

# 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.....

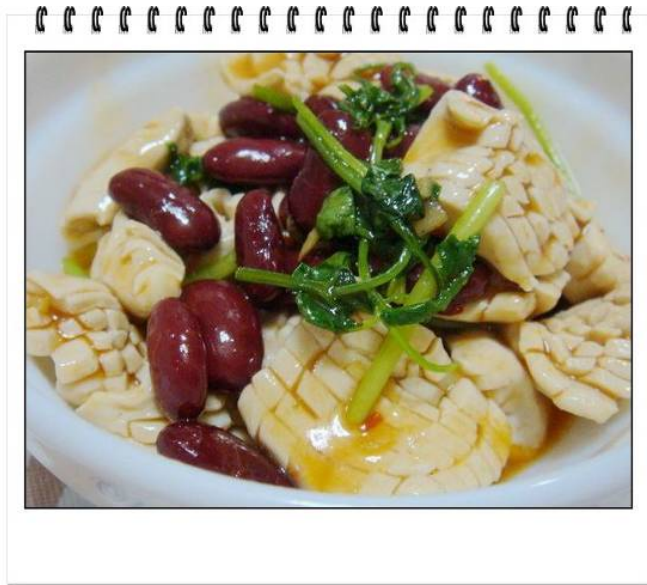
---

## 31 腰豆神仙豆腐

原料：神仙豆腐、罐裝紅腰豆、香菜

做法：

- 1、打開袋裝的神仙豆腐後，用水浸泡並沖洗 2-3 次，控幹水分。
- 2、起鍋熱油，爆香薑末，倒入神仙豆腐爆炒，放入紅腰豆、少量的辣椒醬、蕃茄汁、鹽、蘑菇精，翻炒均勻後即可出鍋，最後撒上香菜。





## 32 凍豆腐炒蜜豆

原料：蜜豆、凍豆腐、紅辣椒

做法：

- 1、凍豆腐解凍後擠幹水分，切成和蜜豆大小的條；蜜豆洗淨；紅辣椒切粗絲。
- 2、起鍋熱油，凍豆腐先下鍋，炒到微黃，然後加入蜜豆和紅辣椒，一起翻炒，用鹽、蘑菇精調味即可。



### 33 魚香蠶豆

原料：新鮮蠶豆、紅辣椒一隻（或泡辣椒）

做法：

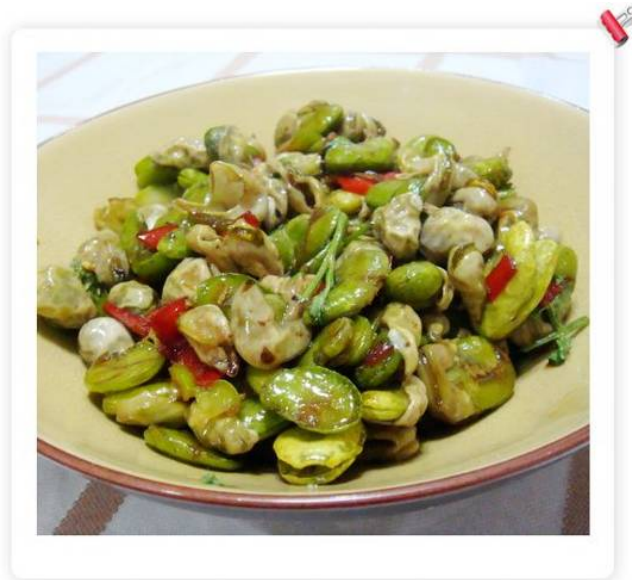
1、新鮮蠶豆剝好，紅辣椒切成小丁備用。2、將香麻油、醬油、醋、白糖、適量的鹽、蘑菇精、姜末連同紅辣椒丁倒入小碗中，兌成魚香味汁待用。

3、旺火起鍋熱油，把蠶豆倒入鍋中翻炒，待蠶豆的外皮略有酥脆時，趁熱倒入剛才調好的魚香味汁，待蠶豆入味後即可出鍋。

心得：

1、之所以稱這種味道叫魚香味，是因為酸辣鹹甜味都有。2、蠶豆剝出來最好馬上就用，放時間久了，豆皮會變老。

3、剝蠶豆時，最好是擠出豆來，這樣豆就可以不再用水洗，有人說，豆皮淋水後也會影響味道。



## 34 素三絲

原料：千張、黃豆芽、芹菜、紅尖椒

做法：

- 1、千張切絲，放入滾水中焯一下，用涼水沖過。黃豆芽摘淨，芹菜切絲。
- 2、起鍋熱油，爆香薑絲，倒入所有的材料爆炒，加鹽、蘑菇精調味後即可裝盤了。

提醒：1、春季是食用黃豆芽最佳的時機喲！選購黃豆芽時，挑豆芽不宜挑過長的。黃豆經3~4天發芽，維生素C、氨基酸的含量為最高，此時豆芽長度為3~4釐米，吃之口感也特別好，若過了這一階段，豆芽發得越長，其有益成分損失就越多。

