

# 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.....

---

## 51 白菜炒木耳

原料：大白菜、黑木耳、青紅尖椒、薑

做法：

- 1、白菜洗淨切成片、木耳泡開後洗淨撕小塊、青紅尖椒切片。
- 2、鍋加油燒熱，爆香薑末，加入豆瓣醬和青紅尖椒稍炒，再加入白菜和黑木耳，大火炒熟即可，鹽、蘑菇精調味，出鍋前勾少許芡。



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



## 52 荷蘭豆炒木耳

這個菜營養很全面，裏面有黑色的木耳、白色的山藥、綠色的荷蘭豆、紅色的菜椒。其中的山藥可以用爽口的馬蹄代替。

原料：荷蘭豆、木耳、山藥（也可用馬蹄）、紅椒

做法：

- 1、木耳用水泡開，洗淨，撕成小塊。山藥去皮切片。紅椒切塊。
- 2、鍋裏油燒熱，先放入紅椒和山藥翻炒，再加入荷蘭豆和木耳再炒一下，用蘑菇精、鹽調味即可。



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

## 53 梅菜蒸冬瓜

原料：冬瓜、梅乾菜

做法：

- 1、把冬瓜切厚片煎至表面金黃備用。
- 2、梅乾菜用水泡開，擠幹水分後用油炒香，加少許醬油、蘑菇精調味。
- 3、最後把煎好的冬瓜擺在一個較深的盤子裏，將梅乾菜倒在冬瓜上面，蒸 20 分鐘。
- 4、蒸好後，將盤子倒扣過來，多餘的汁倒入鍋裏勾少許芡淋到冬瓜表面即可



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

## 54 燒茄子

原料：兩條茄子、青紅尖椒各一條

調味料：豆瓣醬(四川郫縣)、薑末、番茄醬、白糖、香醋、蘑菇精

做法：

- 1、茄子切成長條，用油炸過。青紅尖椒切成片備用。
- 2、起鍋，少許油燒熱，先爆香薑末，依次加入 2 小匙豆瓣醬、尖椒、醬油和少許番茄醬翻炒，再加入 1 小碗水和適量的糖、醋、蘑菇精煮滾，嘗嘗味道是否適口。最後倒入炸好的茄子燒 1—2 分鐘，勾芡出鍋。

心得：

- 1、先調味再放茄子，是因為茄子煮的時間不能長，否則會變暗色，不漂亮
- 2、放少量番茄醬，一是調味，二是增加茄子的色澤。
- 3、魚香味一般不好掌握，鹹甜酸辣味都有，需要多嘗試幾次才能調出好的口味。



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

## 55 翡翠豆腐

原料：豆腐、茼蒿、薑末

做法：

- 1、豆腐切方塊，用少量油煎成金黃色備用。茼蒿切成滾刀塊，葉子切段。
- 2、起鍋爆香薑末，加入茼蒿塊翻炒後，再加入豆腐，用鹽、蘑菇精調味，最後加入茼蒿葉翻炒幾下後即可出鍋。



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

## 56 麻辣豆腐

原料：嫩豆腐、豆瓣醬、薑末、花椒油

做法：

- 1、嫩豆腐切方丁
- 2、起鍋，一湯匙油燒熱，爆香薑末，倒入豆瓣醬，翻炒，加入少許醬油，再加一小碗水。
- 3、放入豆腐丁，燒 3-5 分鐘，加入蘑菇精、花椒油，勾芡出鍋。

心得：

- 1、如果喜歡重麻辣口味的，可以在裝碟後淋上辣椒油、撒上花椒粉。
- 2、此道菜的關鍵需要好的豆瓣醬，我們用的是這種，味道不錯。



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

## 57 孜然香乾

原料：豆腐乾

做法：

- 1、豆腐乾放在大碗中，倒入醬油、白糖、辣椒粉、孜然粉、蘑菇精拌勻後醃一會兒入味。
- 2、將醃好的豆腐乾並排放在微波專用盤裏，微波三分鐘，取出，翻另一面，再微波三分鐘即可。

心得：

- 1、醃豆腐乾時，可以在面上劃幾刀，會更入味，我沒劃，裏面的味道稍微淡了。
- 2、可根據自己喜好掌握微波的時間，時間越久，越有嚼頭，呵呵。
- 3、這道菜當小吃，或配白粥都極好。



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

## 58 木耳炒千張

原料：千張、黑木耳、芥蘭葉、薑絲

做法：

- 1、千張洗淨切細絲，並用開水焯一下即撈出，不要時間過長，再過涼水備用。
- 2、木耳事先用涼水浸泡，摘淨根部，洗淨後撕成小朵。芥蘭葉切小段。
- 3、油熱後，爆香薑絲，放入木耳翻炒，再放入芥蘭葉再炒幾下後最後放入千張絲（因為千張已燙過），加入鹽、蘑菇精調味即可。



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

## 59 咖喱豆腐

原料：老豆腐、豌豆、紅椒、薑

做法：

- 1、老豆腐切塊，用油煎黃待用。
- 2、豌豆用水煮熟待用，小紅椒切丁。
- 3、油熱，爆香薑，再放入紅椒丁、煎好的豆腐和豌豆，加半碗水，加鹽、醬油、咖哩粉、麻辣粉、蘑菇精，燜5分鐘，就可以出鍋了。





## 60 家常蒸菜葉

原料：新鮮芹菜葉、麵粉

做法：

- 1、芹菜葉洗淨，撒入適量幹麵粉拌勻。
- 2、上鍋蒸 7-8 分鐘，取出放涼。
- 3、加入適量醬油、鹽、蘑菇精、香醋、熟油拌勻即可。

心得：

- 1、芹菜葉洗好後要趁葉面還有水分就立即裹麵粉，否則麵粉不易裹上。
- 2、幹麵粉的用量以剛好裹住芹菜葉面為佳。如果表面的麵粉過少，蒸出的葉子容易縮水。
- 3、此做法還可用其他菜葉代替，如茼蒿葉、香椿葉等其他蔬菜葉。



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