



# 天然抗菌菜 吃出健康来

贾晓玲



春暖花开，细菌、病毒也随之活跃，感染性疾病愈发增多。中医认为“正气存内，邪不可干”，提升免疫力是预防疾病的关键。其实，在我们日常餐桌上就藏着不少“天然抗菌菜”，它们美味又健康，兼具抗菌、抗炎与增强免疫力的功效。常吃这些食材，能为健康保驾护航。

## 洋葱：抗菌降脂小能手

洋葱不仅是常见的调味蔬菜，还能抗菌、降脂。其含有的硫化物可抑制金黄色葡萄球菌、白喉杆菌等生长；同时，洋葱还能降低血脂，预防心血管疾病。生吃效果最佳，可拌入沙拉或凉拌菜；炒菜时加入，也能提味增营养。

## 大蒜：天然“抗生素”

大蒜抗菌、抗病毒功效显著，大蒜素可抑制葡萄球菌、痢疾杆菌等多种病菌，轻度腹泻吃几瓣蒜或能缓解。此外，大蒜还能激活免疫细胞，增强抵抗力。生吃效果好，但别空腹食用，切碎后加入凉拌菜或蘸料更美味。

## 生姜：驱寒抗菌神器

生姜既是调味品，也是中药材。姜黄素等成分具有广谱抗菌、抗病毒作用，能抑制大肠杆菌等多种细菌和真菌生长，还能驱寒暖胃，缓解风寒感冒、胃寒

## 生活频道

等症状。生姜切片泡水、煮姜茶，或炒菜时加入，都是不错的选择。

### 韭菜：抗菌补肾佳品

韭菜味道鲜美，其所含硫化物可抑制痢疾杆菌等细菌生长，还能补肾壮阳，适合肾虚人群。韭菜炒鸡蛋、炒豆腐，或是做成韭菜饺子、合子，营养又美味。

### 马齿苋：天然消炎药

马齿苋作为常见野菜，马齿苋素能抑制大肠杆菌等多种细菌，还可清热解毒，缓解咽喉肿痛、皮肤炎症。凉拌、炒菜、煮汤，或做成马齿苋粥，都是健康之选。

### 紫苏：抗菌解表小帮手

紫苏作为调味蔬菜，紫苏醛能抑制金黄色葡萄球菌等病菌，还能解表散寒，缓解风寒感冒、咳嗽。紫苏叶可拌入凉拌菜、沙拉，紫苏茶也值得一试。

### 食谱推荐

#### 蒜蓉拌菠菜

材料：菠菜300克、大蒜3瓣、生抽1汤匙、香油适量、盐适量。

#### 做法：

1. 菠菜洗净焯水，捞出沥干。

2. 大蒜切末，与生抽、香油、盐混合成调味汁。

3. 将调味汁倒入菠菜中，拌匀即可。

功效：清热解毒，抗菌消炎。

#### 韭菜炒豆腐

材料：韭菜200克、豆腐300克、盐适量、食用油适量。

#### 做法：

1. 韭菜切段，豆腐切块。

2. 热锅凉油，先煎豆腐至两面金黄，盛出备用。

3. 再次热锅，将韭菜炒至变软，加入豆腐翻炒均匀，调入盐即可。

功效：补肾壮阳，抗菌消炎。

#### 凉拌马齿苋

材料：马齿苋300克、蒜末适量、生抽1汤匙、香油适量、盐适量。

#### 做法：

1. 马齿苋洗净焯水，捞出沥干。

2. 将蒜末、生抽、香油、盐混合成调味汁。

3. 将调味汁倒入马齿苋中，拌匀即可。

功效：清热解毒，抗菌消炎。

## 鹰嘴豆泥

王瑞庆 文/图



我家附近有个挺大的便民市场，其中一家小杂粮摊位卖鹰嘴豆，我偶尔会买上一些换换口味。鹰嘴豆的模样十分独特，豆粒上有一个小尖角，像鸟的尖喙，也有地方叫它鸡豆。

据说，最早的鹰嘴豆种子遗迹是在叙利亚和土耳其发现的，可追溯到公元前7000年左右。随后，它逐渐传入地中海西部地区和亚洲。在我国甘肃、青海、新疆、陕西、山西、河北、山东、台湾、内蒙古等地都有分布。

鹰嘴豆营养价值极高，有着“豆中爱玛仕”的美誉，吃法也丰富多样。可以煮、可以炒，用来做沙拉或者和肉一起炖汤，味道都很不错。鹰嘴豆泥是一种非常传统的吃法，这是一种历史悠久的中东风味酱料。其原料主要是煮熟的鹰嘴豆碾成泥，再加入芝麻酱、柠檬汁、橄榄油和盐，搅拌均匀。要是喜欢口味重些，还能加点切碎的大蒜。