2、黃豆芽含豐富的維生素C，所以入油快速炒，或是用滾水焯過涼拌都能保存其營養，不宜炒時間過久。

3、另外挑豆芽也不要挑很肥胖的，有可能是藥水泡出來的，或是含有激素。

4、黃豆芽買回來後不要放置太久，放置久了會產生較多的亞硝酸鹽，食用後會有中毒症狀。



## 35 咖喱小土豆

原料：小土豆、香菇、紅尖椒

做法：

1、和做辣味的方法一樣，把小土豆洗淨，放入涼水中煮熟（用筷子試著能紮透就行，注意別煮得太爛，以免後面不能切塊成形）後，過涼水，此時再去皮就很容易了，將去皮的小土豆一分二備用。

2、今天用的是新鮮香菇，洗淨後摘去腿，切成小塊，紅尖椒切絲備用。

3、起鍋熱油，倒入香菇炒香後，加入紅尖椒絲、咖喱油（或是咖喱粉）翻炒，加少許開水將咖喱攪勻，馬上放入煮好的小土豆，待土豆裹勻咖喱後即可出鍋。



## 36 番瓜雜菌盅

原料：小番瓜（也叫小金瓜）一個，適量香菇、草菇、雞腿菇，青紅椒各一個

做法：

1、番瓜有把的一頭切開（切下的番瓜別浪費，可以搭配其他菜使用），另一頭略略切平即可，便於放置於盤中，將中間的籽挖掉，看下圖。

2、把挖空的小番瓜放入鍋中用小火蒸，蒸至可用筷子紮透即可，從鍋中取出擺在盤中備用。

3、將各類菇洗淨，一切二。起鍋熱油，爆香薑末，放入所有的菇爆炒，不用炒太久，最後用鹽、蘑菇精、少許胡椒粉調味，最好加一點點水炒出汁，吃起來會比較有味道，不用勾欠。

4、把炒好的菇連少許汁倒入小番瓜盅中，多餘的可放在旁邊。吃的時候，可用小刀將小番瓜切開。好的小番瓜蒸熟後甜甜的、面面的。



## 37 素炒黃豆芽

原料：黃豆芽、青紅尖椒

做法：

- 1、青紅尖椒洗淨切絲，黃豆芽摘去根尖部洗淨，用滾水焯 15 秒馬上撈起過涼水備用。
- 2、起鍋熱油，爆香薑末，放入青、紅椒絲和黃豆芽一起快速翻炒，用鹽、蘑菇精調味後即可出鍋



## 38 番茄腐皮

原料：新鮮腐皮、2 個番茄

做法：

- 1、新鮮腐皮是從廣州佛世界買來後放在冰箱冷凍放存的。使用的時候，解凍，用涼水泡 2 分鐘，撈出擠掉水分，切成粗絲。
- 2、起鍋熱多些油，倒入腐皮，用小火把腐皮煎炒至金黃，盛出備用。
- 3、另起鍋熱少許油，把切好的番茄倒入鍋中翻炒，用鹽、白糖、醬油、蘑菇精調味，並加入少量水分，倒入煎好的腐皮一起翻炒到湯汁收幹即可。



## 39 白菜燉豆腐

原料：大白菜、凍豆腐、粉絲

做法：

1、凍豆腐從冰箱取出後解凍，最快的解凍方法是微波約三分鐘，解凍後擠幹其水分，切塊備用。

2、粉絲事先用溫水泡20分鐘，大白菜洗淨切塊。

3、起鍋熱少許油，先爆香薑末，加入兩大碗水，放入白菜和凍豆腐塊一起用大火煮滾，轉小火燉10分鐘左右，用鹽、醬油、蘑菇精、少許白胡椒粉調味，最後放入泡好的粉絲，滾上2分鐘後就可出鍋了。

心得：喜歡辣味的，還可以放些豆瓣醬或辣椒醬，冬天吃最好，冬天的白菜也是最好吃的！喜歡清淡的，就只用鹽和蘑菇精調調味即可。





## 40 糖醋藕排

原料：蓮藕、番茄、綠菜椒

做法：

1、蓮藕洗淨，去皮，切成條，撒上幹生粉拌勻，這樣後面就更容易掛上麵糊。另外買蓮藕最好挑兩頭完好沒有破損的，裏面才乾淨

2、調糊：麵粉和生粉的比例是2：1，放少許的鹽、油、泡打粉（如果沒有也可以用酵母），調成糊狀。將蓮藕條裹上麵糊放油鍋裏炸至表層變脆。注意炸時油溫不要太高。這是炸好的蓮藕條

3、另起鍋熱少許油，倒入蕃茄醬約3~4湯匙，加入少量白醋、白糖、水，翻炒，嘗嘗酸甜度是否合口味後再倒入菜椒和番茄，轉成小火，並用少許水澱粉勾欠成糊狀，最後將炸好的蓮藕條倒入鍋中，轉大火，快速炒勻出鍋。

心得：

1、一般用蕃茄醬調汁時，都要加少量的白醋、白糖調味，出來的味道會更好。

2、這道菜最好要趁熱吃。

