

## 中秋节日菜谱

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693647436699124.html>

范文网，为你加油喝彩！

“

我宁愿坚强得让人妒忌  
也不会懦弱得让人可怜  
我之所以坚强  
是因为我没有坚强的后盾

I would rather be strong and be jealous  
and I would not be so weak  
The reason why I am strong  
because I do not have a strong backing

### 中秋节日菜谱

中秋节是我国重要的传统节日之一，也是一个合家团聚的日子。以下是整理的中秋节日菜谱，希望对大家有所帮助。

### 中秋节团圆家宴菜谱(凉菜)

家宴当中自然少不了酒水，下酒菜是少不了的，但同样要讲究荤素和营养搭配，这样肉类、海鲜、蔬菜都有，而且不腻也不清淡，适合开胃。

### 中秋节团圆家宴菜谱(热菜)

肉类应尽量避免重油重味，在烧制过程中加些素菜，对身体有好处，比如玉米烧排骨、红烧牛腩；至于煲类菜品，比如水煮肉片，可以吃到后期加一些其他素食一起煮，沾染了肉味的蔬菜、豆腐或者蘑菇，都会相当好吃.....

### 中秋节团圆家宴菜谱(靓汤)

在月圆人团圆的家宴上，一定是少不了一道芋艿鸭子汤的。难怪这两天市场上鸭子的价格一天比一天高了呢。尽管如此，人手一只鸭子还是成了这些天市场上的一道风景.....

### 中秋节团圆家宴菜谱(主食糕点)

全家人一起分食月饼，把月饼切成小块，既能多品尝一些不同口味的月饼，还能感受与家人、朋友欢聚一堂的乐趣和气氛，同时又可避免摄取过量脂肪和糖分。

### 中秋节菜谱一、凉拌黄瓜

#### 【材料】

黄瓜一根，蒜一瓣，生抽一勺，醋两勺，糖一克，黑芝麻油一勺。

#### 【做法】

- 1.黄瓜洗净，用刀背将黄瓜拍裂开，不要太碎，顺着裂缝用刀将其划开。
- 2.将黄瓜切成小块，放在碗内。
- 3.将蒜切碎放在小碗内备用。
- 4.用生抽、醋、一点糖、黑芝麻香油和蒜调成料汁。
- 5.将料汁倒在黄瓜上搅拌均匀后，装盘。

### 中秋节菜谱二、虾皮紫菜蛋汤

#### 【材料】

虾皮、紫菜、香菜

#### 【做法】

- 1.虾皮洗净，紫菜撕成小块，香菜择洗干净切小段。

2.鸡蛋一个，打散备用。

3.用姜末炆锅，下入虾皮略炒，加水适量，烧开后淋入鸡蛋液;随即放入紫菜、香菜，并加香油、精盐、葱花适量即可。

### 油爆河虾

#### 【材料】

大活河虾500克，米酒50克，白糖50克，精盐10克，葱末15克，姜末15克，菜籽油1000克(耗用25克)。

#### 【做法】

- 1、虾剪去须、脚。
- 2、将米酒、盐、糖、葱末、姜末加入虾中拌匀。
- 3、旺火热锅，待油温八成热时，将虾倒入锅中爆熟，捞出。
- 4、原锅留油少许，下葱、姜末略爆。
- 5、放入虾，加米酒、盐、糖烧沸，颠翻出锅即成。

### 中秋节菜谱三、紫苏炒田螺

#### 【材料】

田螺，紫苏叶、沙茶酱、蒜茸、豆豉等少量。

#### 【做法】

- 1、烧红镬，放油，把蒜茸、紫苏叶、沙茶酱、豆豉等倒入镬中，爆香。
- 2、加入田螺不停地炒，溅入滚水，用精盐调味，炒至熟透。
- 3、勾芡加包尾油、麻油和匀上碟。

### 中秋节菜谱四、香芋扣肉

#### 【材料】

荔浦芋头约500克，猪五花肉500克，青菜等适量。

#### 【调料】

八角末、南\*\*\*、盐、糖等各适量。

【做法】

- 1、将芋头去皮切方块炸熟;猪肉下沸水锅中煮烂后涂匀酱油，下油锅中炸，呈大红色时切成小方块，以料汁拌匀。
- 2、将肉块与芋头相间排在大碗中，蒸烂后扣在大盘中，外围以氽熟的青菜，浇上芡汁即成。

