养脾，红色养心，绿色养肝，黑色养肾。因此将蔬果按照颜色的深浅分为白色蔬果、黄色蔬果、红色蔬果、绿色蔬果、黑色蔬果，则分别对应“五色养生”中所说的人体五脏。

白色——减肥瘦身

白色蔬果中通常含有维生素C、硒、吲哚、蒜素等，还含有丰富的植物营养素，具有安定情绪、预防高血压、提高免疫力、促进新陈代谢、减肥、保护呼吸系统健康等多重功效。

因为白色食物对人的食欲具有一定的控制作用，因此减肥的人可适量多吃。此外，患有高血压、心脏病的人适量多食用，也能帮助缓解情绪、调节血压、强化心肌，对身体恢复和健康更是大有裨益。

白色蔬果主要包括花菜、白菜、大蒜、白萝卜、白蘑菇、梨、莲藕、山药、白芍、百合、牛奶、白芸豆、白芝麻、豆腐等。



黄色——促进食欲

黄色蔬果主要含有维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、玉米黄素等，具有促进消化、护肤美容、保护眼睛、抗癌、保护心血管的功效。

橙黄色是最能够刺激食欲的一种颜色，这类食物中含有天然的橙色色素，是强力的抗氧化物质，能起到抗衰老的作用，并且可以减少空气污染对人体造成的伤害。尤其是皮肤干燥没有光泽、肠胃功能紊乱的人，更应该经常食用橙黄色的食物，有改善肤质和肠胃功能的作用。

橙黄色蔬果主要包括柑橘、橙子、芒果、杏子、柠檬、木瓜、香蕉、胡萝卜、玉米、南瓜、红薯等。

绿色——稳定情绪

绿色是最靠近大自然的颜色，因此绿色蔬果也具有很好的食补作用。绿色蔬果主要含有B族维生素、维生素C、钙、叶黄素、叶绿素、膳食纤维等，具有预防癌症、保护视力、帮助消化、坚固骨骼的功效。此外，绿色蔬果有助于稳定情绪和舒缓压力，常常处在

生活、工作压力中的人适量食用绿色蔬果具有减轻紧张情绪的作用。

绿色蔬果主要包括菠菜、芹菜、卷心菜、芦笋、西兰花、苦瓜、黄瓜、橄榄、猕猴桃、绿葡萄、青苹果、青豆等。

红色——美容养颜

红色蔬果是适合女性的天然营养补品，主要含有维生素C、 β -胡萝卜素、辣椒红素等，还富含番茄红素，可以保护细胞膜、减少自由基的侵害，有一定的延缓衰老、美容养颜功效。

红色蔬果具有帮助血液循环、振奋心情、舒压解郁、预防癌症、保护心脏、预防动脉硬化的功效，体质较弱、经常感冒的人经常食用红色蔬果，有一定的增强体质之效。因为红色食物中除了含有丰富维生素，还含有一种特殊的抗因子，能够增强人体对感冒、风寒的抵抗力。

红色蔬果主要包括西红柿、红辣椒、山楂、红葡萄、草莓、樱桃、西瓜、红枣等。



黑色——营养齐全

这里所说的黑色食物其实包括紫色、黑色两种。黑色蔬果所含的有害成分极少，而且营养齐全、质优量多。

黑色蔬果主要含有维生素C、花青素、多酚、铁、钙等，具有抗癌、抗氧化、增强记忆力、预防心血管疾病、保护泌尿及生殖系统健康的功效，尤其是动脉硬化、冠心病、脑中风患者，多补充黑色蔬果，对身体有益。

黑色蔬果主要包括紫甘蓝、茄子、葡萄、蓝莓、桑葚、西梅、黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、海带、紫菜等。



新鲜蔬果的选购及清洗

想要自制的蔬果汁优质、健康、美味，正确选购蔬果就显得十分必要。新鲜、成熟、多汁、无污染是选购蔬果的首要标准。此外，蔬果的清洗也是极其关键的一步，目的是为了洗掉灰尘，更重要的是洗掉那些在蔬果生长过程残留下来的农药。

蔬菜的选购及清洗

蔬菜的选购

看颜色：各种蔬菜都具有本品种固有的颜色、光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越好，如购买豆角时，发现它的豆荚不饱满，豆粒没有光泽时要慎选。

看形状是否有异常：多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长得畸形。

闻一下蔬菜的味道：多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，而不应有腐败味和其他异味，因此选购时可以先闻闻味道。

蔬菜的清洗

淡盐水浸泡：一般蔬菜先用清水至少冲洗3-6遍，然后放入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，再放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。

用开水烫：在做青椒、花菜、豆角、芹菜等时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。

碱洗：先在水中放上一小撮碱粉或碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5-6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

用淘米水洗：淘米水属酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

用日照消毒：阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。

