

月卿的 100 道素菜食譜

[說明：轉載經過作者同意，作者創作的目的是與人分享，所以你也可以轉載。感謝作者的提供與分享。](#).....

[祝福大家健康飲食，快樂飲食](#).....

[素食有利健康](#).....

[若有問題，可以發郵件給我 \(veg1000@163.com\)](#).....

[以後還會增加菜的數量。](#).....

[\(CTRL + 點擊目錄\) 可以直接跳到對應菜譜處。](#).....



以前我是個藥罐子，現在，大家叫我「永備電池」，我長保不老、精力充沛的來源是吃對食物。

前言

「要健康，絕不能吃太多動物性蛋白質；日常飲食中，植物性蛋白質與動物性蛋白質的比例應為八比二。」十六年來透過正確飲食，擺脫藥罐子的陳月卿說。她表示，食物是治病與健康最好的良藥。

十六年前，因蘇起罹患肝癌，開始投入飲食研究的她發現，原來很多疾病，都因吃錯食物引起；「在蘇起沒生病前，我就很注重均衡飲食，但身體還是很多小毛病，胃痛、腸胃炎不定期報到，蘇起甚至說他虧大了，竟然娶一個藥罐子回來。」

蘇起生病後，陳月卿以神農嘗百草的精神，調整全家飲食，最後她採用「全食物」概念，讓十六年來，兩夫妻健康都在最佳狀態。「我最近去做腸胃鏡檢查，醫師告訴我，我的食道像baby一樣乾淨。」

陳月卿說，人難免有口腹之欲，很難餐餐吃生機飲食，而且凡生機食物都很貴，她也是依情況吃；但每天早上她一定會用當令生機食材（如高麗菜、菠菜、蘋果等）打精力湯喝，多花一點錢也沒關係；需用水煮過的，則買一般食材就好。只要少吃紅肉、大型深海魚，多吃蔬果、五穀雜糧，就可改變身體機能。

「老祖宗說，藥食同源。只要吃對食物，也可達到預防、治病效果。」陳月卿強調，現代人常熬夜、工作壓力大、缺乏運動，加上大吃大喝，身體處於亞健康狀態（介於生病與不生病間），易出現頭痛、失眠、疲倦等症狀，這是因為身體所需的酵素、礦物質無法正常吸收運轉所致。

別輕忽身體警訊

陳月卿語重心長地提醒大家：「人體很奧妙，身體缺乏某種營養成分時，身體會以疲累、頭痛等各種警訊提醒，表示你該補充微量元素或礦物質；但一般人並不去補充這些東西，而以大魚大肉來補償身體。長期下來，身體沒有獲得應有的營養素，持續處於發炎狀態，不斷發出警訊。」

補充營養素不難，每天喝一杯精力湯，就能更健康。「很多人以為精力湯就一定是冰冷的，其實多花點心思，它也可以是溫熱的。」陳月卿說。像是到了冬天，她就會用黃豆加紅番薯、桑椹乾，跟溫水一起打成汁，營養豐富、口感好，就像喝杯熱粥一樣。

不少人懷疑，每天喝一杯精力湯就能變健康？陳月卿強調，調養身體至少要花七、八年時間，她也是十六年來奉行不悖，才有如此好的效果；她一直苦口婆心提倡全食物觀念，就是希望讓真正健康的飲食，成為更多人的生活方式，而這也是一種愛地球的表現。

陳月卿的飲食對策

★對策 1：只吃食物，不吃食品

10 幾年來，陳月卿全家只吃大地生產出來的食物，如各種新鮮的青菜、水果、五穀類、海藻類、菇菌類、生的堅果類、豆類及一點點魚類和肉類；不吃任何加工食品，包括香腸、臘肉、火腿、煙熏、冷凍、罐頭食品，以及合成飲料。

★對策 2：多鹼性食物、少酸性食物

酸性體質易生病，所以在飲食上應以鹼性食物為主，將肉、魚、蛋、奶等酸性食物比例降至 2 成以下；而且爲了好消化，每餐最好只吃一種蛋白質，因爲肝臟不能同時處理兩種蛋白質。新鮮蔬果及五穀雜糧，是排毒、去酸、補充營養最好的食物。爲求營養均衡，每餐最好可以吃不同顏色的蔬菜，同時輪流吃植物的不同部分，如根、莖（菜梗）、葉、花、果實等。