做好的豆泥外观有点像土豆泥或豆沙，吃起来有着类似板栗的口感。在中东烹饪里，它通常作为蘸酱搭配皮塔饼(pita)食用。皮塔饼烤制时面团会鼓起，形成一个中空的面饼，就像口袋一样，所以也被称作口袋面包。

把各种煮熟的肉类、蔬菜和鹰嘴豆泥装在口袋面包里，有点像中式的肉夹馍。

鹰嘴豆泥味道香浓、营养丰富，除了搭配烧饼、馒头、面包，还能和酥脆的饼干、曲奇搭配。它的配方多种多样，可以依据个人口味调整原料比例，增减香料，不过鹰嘴豆、芝麻酱(或者花生酱)、橄榄油是必不可少的。

下面这个食谱是我从网上记下来的。我自己做的时候，用花生酱替换了芝麻酱，加了橄榄油和黄油，没加大蒜。

### 鹰嘴豆泥

材料：鹰嘴豆500克、花生酱85克、橄榄油60ml、黄油适量、水

60ml(酌情适量分次加入)、柠檬汁80ml、盐1小勺、蒜3瓣切碎(可选)、小茴香籽粉1.5小勺(可选)、黑胡椒适量。

#### 做法：

1. 鹰嘴豆500克，先用冷水泡涨，然后煮熟。

2. 沥干后用食品料理机打成泥。

3. 加入盐、花生酱、橄榄油、黄油和柠檬汁，搅拌均匀。喜欢重口味的还可以加点儿切碎的大蒜。

#### 心得：

有着栗子般的口感，是百搭的蘸酱料。建议冷藏储存，并尽快食用。

我国是最早发明计时器的国家之一，古人制定的计时方式主要有：

1. 十二时辰制：即将一天分为十二个时辰，每个时辰相当于现在的两小时。汉朝命名为夜半、鸡鸣、平旦、日出、食时、隅中、日中、日昳、晡时、日入、黄昏、人定。后来逐渐改用十二地支来表示，即子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时、亥时。

2. 十六时辰制：即配合历算而进行的时间划分，将一天分为十六个时辰。

3. 十时辰制：即将一天分为十个时辰，白天五个时辰(朝、禺、中、晡、夕)，夜晚五个时辰(甲、乙、丙、丁、戊)。

4. 百刻制：将一昼夜均分为一百刻，每刻约等于14.4分钟。这种制度起源于商代，在汉代和南朝时期有所调整。

以下两种是古人常用的计时器：

1. 漏刻：通过水或沙子从壶中逐渐滴漏或流出的量来计量时间，也称为漏壶。

2. 更香：用燃烧的香来计算时间，通常用于晚间报时。

古人的这些计时法不仅反映了当时人们的智慧和创造力，也展示了时间对于人类社会生产、生活和文化的重要性。十二个时辰的划分，不仅是我们理解古代文化的重要途径，也是人们感受生活节奏的重要参照。

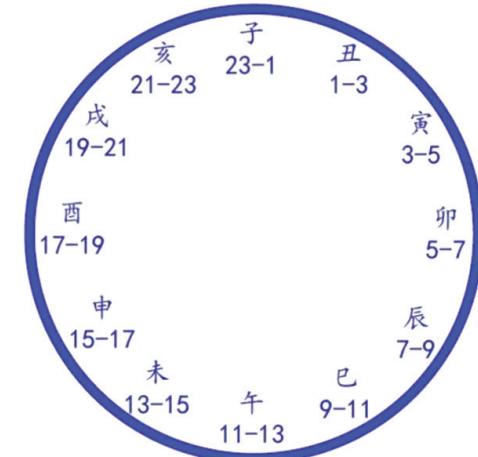
随着科学文明的发展，中外前人发展出更多样化的计时方法，从自然界的规律到复杂的计时仪器，人类对时间的把握越来越精确。

公元前3000年，古埃及人首次把昼夜各分为12小时，基于一年12个月的倍数，将一天划分为24个小时。最初将一天分为4个部分：白天10小时，夜晚12小时，黎明1小时，黄昏1小时，合计24小时。后来为了简化，将白天和夜晚各定为12小时。

在公历的应用中，由于世界时区的不同，1879年，加拿大工程师弗雷明提出“区时”的概念，建立了统一的“区时系统”，以规范世界各地的时刻计量。

“区时系统”规定，每15°经度划为一个时区。以本初子午线为基准，向东、西各划分12个时区，全球共划分为24个时区。中国东西跨经度有60多度，从东五区到东九区，共跨5个时区。我国采用东八区的区时作为全国统一使用的时间，称为“北京时间”。

我国24小时制的概念起源于明朝晚期，当时随着西方文化的传入，海路贸易带来了座钟、钟表和怀表等物品。这些西方的计时工具携带了24小时制的时间观念，逐渐为国人所接受。



十二地支时辰表(资料图)