

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.....

61 欖菜四季豆

原料：四季豆、瓶裝橄欖菜、幹辣椒、花椒粒

做法：

- 1、四季豆洗淨切段，用油炸（或用小火煎）至熟透備用。
- 2、另起鍋加少許油燒熱，炒香乾辣椒和花椒粒，放入橄欖菜稍炒，再放入四季豆，加少許鹽、蘑菇精、生抽，翻炒均勻即可。

另附幹煸四季豆的做法：

- 1、鍋放入普通炒菜的油量，油熱後，放入四季豆、鹽翻炒。
- 2、炒的過程中淋少許水，蓋上鍋蓋，用小小火燜，燜時四季豆會出水（因為事先有放鹽），要將水份全燜幹，隔 5-6 分鐘後打開鍋蓋再翻炒幾下後，繼續燜。
- 3、等四季豆熟透後，調大火，再炒幾下就可以出鍋了。



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

62 油燻筍

原料：竹筍 600 克

做法：

- 1、開袋去水，用清水洗淨後浸泡 5 分鐘，切成 1 寸半、小指粗的長條。
- 2、倒入 4 調羹油，燒熱，放入竹筍，將竹筍在油中反復煸透，加醬油、白糖、蘑菇精、一小碗水，待水滾後，用小火燻 5 分鐘左右，用旺火收汁，待湯汁快收幹時，淋入麻油翻幾下即可出鍋。

心得：

- 1、味道稍微偏甜較好，不宜太鹹。
- 2、不需加鹽，不需勾欠。
- 3、用新鮮竹筍更好。



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

63 炸/蒸春捲

主料：春捲皮（展開是一大圓張。春捲皮買回來後，最好先包一層保鮮膜，再用擠幹的濕布包嚴，放冷藏室保存）

餡的配料：千張、金針菇、綠豆芽、韭黃（不吃可不放）。

做法：

1、先做餡。千張放入沸水中略煮，撈出後切細絲，金針菇、綠豆芽切兩段。如用韭黃，切成一寸的段。

以上所有的料用油炒八成熟，放鹽、蘑菇精調味，這樣餡就做好了，備用。

3、將整張春捲皮分割成數個梯形，剩下的邊角料可以切絲放到餡中。切好的皮子在包之前用濕布蓋好，以免幹。

4、將適量的餡放在皮上。

5、注意兩邊的餡要包好，不要露。

6、包好後將口朝下放入蒸盤。



64 家常麻婆豆腐

原料：嫩豆腐一塊、青菜葉、姜、麻婆豆腐調料

做法：

- 1、薑切絲、青菜葉切碎，豆腐切厚片。
- 2、油熱，爆香薑絲，放入青菜碎翻炒，再根據自己口味加入適量麻婆豆腐調料及水，並放入豆腐塊，煮開後，加鹽、蘑菇精，最後用生粉勾薄欠，裝碟。

注意：

- 1、豆腐塊放入時，勿翻炒過度。
- 2、這次用的是芥菜葉，可隨意加入其他青菜葉。
- 3、這次用的麻婆豆腐調料味道不錯。



KODAK V530 ZOOM DIGITAL CAMERA F2.8 1/60s ISO80

65 炒素三絲

原料：千張（豆腐皮）、金針菇、綠豆芽、大豆蛋白、青紅尖椒、薑

做法：

1、千張用開水燙過，切成一寸長細絲，並準備好青紅椒絲和薑末，大豆蛋白事先要用冷水泡軟，擠幹水分，切細絲備用，金針菇切成兩段。2、待油熱後，放入薑末和大豆蛋白絲，翻炒出香味 3、放入青紅椒絲再翻炒 4、最後加入千張絲、金針菇和綠豆芽，炒熟後，加鹽和蘑菇精，裝碟。提示：1、大豆蛋白絲一定要先用油炒香，或是用油炸成金黃，再與其他菜一起炒。2、喜歡韭黃的，可用來代替綠豆芽。



66 栗子燒白菜

原料：栗子、大白菜、少許青豆和紅椒

做法：

1、白菜扒去外面的葉子，留下中間嫩的部分，一切二，放入加鹽、油的滾水中焯片刻，撈出，控幹水，擺在盤中間。

2、栗子煮熟，去皮，用油炸至金黃，撈出，擺在白菜周圍。

3、鍋中熱少許油，爆香薑末，加清水和青豆略煮片刻，用白糖、鹽、蘑菇精調味，放入紅椒絲，勾薄芡，淋在白菜上即可。

提示：

白菜的嫩芯應該也可以用娃娃菜代替；白菜焯時已有味道，所以最後的芡汁鹽不用放太多，保持清淡口味。



67 酸甜咕嚕果

原料：猴頭菇、鳳梨、紅綠圓椒

味型：酸甜味

做法：

(1) 幹猴頭菇用清水泡 1 個小時左右，然後把它撕成塊，入滾水煮約 10 分鐘，撈出沖涼水，擠幹水分，用少量生抽、蘑菇精醃入味道，再拌上幹生粉，裹上脆炸糊入油鍋炸成金黃色備用；鳳梨、紅綠圓椒切塊備用。

(2) 另起鍋熱油少許，加入番茄沙司、適量白醋、白糖、水，加入鳳梨、紅綠圓椒煮開後加水澱粉勾芡，然後倒入炸好的猴頭菇翻炒均勻即可。



68 一品百靈菇

原料：百靈菇、西蘭花、生菜、

味型：蠔油味

做法：

- (1) 新鮮百靈菇洗淨煮熟（煮時可以加適量鹽）備用，西蘭花燙熟備用；
- (2) 生菜切絲墊入盤底，把煮熟的百靈菇切片擺放到生菜上；西蘭花也擺到盤上。
- (3) 另起鍋熱油，加入薑末炒香，加少量水，用生抽、素蠔油和白胡椒調味，加水澱粉勾芡。把汁淋到百靈菇和西蘭花上即可。



69 紅油雲絲

原料：雲絲、香菜、紅椒絲、

味型：香辣味

做法：

- (1) 將雲絲用熱水泡約 15 分鐘，撈出擠幹水分；香菜洗淨切段，紅辣椒洗淨切絲備用。
- (2) 將所有材料放入大碗內，加入鹽、生抽、蘑菇精、辣椒油、少量白糖拌勻即可。

備註：

- 1、雲絲是一種雲南的豆製品，若沒有可以用腐竹切絲代替；
(我怎麼看百寇里說雲絲就是豆腐絲，感覺也可以用千張代替雲絲吧)
- 2、紅油用菜子油和上好的辣椒粉做的比較好，色澤紅，味道香。
(我們現在把幹辣椒用研磨機磨成粉狀，再用油潑出辣椒油，香極了)



70、幹鍋茶樹菇

原料：鮮茶樹菇、青紅椒、香芹

味型：麻辣味

做法：

- (1) 茶樹菇洗淨，入油鍋炸熟；青紅辣椒切絲；香芹切段備用。
- (2) 另起鍋熱油，加入適量豆瓣醬、幹辣椒炒香，然後加茶樹菇、青紅椒、香芹一起翻炒，用蘑菇精、生抽、花椒油調味；
- (3) 再取小幹鍋放到小火上，加入幹辣椒、花椒粒、八角、良姜、白扣、小茴、香葉等香料和一勺油，燒出香味即關火，墊上生菜葉，倒上炒好的茶樹菇即可。

