

中秋节日菜谱

作者：有故事的人 来源：范文网 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. 用姜末炝锅，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，外围以汆熟的青菜，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、鸭子切块汆水后冲洗，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松脆捞出。

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，鱼肚子里面也放几片姜；

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，用开水略烫捞出，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

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发