中秋节菜谱五、三潭映月

【材料】

大柿子椒三个、牛肉馅儿、鸡蛋，主要是家里常伴馅的那些调料，依个人口味

【做法】

- 1.要到市场上买那种个儿大的，肉厚的，最好是绿色一个，黄色一个，红色一个，切去蒂，注意，一定要保证椒身的完整。其实这个菜应该用小毛冬瓜的，我家就是用冬瓜，不过柿子椒应该也不错，只是需要大一些的。
- 2.拌肉馅儿
- 3.将肉馅填到柿子椒里，码到盘中，每个椒里打上一个鸡蛋，然后放到蒸锅里蒸五分钟。起锅即可。

中秋节菜谱六、豉汁蒸盘龙鳝

【材料】

白鳝1条约600克，豉汁15克，柱侯酱10克，生蒜茸、炸蒜茸各1茶匙，姜末、椒末、葱花、陈皮末、生粉、香油、酱油、胡椒粉、白糖各适量。

【做法】

- 1、将白鳝宰净，用热水烫洗去潺液，从头至尾在鳝背上每隔约2厘米切一刀，背骨断但腹不断，洗净沥干水分。
- 2、白鳝加入料头(生熟蒜茸、姜末、椒末、陈皮末)，调入味料(豉汁、盐、味精、白糖、香油、深色酱油、生粉)拌匀。
- 3、把调好味的白鳝摆放圆碟中造型(盘蛇般)，剩余味料铺放在鳝身上，下少许油，用大火蒸约8分钟至刚熟，取出，在鳝上面撒胡椒粉、葱花，烧滚油浇淋在上面即可。

中秋节菜谱七、芋艿老鸭汤

### 【原料】

老鸭、芋艿、偏尖笋、姜、料酒、盐。

### 【做法】

- 1、鸭子切块氽水后冲洗，入锅下料酒煮。芋艿洗净去皮，切块入锅，加盐。
- 2、偏尖笋洗一洗切段，与鸭子、芋艿块一同烧煮，开锅后小火煲一小时左右即可上桌。绿白相间，鲜香阵阵，清甜可口。

注：做这菜千万不要太花哨，而放许多调料这样破坏了这菜的自然清香和原味。

## 中秋节菜谱八、板栗焖鸭

### 【原料】

鸭肉500克，栗子100克，姜片适量，生抽适量，白糖适量，十三香适量，胡椒粉适量，芝麻油适量，老抽适量。

### 【做法】

- 1、鸭肉买回来洗一遍，用生抽、白糖、胡椒粉、十三香、芝麻油腌两小时。烧热锅倒入油先爆姜片。
- 2、倒入鸭肉，放少许老抽爆炒。把已经剥好壳的栗子加入一起翻炒。
- 3、炒均匀之后加水，盖上锅盖大火焖约半小时，转中慢火约一小时。汁快收干的时候放少许盐、鸡精以及葱花，即可上碟。

注：嫌深颜色的可以不放老抽。

## 中秋节菜谱九、糖醋排骨

### 【原料】

猪排500克，面粉50克，绍酒60克，酱油50克，糖90克，醋80克，葱段，生粉和香油各适量。

### 【做法】

- 1、将猪排斩成约一寸长的小块，用绍酒20克和盐拌匀，再用适量生粉、面粉和水适量搅拌均匀。
- 2、将酱油、糖、醋和绍酒35克，生粉水加水调成汁备用。
- 3、烧热锅，下油，至六成熟时，把猪排逐块放入油锅炸至结壳捞出，拨开粘连，捡去碎末，油

温升至七成时，再将排骨下锅复炸至外壳酥脆捞出。

4、原锅留油少许，放入葱段爆香后捞去，即将排骨下锅，迅速将调好的芡汁放入锅中，连续翻炒，淋下香油即可。

#### 中秋节菜谱十、清蒸大闸蟹

##### 【材料】

公蟹母蟹各三只、生姜、白糖、醋、啤酒。

##### 【做法】

- 1.蒸锅添水，把姜片放入，再加少量啤酒。
- 2.将活的大闸蟹洗净、绑好后放入，盖盖，冷水大火蒸15—18分钟(时间视蟹的大小)。
- 3.用生姜、葱切末，调入白糖和醋，调和成蘸料(蟹性寒，加姜醋后食用)。

