

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.....

21 咖喱菜花

原料：白菜花、咖喱粉

做法：

- 1、白菜花用刀切成小朵，鹽水浸泡後洗淨，用滾水焯，浸入涼水中片刻，撈出，控幹水分。
- 2、起鍋熱油，爆香薑末，放入適量咖喱粉炒勻，加少許水，並用鹽、蘑菇精調味，勾欠後，倒入焯過的菜花，翻炒幾下即可出鍋。



22 金玉滿堂

原料：小黃瓜兩條、小番茄（超市也叫聖女果）十個、生玉米粒適量、生花生米適量、新鮮香菇三朵、大豆蛋白八片

做法：

1、將以上材料全部洗淨。黃瓜切成斜片；小番茄一分為二；新鮮香菇切條；大豆蛋白切小塊；薑切絲。

2、把生花生米、香菇、大豆蛋白用油炸一下，控幹油備用。

3、取一碟子，將黃瓜、小番茄依次擺個漂亮的造型（上圖為參考，也可自由創造發揮啦！），多餘的黃瓜和小番茄我們也利用起來，切粒備用。

4、起鍋熱油，爆香薑絲，倒入玉米粒翻炒，加入少許水煮兩分鐘左右，再依次放入香菇、花生米、大豆蛋白、黃瓜粒和小番茄粒繼續翻炒，用鹽、蘑菇精、少許白糖調味，最後勾薄欠，倒在剛才擺好黃瓜和小番茄的中間即可。



23 菜椒筍尖

原料：竹筍（選嫩的部分）、菜椒

做法：

1、我們用的是袋裝竹筍，開袋後用水浸泡一、二個小時後洗淨，如果是新鮮竹筍就可洗淨直接用，選前面嫩的部分切成薄片；菜椒切成塊狀。

2、起鍋熱油，油略多些，倒入筍尖煸炒，邊煸邊淋些水，待筍煸至七、八成熟時，倒入醬油、白糖、蘑菇精調味，並放入菜椒，略炒後即可出鍋。



24 野山椒蒸冬瓜

原料：冬瓜、野山椒、素蠔油

做法：

- 1、冬瓜切厚片，整齊地擺入盤中。野山椒洗淨後用刀在表面劃幾道口子。
- 2、起鍋熱少許油，爆香薑末、野山椒，並加少許水、鹽、蘑菇精、白糖調味，煮滾後將調味汁澆在冬瓜表面上，放入蒸鍋蒸 5-10 分鐘，取出後倒出盤中多餘的水分。
- 3、另起鍋熱少許油，倒入約兩大匙素蠔油，略燒後，用生粉勾簿欠，最後將蠔油欠汁淋在冬瓜上即可。

心得：

- 1、冬瓜不用去皮，否則蒸出來的容易爛。
- 2、冬瓜蒸完後，一定要控幹盤中的水分。



25 炸蔬菜球

原料：豆腐一塊、紫菜三張、馬蹄（荸薺）10 個、香菇五、六朵、小菠菜

做法：

- 1、豆腐用鹽水煮 10 分鐘，撈出控幹水，搗碎，用乾淨紗布擠幹水。紫菜剪碎。
- 2、馬蹄去皮，香菇洗淨，兩樣切碎粒，一起入油鍋炒香備用。
- 3、將上述四種材料與少量麵粉混合攪拌均勻，並用鹽、胡椒粉調味，用手捏成一個個圓球，外面均勻滾上生粉，放置 10 分鐘。
- 4、放入油鍋，用中火炸至金黃色，撈出。另外小菠菜洗淨後放入油鍋中略炸即刻撈出，鋪在碟子上，將炸好的蔬菜球放在菠菜上即可。
- 5、可根據個人口味搭配椒鹽或番茄醬。

心得：

- 1、蔬菜球沾生粉後不能馬上入鍋油炸，否則生粉會掉光。
- 2、菠菜和豆腐儘量不一起吃，我們臨時搭配的，你可以換成其他蔬菜，如豆苗等。
- 3、要想味道好吃，紫菜多放一些，馬蹄一定要用。



26 茄汁茭白

原料：新鮮茭白（如圖）、玉米、碗豆、番茄醬

做法：

- 1、茭白剝皮，洗淨，斜切成厚片；玉米煮熟剝粒；
- 2、起鍋熱油，爆香薑片，倒入茭白、碗豆、玉米粒翻炒（隨時淋少許水，以免茭白炒焦變黑）。
- 3、茭白七、八成熟時，倒入適量番茄醬，加少許水、鹽、白糖、蘑菇精，快速翻炒至番茄汁均勻裹上茭白後即可出鍋。



27 番茄豆腐乾

原料：白豆腐乾、番茄（番茄）、綠菜椒

做法：

- 1、白豆腐乾洗淨，切成薄片，番茄、綠菜椒切成塊。
- 2、起鍋熱油，爆香薑絲，放入白豆腐乾，煎至兩面金黃色，再放入綠菜椒，加少許清水翻炒，最後放入番茄，加鹽、蘑菇精調味，即可出鍋



28 紫衣薯餅

原料：紫菜（海苔）、土豆、熟白芝麻

做法：

- 1、將土豆煮熟後，去皮，搗成土豆泥，加鹽攪拌勻。
- 2、將整張海苔剪成同等大小的數張。
- 3、將土豆泥用匙鋪在海苔上，再在上面再鋪一張海苔。
- 4、平底鍋熱油，放入薯餅，兩面煎至金黃色。
- 5、另起鍋放少許油，倒入適量的素蠔油攪勻，然後勾欠至濃稠，淋在煎好的薯餅上，撒上熟白芝麻即可。

心得：

還有另一種方法：也可以將整張海苔一分二，在一張上鋪土豆泥，並用另一張蓋在上面，放入平底鍋中煎，出鍋後，再切成均勻大小的薯餅，並淋上素蠔油汁和熟芝麻。因為紫菜遇熱會縮小，所以用這種方法做出來會更漂亮均勻。



29 春季雜錦菜

原料：白木耳、黑木耳、新鮮香菇、草菇、荷蘭豆、胡蘿蔔、百合

做法：

- 1、白、黑木耳用水浸透，滾水煮1分鐘，洗淨切塊。
- 2、香菇、草菇、胡蘿蔔洗淨切片。
- 3、起鍋熱油，爆香薑末，放入荷蘭豆、胡蘿蔔、白木耳、黑木耳用中火炒片刻。
- 4、加入新鮮香菇、草菇、百合炒勻，放鹽、蘑菇精調味，即可。

不宜同時進食的食物有哪些（一）

豆腐與茭白、竹筍、蔥同吃易患結石。

豆腐與蜂蜜同吃易腹瀉。

還有一說：豆腐不易與菠菜同吃，但如果將菠菜用滾水焯1分鐘，由於菠菜所含草酸極易溶于水，如此可以避免與豆腐中的鈣結合成不溶性的沉澱。



30 紅燒豆泡

原料：油豆泡 100 克、芹菜 100 克、紅椒 1 個、幹香菇 2 朵、生薑少許。

做法：

- 1) 芹菜洗淨、切小段；紅椒洗淨、切小段；油豆泡對切成兩半；香菇泡軟、切絲；生薑切絲；
- 2) 用少許熱油爆香芹菜、紅椒，並盛出；
- 3) 用熱油先炒香菇絲、薑絲，起香味後加入 1 小匙糖，同時放入油豆泡快速翻炒，再加生抽 3 小匙、清水 1 杯（可用泡香菇的水），燒入味；
- 4) 加入先前爆香的芹菜、紅椒，快速拌勻，同時加入鹽，勾芡即可。

