



超市里那些择好、切好、搭配在一起，装在塑料盒里的鲜切蔬菜，也就是咱们俗称的净菜，很受“懒人”的喜欢，因为买回家就能直接下锅炒啊。

这些鲜切蔬菜，真的不用处理就能放心吃吗？来看看这份南京农业大学专家给出的检测报告吧——21种282份鲜切蔬菜，多數产品不符合直接食用要求。

所以，“懒人”们，赶紧捋起袖子，动手洗洗才是正道。

实习生 于露 闫蕾  
现代快报记者 胡玉梅 安莹/文  
顾炜/摄



超市里出售的净菜，每天来买的人不少

# 超市净菜干净吗？还是洗洗再炒吧

看看南京农业大学专家的实验报告：21种鲜切蔬菜，绝大多数微生物污染严重

## 现场探访

### 买鲜切蔬菜的大多是上班族

昨天，现代快报记者走访了南京几家超市。在张府园附近的一家超市里，配菜区摆满了搭配好的各种鲜切蔬菜：青椒土豆丝、香菇青菜、韭菜炒香干、松子玉米及炒茭瓜等，不时有顾客过来挑选。这些鲜切蔬菜用保鲜袋封好，下面放着主菜，比如茭瓜、土豆丝、韭菜等，上面则放了少量的青椒、香干等配菜，小孩子最爱吃的松子玉米也按照比例搭配好。

“这些搭配好的蔬菜已经清洗干净，回家后不用再洗，可以直接下锅。”据超市的工作人员介绍，鲜切蔬菜都是上班族、小白领购买的多，他们工作忙，下班后急急忙忙赶过来买点菜，图省事拿了就走。“每天下午5点以后，这些鲜切蔬菜卖得最好，一般能卖掉几十盒。为了保证新鲜度，我们一般是限量供应，卖完不补货。”

现代快报记者对比了一下精装蔬菜与散称蔬菜的价格，发现相似重量的同种类青菜，精装的比散称的贵8毛左右。超市工作人员表示：“大部分顾客会买散称蔬菜，而精装的是搭配好的，价格自然要贵一些。”市民张女士正在挑菜，她表示买散称蔬菜回家自己洗更放心。至于不选鲜切蔬菜，一来是她不放心有没有洗干净，二来散装菜更新鲜。

## 实验揭秘

### 微生物 21种鲜切蔬菜绝大多数超标

蔬菜是老百姓餐桌上的“常客”，那么，超市里的鲜切蔬菜究竟安不安全？南京农业大学食品加工与质量控制教学实验中心的郁志芳教授，和他的学生曹娜等人做实验给出答案。

曹娜他们从南京、上海两地的超市，买回生菜、韭菜、包菜等21种282份鲜切蔬菜，对

它们的微生物、防腐剂、亚硝酸盐等进行检测。数据表明，21种鲜切蔬菜中生菜的大肠菌群有超标迹象；而韭菜的菌落总数最严重，其次是包菜、青菜秧。白菜、鸡毛菜和菊花叶的菌落总数数量级都超过10的7次方，超过一般认为安全的要求。而土豆和胡萝卜的菌落总数相对较少。曹娜解释

说，这和韭菜本身的生长特点有关。因为韭菜根部粘的泥土最多，经常一抓就是一手泥，清理起来也麻烦、费时。

据介绍，我国目前对微生物污染没有卫生标准，是参照的国际一般标准。一般来说，超过10的4次方就是严重污染。而检测下来，21种鲜切蔬菜绝大多数微生物超标。

贴士

### 什么是鲜切蔬菜

以新鲜蔬菜为原料，在清洁环境经预处理、清洗、切分、消毒、去除表面水、包装等处理，可以改变它的形状，但仍能够保持新鲜状态，再经冷藏运输而进入冷柜销售的蔬菜产品，我们俗称它为净菜。

结论

买鲜切蔬菜时发现，大部分的鲜切蔬菜都是在超市的场内进行清洗和装盘的，而案板和菜刀上最容易滋生细菌。并猜测有可能是在加工的过程中，现场操作人员没有特别对案板和菜刀进行清洗，导致菜被污染。

### 大肠杆菌 加工过程中被污染，和操作环境有关

研究人员发现，鲜切蔬菜在加工流通过程中，特别容易受到大肠杆菌的污染。据曹娜介绍，大肠杆菌是一种致病且低剂量就可感染的病原微生物，通过食物传播易导致严重的疾病。

实验结果表明，常见的鲜

切蔬菜中，韭菜、土豆、胡萝卜受大肠菌群的污染程度都很高。同时，在一些和肉类搭配的鲜切蔬菜中，芹菜和苦瓜也易受大肠菌群污染。研究人员分析，这可能和鲜切蔬菜的操作环境有关。

果然，实验人员在超市购

### 亚硝酸盐 含量在安全范围内，存放时间越长含量越高

大家都听过“隔夜菜不能吃”的说法，这让带饭的上班族很纠结，担心剩菜有毒。说来说去，最担心的是亚硝酸盐含量升高。

鲜切蔬菜中，亚硝酸盐的含量如何？据曹娜介绍，在21种鲜切蔬菜中都检测出亚硝酸盐，但含量不高，在安全范围内。“鲜切蔬菜存放的时间越久，亚硝酸盐的含量会有相应的升高，尤其是叶类菜。”曹娜说，升高的量微乎其微，都在安全范围内。

事实上，亚硝酸盐并不是

凭空产生的，它是硝酸盐经过蔬菜本身的酶，或者细菌产生的酶，还原而产生的。蔬菜吸收了土壤中的氮肥，容易把氮元素以硝酸盐的形式存在蔬菜当中，然后再合成氨基酸和蛋白质。在各种蔬菜中，绿叶菜所含的硝酸盐最高。

### 鲜切蔬菜也不安全 洗一洗再炒吧

1. 不要以为鲜切蔬菜就很安全，通过对大量鲜切蔬菜的抽样检测，结果表明鲜切蔬菜的微生物污染严重。目前，我国对鲜切蔬菜没有相应的国家标准。郁志芳表示，这个实验对于推进我国制定鲜切蔬菜标准的制定，提供了借鉴作用。

2. 鲜切蔬菜买回家一定要清洗。如果生吃，可以在蔬菜沙拉里加点醋或者蒜泥，这样可以减少微生物污染。

3. 鲜切蔬菜洗过之后烹饪，它们都是安全的。

### 疑似防腐剂 可能是生产商为了延长货架期

不要以为只有水果、罐头中才有防腐剂，鲜切蔬菜中也有可能含有防腐剂。

实验室里，曹娜他们特别检测了21种鲜切蔬菜中是否含有苯甲酸和山梨酸。结果显示，韭菜、青菜秧、鸡毛菜中含有山梨酸，其中韭菜含有山梨酸的含量为18.13mg/kg。青

菜秧含26.36mg/kg，鸡毛菜29.79mg/kg。而鲜切土豆中检测出苯甲酸，检出量为14.62mg/kg。“疑似这些鲜切蔬菜在加工期间使用了苯甲酸、山梨酸，这不符合国家标准。”专家解读说，鲜切蔬菜在销售流通过程中极易腐败变

