

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.....

71 香菜木耳

原料：東北木耳、香菜

味型：鹹鮮微辣

做法：

- (1) 選好的東北木耳用涼水泡開洗淨，再用涼開水清洗一遍,然後焯一下；香菜洗淨切段；
- (2) 將所有材料放入大碗內，加入鹽、生抽、蘑菇精、少許辣椒油、香油拌勻即可。

備註：如果需要配顏色，可以加少量紅辣椒絲或者胡蘿蔔絲；不吃辣的就不用加辣椒油。



72 西芹腰果百合

原料：西芹、百合、腰果、枸杞

味型：鹹鮮清淡

做法：

- (1) 西芹洗淨削皮，切成菱形塊；百合掰開洗淨；腰果用油炸熟備用；
- (2) 起鍋燒水，水滾後加入西芹、枸杞，燒燙即可撈出備用；另起鍋熱油少許，倒入西芹、百合、枸杞，加鹽、蘑菇精、少許水，翻炒幾下，用少許水澱粉勾芡，淋如幾滴香油即可。



73 涼拌五色蔬

原料：大白菜葉、西生菜、紫包菜、聖女果、十香菜（或薄荷）、黃紅彩椒

味型：咸鮮清爽

做法：

（1）將大白菜葉、西生菜、紫包菜、黃紅彩椒洗淨切成片，聖女果對半切開，薄荷葉洗淨備用。

（2）將所有材料放入大碗內，加入鹽、蘑菇精、香油、少量白醋、白糖拌勻即可。

備註：此菜拌好立即享用，不宜久放，出水就不好吃了。



74 草菇三色蔬

原料：草菇、熟玉米粒、青紅椒

做法：

- 1、草菇洗淨，劃十字口，用滾水加少許鹽燙熟，瀝幹水分，裝盤。
- 2、燒鍋下油，爆香薑末，放入熟玉米粒、青紅椒粒翻炒，加少許水，調鹽、蘑菇精、糖，燒開後勾欠，澆在草菇中間即可。



75 花浪香菇

原料：香菇數朵（最好選厚的、大小均勻的）、鹽水豆腐一小塊、大豆蛋白（可不放）、韭黃（不吃韭黃的用豌豆苗代替）、紅椒。

做法：

1、鹽水豆腐用滾水煮1分鐘，撈出，待涼後搗成泥，加入生粉、鹽、蘑菇精拌勻，備用。

2、大豆蛋白用水泡軟，擠幹水分，切小粒；韭黃洗淨切碎。熱鍋下油，爆香薑末，放入紅椒粒、大豆蛋白粒和韭黃一起翻炒，用鹽、蘑菇精、糖調味，盛出備用。

3、香菇去蒂洗淨，黑色一面劃“米”字（為更入味），用滾水加少許鹽、油煮2分鐘，撈出，瀝幹水分，逐個仰放在盤中（既白色一面朝上），裏面均勻地抹上幹生粉，再依次放入豆腐泥（第1步）和炒好的其他菜（第2步）。

4、另取韭黃、紅椒切成長段。鍋中放少許油，爆香薑末，加入適量清水煮滾，加鹽、蘑菇精、胡椒粉、韭黃段、紅椒段燒開，倒入香菇碗內，最後撒上香菜。

提示：最好用豌豆苗代替韭黃，更清香，特別是不吃韭黃的朋友。



76 香麻拌茼蒿

原料：茼蒿、白豆腐乾

做法：

1、茼蒿洗淨，用滾水焯（放入滾水中要即刻撈出），浸入冷開水中過涼，撈出，擠幹水分，切末。

2、白豆腐乾切末，和茼蒿一起裝入大碗中，用鹽、香醋、糖、蘑菇精、麻油調味拌勻即可。喜歡辣味的還可加點辣子油。

提示：其中可加些切成丁的熟竹筍會更好味。

這道菜清香鮮美，茼蒿用水焯過異味會減少。



77 酸辣土豆絲

原料：土豆、紅尖椒、香菜

做法：

- 1、土豆去皮洗淨切成絲，放入滾水中焯至斷生，撈出，放入涼開水中過涼，控幹水分。
- 2、紅尖椒切絲、香菜切末。
- 3、土豆絲拌入鹽、醋、蘑菇精、尖椒絲和香菜末，拌勻即可。



78 涼拌豇豆

原料：豇豆（也叫豆角、長豆角，如下圖，自己沒拍，借用一張）、紅尖椒

做法：

- 1、豇豆洗淨，切成寸段，水滾後放入豇角，待色澤變翠綠後撈出過涼水，控幹水分。
- 2、紅尖椒切絲，放入豇角、鹽、醋、糖、香油、蘑菇精、薑末一起拌勻即可。



79 海帶拌腐竹

原料：新鮮海帶絲一把、幹腐竹一條、胡蘿蔔一小塊

做法：

1、幹腐竹用水泡軟切段，新鮮海帶絲洗淨切段，把兩者分別放入滾水中燙一下，撈出晾涼；胡蘿蔔切絲。

2、將腐竹、海帶絲、胡蘿蔔絲放入碗中，加鹽、醋、蘑菇精、香油拌勻即可。如果喜歡，還可以放少許芥末和芝麻醬



80 涼拌粉絲紫椰菜

原料：紫椰菜、幹粉絲、黃瓜、胡蘿蔔

做法：

- 1、幹粉絲用滾水浸泡 10 分鐘左右至軟；紫椰菜、黃瓜、胡蘿蔔洗淨切絲。
- 2、將所有材料倒入一大碗中，用鹽、白糖、香醋、蘑菇精、麻油調味，拌勻即可。