★對策 3：盡量清淡，決不煎炸

飲食很清淡，盡量吃食物的原味，少油少鹽少糖、根本不用味精。烹調上，也避免高溫油炸、炒、煎，以蒸、煮、涼拌居多。

★對策 4：每天最少一餐生機飲食

生機飲食就是生吃新鮮、有機種植的蔬果，由各種含不同營養蔬果組成，可提供富生機、含酵素、高能量的營養。而酵素怕熱，所以生機飲食可以保留最多的酵素和維生素。

★對策 5：吃「全食物」

大自然非常奇妙，它在完整的食物中提供了豐富的營養。以蘋果爲例，它最營養部位就是皮跟果核，但大多數人都把最營養部分丟棄，相當可惜。

★對策 6：早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少

早餐是最重要的一餐，早上七點到九點是小腸最活躍的時候，這時吃早餐最易消化吸收。早餐也影響一天的情緒和精力。晚上如果晚回家，陳月卿不會吃太多增加腸胃負擔，通常只會喝碗湯

說明：轉載經過作者同意，作者創作的目的是與人分享，所以你也可以轉載。感謝作者的提供與分享。.....
祝福大家健康飲食，快樂飲食.....
素食有利健康.....
若有問題，可以發郵件給我（veg1000@163.com）.....
（CTRL + 點擊目錄） 可以直接跳到對應菜譜處。.....



- 1 西蘭花燒豆腐.....
- 2 蕃茄炒凍豆腐.....
- 3 東坡豆腐.....
- 4.西芹腰果百合.....
- 5 土豆燉番瓜.....
- 6 香椿豆腐.....
- 7 清炒黃豆芽.....
- 8 香乾豆腐.....
- 9 徽乾菜燒茄子.....
- 10 香菇炒土豆條..... 17
- 11 腰果玉米粒.....
- 12 椒鹽茄盒.....
- 13 蘆筍炒百合.....
- 14 重慶地三鮮.....
- 15 炒三色蔬.....
- 16 紅燒板栗.....
- 17 清蒸白玉佛手.....
- 18 青椒豆腐泡.....
- 19 糖醋苦瓜.....
- 20 蠶豆玉米筍.....
- 21 咖喱菜花.....
- 22 金玉滿堂.....
- 23 菜椒筍尖.....

- 24 野山椒蒸冬瓜.....
- 25 炸蔬菜球.....
- 26 茄汁茭白.....
- 27 番茄豆腐乾.....
- 28 紫衣薯餅.....
- 29 春季雜錦菜.....
- 30 紅燒豆泡.....
- 31 腰豆神仙豆腐.....
- 32 凍豆腐炒蜜豆.....
- 33 魚香蠶豆.....
- 34 素三絲.....
- 35 咖喱小土豆.....
- 36 番瓜雜菌盅.....
- 37 素炒黃豆芽.....
- 38 番茄腐皮.....
- 39 白菜燉豆腐.....
- 40 糖醋藕排.....
- 41 五寶鮮蔬.....
- 42 吉祥猴菇.....
- 43 翡翠玉卷.....
- 44 如意節節高.....
- 45 馬蹄蘭豆.....
- 46 三絲豆幹.....
- 47 三彩素菜.....
- 49 醋溜白菜.....
- 50 香炒豆筋.....
- 51 白菜炒木耳.....
- 52 荷蘭豆炒木耳.....
- 53 梅菜蒸冬瓜.....
- 54 燒茄子.....
- 55 翡翠豆腐.....
- 56 麻辣豆腐.....
- 57 孜然香乾.....
- 58 木耳炒千張.....
- 59 咖喱豆腐.....
- 60 家常蒸菜葉.....
- 61 欖菜四季豆.....
- 62 油燜筍.....

63	炸/蒸春捲
64	家常麻婆豆腐.....
65	炒素三絲.....
66	栗子燒白菜.....
67	酸甜咕嚕果.....
68	一品百靈菇.....
69	紅油雲絲.....
70	、幹鍋茶樹菇.....
71	香菜木耳.....
72	西芹腰果百合.....
73	涼拌五色蔬.....
74	草菇三色蔬.....
75	花浪香菇.....
76	香麻拌茼蒿.....
77	酸辣土豆絲.....
78	涼拌豇豆.....
79	海帶拌腐竹.....
80	涼拌粉絲紫椰菜.....
81	香椿拌豆腐.....
82	涼拌雙耳.....
83	涼拌茄子.....
84	涼拌蔬菜絲.....
85	涼拌萵筍絲.....
86	涼拌芥蘭頭.....
87	番瓜羹.....
88	雜菌湯.....
89	玉米筍白菜湯.....
90	綠豆海帶冬瓜湯.....
91	酸辣豆腐羹.....
92	上湯娃娃菜.....
93	琉璃豆腐羹.....
94	瘦身冬瓜湯.....
95	玉米生菜粥.....
96	咖喱炒麵.....
97	紫椰菜拌涼麵.....
98	土豆餅.....
99	單身拌飯.....
100	咖喱炒麵.....

