

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

81 香椿拌豆腐

做法：

- 1、豆腐用水焯過，切成小方塊。
- 2、香椿洗淨，用開水略燙撈出，擠幹水分，切成碎末，撒在豆腐上，用鹽、蘑菇精、香油拌勻就好了。

另說：香椿吃前要用開水焯，避免亞硝酸鹽中毒。



82 涼拌雙耳

原料：銀耳（也叫白木耳）、幹黑木耳、青紅椒塊少許

做法：

- 1、銀耳和幹黑木耳用溫開水泡開，去蒂洗淨後撕成小塊；青紅椒切塊。（這些材料如果你不習慣生吃，可以焯水沖涼後再用）
- 2、另用小碗調好調料：用鹽、蘑菇精、白糖、香醋各 1 小匙，芥辣一小段（如果不習慣吃芥辣可不放）
- 3、將調料倒入盛有雙耳的碗中，拌均勻即可。（如果喜歡，還可能放些香菜，那天沒有了）

提醒：

- 1、銀耳和黑木耳用水泡時一定要泡開。
- 2、我用的是壓縮幹木耳，不可用新鮮木耳，據說生吃新鮮木耳會引發皮炎，切記啊！
- 3、一般是東北的幹黑木耳比較好。

最後來看看黑木耳的功效：1、黑木耳中鐵的含量極為豐富，為豬肝的 7 倍多，故常吃木耳能養血駐顏，令人肌膚紅潤，容光煥發，並可防治缺鐵性貧血。2、黑木耳含有維生素 K，能減少血液凝塊，預防血栓等症的發生，有防治動脈粥樣硬化和冠心病的作用。3、黑木耳是人體的清道夫，它所含膠質可把殘留在人體消化系統內的灰塵、雜質吸附集中起來排出體外，從而起到清胃滌腸的作用。它對膽結石、腎結石等內源性異物也有比較顯著的化解功能。4、它含有抗腫瘤活性物質，能增強機體免疫力，經常食用可防癌抗癌。所以現代營養學家盛讚黑木耳為“素中之葷”，其營養價值可與動物性食物相媲美。



83 涼拌茄子

原料：茄子、紅青尖椒

做法：

- 1、茄子洗淨，切成長段，紅青尖椒去子洗淨，切小粒。
- 2、將辣椒粒放入碗中，加上醬油、醋、白糖、香油適量調成味汁備用。
- 3、將茄子放入蒸鍋中蒸熟，用筷子紮，感覺裏面軟就可以。將茄子排在盤中，淋上調好的味汁即可。

建議大家吃的時候，用筷子把每段茄子再撕成細條，這樣吃起來比較入味道。



84 涼拌蔬菜絲

原料：大白菜心、圓白菜（也叫包菜、椰菜）、牛蒡、黃瓜、胡蘿蔔、紅椒

做法：

1、以上材料全部洗淨，切細絲備用。其中牛蒡絲用滾水焯後用涼水過一下（其他菜不用水焯）。2、將所有材料放入盆中，加鹽、香醋、少許醬油、少許白糖、香油、蘑菇精、少許辣椒油拌勻即可。喜歡吃香菜的，加些香菜更好味道。



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

85 涼拌萵筍絲

原料：萵筍、熟芝麻

做法：

- 1、萵筍摘葉（留下來）、去皮、洗淨。將萵筍和葉子一起切成細絲，用開水燙一下（久了就不脆口），過涼水後撈出。
- 2、根據個人喜愛的口味加入鹽、芝麻油、少許醋、糖、蘑菇精拌勻，最後撒上熟芝麻即可。

心得：

- 1、喜歡辣的可以再淋上辣椒油。
- 2、秋季，有些人容易咳嗽，萵筍葉可以止咳的（所以別浪費喲）。



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

86 涼拌芥蘭頭

原料：芥蘭頭(如圖)、紅尖椒絲

做法：

1、芥蘭頭去皮切細絲，用鹽醃 20 分鐘。



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

87 番瓜羹

原料：番瓜半個（四人份量）、新鮮玉米粒、馬蹄（荸薺）、冰糖

做法：

- 1、番瓜去皮切小的薄片，做番瓜泥有兩種方法：一是表面淋一點點水，放入微波爐微熟；如果不用微波爐，可以放入鍋中蒸熟。取出後趁熱用器具搗爛，越爛越好。
- 2、玉米剝粒，略搗碎更好，馬蹄去皮切小粒備用。
- 3、將做好的番瓜泥倒入鍋中，加適量水（喜歡濃一些的就加少量水，水加得越少，味道就越香）、玉米粒一起煮，最後再加入馬蹄粒和冰糖（最好先尝尝味道，因為番瓜本身是有甜味的），稍煮即可。

心得：

- 1、此羹還可以這樣做：番瓜和玉米加水煮熟後，混入馬蹄用攪拌機打成茸狀，再回鍋放入冰糖，加熱至糖融化即可做成番瓜羹。
- 2、把醃好的芥蘭絲用紗布包住擠幹水分，加入紅尖椒絲、適量醬油、香醋、蘑菇精、香油、辣椒油拌勻。注：用鹽醃並擠幹水分是關鍵，這樣吃出來才會清脆爽口。



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

88 雜菌湯

原料：(如下圖) 依次為幹姬菇、草菇、金針菇、茶樹菇，另配幾片生菜或其他青菜葉子

做法：

- 1、草菇焯一下過涼水，一切二；茶樹菇略過油（也可以不過油，更清淡）。
- 2、水滾後，將所有菇放入水中再煮滾後，用鹽調味，最後放入青菜葉即可。



89 玉米筍白菜湯

原料：白菜心、油麵筋、玉米筍、黃瓜

做法：

1、黃瓜洗淨切斜片；油麵筋切塊；白菜心剝開。2、鍋裏倒入適量水，燒滾，先放入玉米筍煮二、三分鐘，再依次放入白菜心、油麵筋、黃瓜片稍煮，最後用鹽、蘑菇精調味，即可出鍋。提示：1、一般用大白菜做其他菜時，把中間最嫩的部分剩下，專門留著做湯，很鮮。2、除了玉米筍，其他材料略煮即可，不要時間過長。



90 綠豆海帶冬瓜湯

原料：海帶絲（用海帶結也可以）、綠豆、冬瓜

做法：

- 1、海帶洗淨切段；冬瓜連皮洗淨後切塊；綠豆洗淨待用
- 2、把所有材料一起放入湯鍋中，並加適量水，用中火煮約 30 分鐘後，加鹽、蘑菇精調味後即可食用了。