#### 中秋节菜谱十一、清蒸鱼

##### 【材料】

鱼、葱、姜、盐

##### 【做法】

- 1、把鱼背(双面)切几个刀口(以便入味)，均匀的抹上盐、青柠檬汁，在切口里塞上姜片，鱼肚子里也放几片姜；
- 2、葱、姜切成丝，蒜切成末备用；
- 3、蒸锅入水，烧开，热锅开始蒸鱼，约10分钟(视鱼的大小)关火，再闷5分钟再揭盖，把葱丝、蒜末撒铺到鱼上；
- 4、将蒸好的鱼的汁倒掉，把姜丝、葱丝、蒜末撒铺到鱼上，将“蒸鱼豉油”均匀的浇到鱼上，并把烧热的花椒油淋到鱼上。

#### 中秋节菜谱十二、鱼香肉丝

##### 【材料】

猪腿肉250克，嫩笋丝100克，鸡蛋1个，糖15克，醋15克，生油200克，麻油10克，味精2.5克，酱油10克，精盐5克，豆瓣酱10克，黄酒5克，水淀粉15克，胡椒粉适量，葱花，姜末各少许。

##### 【做法】

- 1、把猪腿肉切成6厘米长、宽厚各0.2厘米的丝，用酒、盐拌和均匀，放入打散的鸡蛋、生粉调上浆。另将白糖、酱油、醋、味精、水生粉调在小碗里待用。
- 2、锅烧到六成热时，放入生油，随即倒入肉丝炒散，视断血端锅倒入漏勺，沥去油。锅底留余油，下葱花、姜末、豆瓣酱一起煸出香味后，放笋丝，同时将肉丝入锅炒和，随即将小碗调料倒入锅内，迅速翻炒几下，加味精后勾上薄芡，撒上胡椒粉，浇上麻油起锅装盘。

### 中秋节菜谱十三、香菇荷兰豆

#### 【材料】

荷兰豆500克，香菇4朵；盐，酱油，橄榄油。

#### 【做法】

- 1.香菇去梗，底向下，泡在淡盐水里，这样能浸泡出香菇褶皱里面的脏东西。
- 2.泡10分钟左右，香菇，捞出冲洗一遍，切片；荷兰豆去筋，切段。
- 3.炒锅放少许橄榄油，油热放香菇煸炒1分钟左右，香菇变软，香味溢出。
- 4.倒入荷兰豆煸炒半分钟，加入少许盐，倒入少许海鲜酱油调味。

### 中秋节菜谱十四、清炒豆角

#### 【材料】

豇豆500克，色拉油，食盐10克，蒜3瓣。

#### 【做法】

- 1.豆角洗干净，折成小段，倒入盐多揉几下，揉至变色。
- 2.锅中放油，油热后，倒入豆角。
- 3.翻炒豆角至熟后，倒入蒜瓣即可起锅。

### 中秋节菜谱十五、地三鲜

#### 【材料】

土豆1个，茄子2个，青椒1个。酱油，糖，盐，葱花，蒜蓉，生粉，高汤各适量。

#### 【做法】

- 1.茄子和土豆去皮，切成滚刀块；青椒手掰成小块。

- 2.锅中倒入油，将土豆、茄子煎至金黄色。
- 3.用少量热油爆香葱花及蒜茸，加高汤、酱油、糖、盐、茄子、土豆和青椒块略烧。
- 4.加入淀粉大火收汁。

#### 中秋节菜谱十六、糖醋胡萝卜

##### 【材料】

胡萝卜1根、生菜一片、盐、白糖、醋、芝麻油、熟芝麻各适量。

##### 【做法】

- 1.胡萝卜洗净，去皮、切成细丝放入盘中。
- 2.撒上盐拌匀后腌渍15分钟左右。
- 3.将已经腌软的胡萝卜用清水冲净，控干水分，生菜切丝。
- 4.加入白糖、醋、香油、生菜丝。
- 5.撒上熟芝麻拌匀。

#### 中秋节菜谱十七、香椿拌豆腐

##### 【材料】

香椿、豆腐、盐香油

##### 【做法】

- 1.豆腐用水焯过，切成小方块。
- 2.香椿洗净，用开水略汤捞出，挤干水分，切成碎末，洒在豆腐上。
- 3.用盐、蘑菇精、香油拌匀。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发