91 酸辣豆腐羹

原料：豆腐、金針菇、黑木耳、胡蘿蔔、紅尖椒、香菜

做法：

1、豆腐切條狀，金針菇切根後洗淨切段，黑木耳、紅尖椒分別洗淨切絲，胡蘿蔔去皮後洗淨切絲，香菜切末備用。

2、起鍋熱油，先把金針菇、木耳絲、胡蘿蔔絲、辣椒絲放入炒香，再倒入適量的水，用大火煮滾後，再轉為中火，待材料煮熟時，放入豆腐，並加鹽、糖及胡椒粉調味，最後加入香菜末。

3、待再次煮滾後，勾簿欠，再加入白醋，並滴入香油，即可盛出。

提醒：

1、白醋要勾芡後再加入，因為醋煮久了會有苦味。

2、此羹有辣味是因為放了胡椒粉，所以要根據個人喜好掌握胡椒粉的量。



92 上湯娃娃菜

原料：娃娃菜、枸杞少量、三花淡奶（由鮮奶濃縮而成，一般做甜品或菜用）適量

做法：

- 1、娃娃菜，一分四，洗淨，控幹水。
- 2、鍋中盛水，水量以能蓋過菜為準，加入三花淡奶、薑絲，待水開後，放入娃娃菜，煮到菜熟，加鹽、蘑菇精調味，出鍋前撒上泡好的枸杞子即可。

心得：

感覺娃娃菜和大白菜差不多，味道比大白菜略微甜一點，除了可用來煮湯，好象還可以蒸著吃或是做菜卷。



93 琉璃豆腐羹

原料：鮮香菇、豆腐、銀耳

做法：

- 1、銀耳用水泡開，撕成小朵。鮮香菇和豆腐切粒。
- 2、起鍋加入一大碗水，水滾後倒入所有材料，用鹽、蘑菇精和少許白胡椒粉調味，最後勾欠至適當濃稠度即可。



94 瘦身冬瓜湯

原料：冬瓜、胡蘿蔔、幹香菇、純素大補湯

做法：

- 1、如圖，冬瓜和胡蘿蔔切成塊，幹香菇用涼水泡軟備用。
- 2、湯煲內倒入適量水，加入所有材料煮滾，用小火煲半小時，最後用鹽、蘑菇精調味即可。

注：如果買不到現成的大補湯料，也可以自己用少量當歸、花旗參、川芎、紅棗、大豆素肉或是麵筋等搭配。



95 玉米生菜粥

原料：玉米粒、包生菜、胡蘿蔔、珍珠米

做法：

- 1、玉米粒是以前剝下來冷凍在冰箱，需要時取出一些；包生菜切絲；胡蘿蔔切小丁。
- 2、高壓鍋裏放入水（水量得自己掌握了）、珍珠米（這種米熬粥特別得香）、玉米粒、胡蘿蔔丁，滴幾滴生油，灑少許鹽。放一點油和鹽能熬出清香的味道。現在就蓋上鍋蓋煲吧。
- 3、粥煲好後，放入生菜絲，攪均後就可以享用了，嘻嘻，超簡單，但很好喝！



96 咖喱炒麵

原料：麵條、紫椰菜、豇豆（長豆）、胡蘿蔔

做法：

- 1、蔬菜洗淨，豇豆切成段，胡蘿蔔和紫椰菜切成絲。
- 2、起鍋熱油，爆香薑末，放入豇豆、胡蘿蔔翻炒，最後快熟時再放入紫椰菜，放少許鹽、蘑菇精調味（因後面還要放咖喱，這裏的味應偏淡），盛出備用。
- 3、麵條煮得比平時略硬一些，撈出，過涼水（這樣炒時才不易粘鍋），控幹水份。鍋裏熱少許油，倒入麵條時要用筷子不斷地把麵條抖散開，並用醬油、咖喱油、胡椒粉調味，繼續翻炒至麵條略顯幹時倒入炒好的菜，拌勻後即可盛盤。



