

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

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。

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、日昃、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。

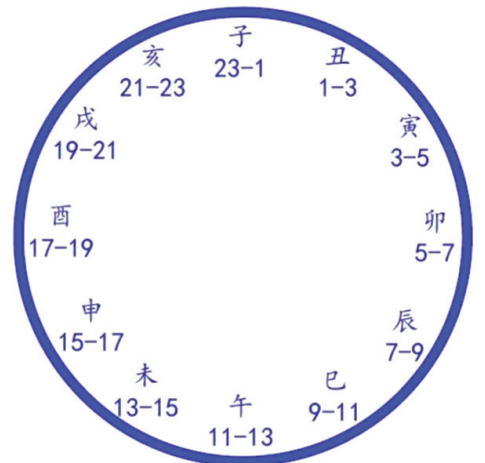
随着科学文明的发展,中外前人发展出更多样化的计时方法,从自然界的规律到复杂的计时仪器,人类对时间的把握越来越精确。

公元前3000年,古埃及人首次把昼夜各分为12小时,基于一年的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)