

# 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 .....

## 41 五寶鮮蔬

原料：菜膽（也叫上海青）、幹木耳、胡蘿蔔、草菇、口蘑（也叫白蘑菇）

做法：

1、菜膽掰成一片片的洗淨，幹木耳用涼水泡開去蒂洗淨撕成小塊，草菇和口蘑用水焯一下切成厚片，胡蘿蔔切片，備用。

2、起鍋熱少許油，先放入菜膽快速翻炒，用鹽、蘑菇精調味出鍋，如圖擺在盤底。

3、另起鍋熱少許油，依次放入胡蘿蔔、木耳、口蘑、草菇，快速翻炒，也用鹽、蘑菇精調味，並勾薄欠出鍋，如圖盛到剛才擺好的菜膽上。





## 42 吉祥猴菇

原料：幹猴頭菇、紅青尖椒、芹菜、幹辣椒

做法：

1、幹猴頭菇用涼水泡至少三個小時，撕成適當小塊，再用滾水焯一下可以去掉本身的苦澀味，撈出後用涼水過一下，擠幹水分。（下圖為泡好並撕成小塊的猴頭菇）

2、將擠幹的猴頭菇用醬油、白胡椒粉、蘑菇精醃至入味，放入幹生粉拌勻後，倒入油鍋中炸至金黃色。

3、另起鍋熱油，依次放入幹辣椒、紅青尖椒片、芹菜段炒出香味，再倒入炸好的猴頭菇，翻炒後加入少許鹽、蘑菇精即可出鍋。



## 43 翡翠玉卷

原料：椰菜（也叫包菜、高麗菜）、金針菇、胡蘿蔔、竹筍（拍照時少放了竹筍，呵呵）

做法：

1、最好是整棵的包菜，先用小刀把中心的梗部挖掉，再整個放入滾水中，邊燙邊用筷子一層層剝去外層的葉子。燙軟後撈出，沖過涼水，再用菜刀把葉子白色較硬的部分切除，備用。（切下的邊角料可以做湯或炒菜）注：生的包菜不好取整張的葉子，所以這是個技巧，下次會再補張照片，就更清楚明白了。

2、再準備裏面的餡料：將胡蘿蔔和竹筍切細絲，起油鍋燒熱，先倒入筍絲煸炒至水分幹，再加入金針菇和胡蘿蔔絲一起炒，用生抽、少許白糖、少量鹽、胡椒粉、蘑菇精調味炒勻。

3、現在就可以包菜卷啦！如圖所示，一個個包好，就不用多說了。

4、吃前，將包好的菜卷蒸或是微波至熟，最後再淋上芡汁。芡汁可用少許鹽、蘑菇精、生抽、水澱粉調製



## 44 如意節節高

原料：青、紅尖椒、竹筍尖（專門取竹筍嫩的部分，其他部分由於吃起來比較老，另外放到青菜卷裏面了）

做法：

- 1、筍尖切片，青紅尖椒也切片。
- 2、起鍋熱油，先放入筍片翻炒至略有金黃色，再放入尖椒，快速炒幾下，同時加入生抽、少量白糖、蘑菇精，再淋上少許水分，炒至色澤均勻即可。



## 45 馬蹄蘭豆

荷蘭豆和馬蹄（荸薺）都是比較爽口清脆的，再配上漂亮的紅、白素鮮魷（魔芋製品），更是養眼的。

原料：荷蘭豆、去皮的馬蹄、素鮮魷

做法：起鍋熱油，將所有原料一起倒入快速翻炒，最後用鹽、蘑菇精調味即可。

心得：

- 1、非常簡單，不過炒的過程中，可以淋上少許的水，以免炒焦。
- 2、另外由於荷蘭豆和馬蹄都比較容易熟，不需要炒太久的。
- 3、如果爲了色澤更好看，出鍋前可以稍許勾欠。



## 46 三絲豆幹

原料：白豆腐乾、紅尖椒、西芹、胡蘿蔔

做法：

- 1、超市買來的白豆腐乾切成絲。我們這次用的是鹵過的，也可以用買來的直接切絲。
- 2、其餘材料切成細絲
- 3、起鍋熱油，放入少許薑末爆香，再放入豆腐乾煸炒，炒至微黃色時再放入其他材料一起翻炒，最後用鹽、蘑菇精、少許生抽調味即可。放少許生抽是爲了讓豆腐乾的顏色更好看一些。





## 47 三彩素菜

原料：荷蘭豆、熟玉米粒、紅尖椒

做法：起鍋熱油，爆香薑絲，放入荷蘭豆翻炒幾下後，再倒入熟玉米粒和紅尖椒粒爆炒，加鹽、蘑菇精調味即可。

注意：

- 1、荷蘭豆不可以炒太久，顏色變綠後即可出鍋。
- 2、翻炒荷蘭豆時最好淋點水，這樣不易炒焦。



## 48 蘿蔔腐竹煲

原料：香菇、金針菇、腐竹、木耳、烤麩、胡蘿蔔、白蘿蔔、薑末

做法：

- 1、起鍋熱油，爆香薑末，先放入香菇、烤麩稍炒，再倒入砂煲。砂煲煲出來的香，如果沒有，直接在鍋裏煮也可以。
- 2、將其他材料也倒入煲中，並加適量的水，以剛好蓋過材料為準。待水燒滾後，調小火慢慢燉 20 分鐘左右。最後加鹽、蘑菇精、少許醬油調味即可。

心得：這裏的材料可以靈活多變，比如多放幾種菇類，還可以加入油豆腐、麵筋等。



## 49 醋溜白菜

原料：大白菜、紅尖椒、薑末

做法：

- 1、大白菜洗淨切片，紅尖椒切片。
- 2、起鍋油熱後，先放入薑末和紅尖椒，然後倒入大白菜一起翻炒，再加少許鹽、糖、醬油、香醋、蘑菇精調味，最後勾芡出鍋。

心得：

- 1、白菜不要炒得太軟、太久。
- 2、醋溜白菜不是單純的酸，要加其他的調料中和陪襯，更能顯出醋的香味來。





## 50 香炒豆筋

原料：豆筋(如圖)、土豆、青紅尖椒、薑

做法：

1、豆筋用開水泡三個小時以上，泡軟後切斜塊備用。土豆削皮切片、青紅尖椒切塊。2、鍋加油燒熱，爆香薑末，加入豆筋煸炒後，再加入其他材料一同翻炒，加鹽、醬油、蘑菇精調味，即可出鍋。

心得：炒的過程中，如果怕炒焦，可加入少許水分，但此菜沒有湯汁，也不需要勾芡。



<http://hi.baidu.com/hyuansky>