97 紫椰菜拌涼麵

原料：手工面、紫椰菜、黃瓜、綠尖椒

做法：

- 1、綠尖椒、紫椰菜切絲，放入碗中，加鹽、香醋、蘑菇精、香油拌勻後醃 10-15 分鐘。黃瓜切絲備用。
- 2、另用碗放入芝麻醬、豆腐乳、鹽、醬油、蘑菇精，邊拌邊加涼開水（一次水不要加多），調勻後備用。
- 3、手工面用滾水煮熟後，撈出，過涼水，控幹後放入碗中，面上澆上第二步調制的醬汁，並拌上第一步醃制的蔬菜，一碗香香的涼麵就 ok 啦！

心得：綠尖椒醃後很清脆爽口，也很有味道。



98 土豆餅

原料：小土豆數個

做法：

- 1、小土豆洗淨放入滾水中煮熟，撈出浸在涼水中，現在就很容易剝去小土豆的外皮了。
- 2、將去皮小土豆放入大碗中，搗成泥狀（我們是用小擀麵杖一端搗的，很方便，嘻嘻），並加鹽、白胡椒粉、蘑菇精、適量麵粉拌勻，現在嘗嘗味道是否合適，並判斷麵粉是否足夠。
- 3、手掌抹少許油，取適量土豆泥搓成圓球，略壓成餅狀。（哈哈，猜猜這是誰的手指！）
- 4、平底鍋倒油（油以剛好蓋住鍋底為適量），將土豆餅放入平底鍋中，用中小火煎至兩面金黃色，即可。提示：拌入土豆泥的麵粉量一定要掌握好，麵粉少了土豆餅會不成形。第一次做可以先放少量麵粉，試試是否能順利搓成圓球，如果太軟就再加麵粉，至到可以成形為止。另外也可以土豆泥不粘手為合適。這個就需自己掌握啦！



99 單身拌飯

一、主料米飯：用電鍋煮好備用，也可將上頓吃剩的米飯蒸一下。

二、拌料

1、原料：大豆素肉、胡蘿蔔、新鮮香菇、芹菜、紫椰菜、紫菜、素肉鬆、花生、熟芝麻（這些材料是可以根據現成的菜自由搭配的，不過花生、熟芝麻是極力推薦的，可以增加拌飯的香味）

做法：

- 1.將胡蘿蔔、芹菜、香菇、紫椰菜切粒，大豆素肉切碎，紫菜用水泡，擠幹水分，再切碎。
- 2.花生米用油炸熟後，切碎。白芝麻用小火炒熟。（這一步的兩樣材料都可以趁有時間的時候一次做多些，放到密封罐中保存，隨用隨取）
- 3.起鍋熱油，放入大豆素肉炒至微黃，再放入胡蘿蔔和鮮香菇炒至熟。
- 4.最後開始拌飯，同時放入上面處理好的所有原料，同時加入麻油、鹽、蘑菇精，攪拌均勻就可以。

提醒：除了拌飯的材料可以隨意搭配之外，還有一種吃飯我極力推薦，就是將新鮮的生菜葉用鹽水浸泡過後洗淨撈出，淋幹水份，吃時，將拌好飯用生菜葉包上再吃，呵呵，來張圖片看看



100 咖喱炒麵

原料：麵條、番茄（另稱番茄）、高麗菜（也叫椰菜、包菜）、青尖椒

做法：

- 1、麵條煮熟，過涼水，控幹水份備用。建議煮硬一些，炒出來的才有韌性。
- 2、起鍋熱油，倒入煮好的麵條翻炒，炒的過程中，用筷子不斷地撥散麵條，以免粘在一起，麵條炒至略微金黃時，盛出備用。
- 3、另起鍋倒少許油，放入切好的尖椒、高麗菜、番茄翻炒一下，再倒入已炒好的麵條，並加入咖喱粉、辣椒粉、生抽、蘑菇精調出自己喜歡的味道，最後出鍋時滴幾滴香油即可。

提醒：

- 1、麵條煮熟後過涼水，這樣再炒時不易粘鍋。
- 2、炒麵時的鍋一定要乾淨，而且鍋一定要燒熱後再放麵條，炒時才不易粘鍋。Chris 炒時是配的辣椒，我又另配了一些現有的蔬菜。

