# 最新中秋节菜谱(四篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-26

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。中秋节菜谱篇一材料：公蟹母蟹各三...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**中秋节菜谱篇一**

材料：公蟹母蟹各三只、生姜、白糖、醋、啤酒

做法：

1、大闸蟹用牙刷刷净

2、蒸锅添水，将姜片放入水中，再倒入少量啤酒。

3、将绑好的活蟹放入，盖盖，冷水大火蒸15—18分钟（蒸的时间视蟹的大小决定）

4、生姜、葱切末，并调入白糖和醋，即成为姜醋蘸汁（蟹性寒，须加姜醋才可食用。）

材料：鸡1只、黑木耳、葱、姜、耗油、花雕酒

做法：

1、事先准备：鸡肉切小块；木耳泡发后去蒂撕小朵；姜切片，葱打结或切段。

2、鸡块内加入适量酱油膏。加入适量蚝油。加入少许花雕酒。

3、加入葱姜后抓匀，冷藏腌制30分钟以上以便入味。

4、腌好的鸡块内加入木耳拌匀。

5、开水入锅，蒸约20分钟至熟即可。

材料：猪肉、马蹄、姜、葱、耗油、香油、胡椒粉、盐、白砂糖、水

做法：

1、取4分肥肉6分瘦肉分别切成细丁，再剁成颗粒状的肉蓉（细切粗剁）。

2、将葱白和马蹄分别切成碎，生姜用磨泥器磨成泥。

3、将肉蓉放入碗内，加入所有调味料及马蹄碎，葱白，姜泥。

4、用筷子顺时间搅拌至肉起胶状，（夏天需移入冰箱冷藏2小时）。

5、将肉分成两份，分别在一大盆内用手摔打50下使肉变的紧致。

6、取一小份肉馅，用双手交替摔成圆球状（夏天要移入冰箱冷冻片刻）。

7、将有些变硬的肉馅，再次用双手搓圆，放入深盘内。

8、锅内烧开水，放上盘子，加盖大火蒸10分钟。

9、蒸好的成品，倒出里面的汤汁，和少许水淀粉重新下锅内加热至浓稠，淋在肉丸表面即可。

材料：草鱼、豌豆、玉米、胡萝卜

做法：

1、草鱼洗净刮去肚子里的黑膜，用剪刀剪出花刀或用刀切出花刀。

2、鱼用绍酒、胡椒粉腌渍。鱼放在蒸盘里。

3、将剁椒、盐、白糖、香葱末、蒜末、青豆、姜末拌成酱汁。

4、将拌好的酱汁均匀的涂抹在鱼身上。

5、放入蒸锅，注意蒸锅里的水一定是要开锅的热水，要不凉水蒸出的鱼是腥的，盖上盖大火上汽蒸。

6、上汽后改中小火蒸8分钟即可出锅不用再浇热油已经很嫩很香了。

材料：猪大排、葱、八角、花椒、姜、香叶、芝麻

做法：

1、肋排洗净加入白酒腌制半小时，然后沥去汁水备用。

2、炒锅不要放油烧到三成热，转成中小火后放入排骨慢慢翻炒，开始会出水，煸炒到水分完全收干。

3、排骨变色后放入葱姜，继续翻炒至肉质微微焦黄。

4、放入八角、香叶炒匀，然后放入干辣椒、花椒、生抽、老抽、红糖，炒至排骨颜色棕红。

5、加入开水没过排骨表面，加如盐，、白酒、老抽，盖中大火烧开，然后转成中火慢慢炖。

6、最后汤汁快干时，转成大火迅速翻炒，直到汤汁完全收干，最后撒上芝麻即可

材料：草虾、黄瓜

做法：

1、黄瓜去皮、籽，洗净切成条。

2、草虾去壳、头，挑去泥肠，用刀在背上划一条，焯水后捞出。

3、锅置火上，注入少量清水，加料酒、盐、味精、白糖，放入草虾略煮，用水淀粉勾芡后，加入黄瓜条，淋上麻油，翻炒均匀即可。

材料：牛腱两块、面粉若干、红酒、番茄汁、鸡汁、胡萝卜、青红椒、黄瓜、天妇罗粉

做法：

1、将牛腱拍上面粉，放入烧热的橄榄油中。煎上色时盛出；

2、在焖烧锅中放入鸡汤、红酒、番茄汁煮开，然后放入牛腱用小火煨2小时；

3、在煨牛腱的过程中可以制作天妇罗蔬菜。具体做法：把胡萝卜、青椒粉、黄瓜裹天妇罗粉，用175度的油温炸，炸完后放在吸油纸上过油备用；

4、牛腱开锅时盛出，继续用小火煨至汤料收汁浓缩，然后淋在出锅的牛腱上，再点缀天妇罗蔬菜。

材料：莲藕两节、糯米半碗、红糖四汤匙、冰糖三汤匙、红枣八个、牙签

做法：

1、准备材料，糯米泡三小时。

2、莲藕洗净去皮，从一头切下2厘米以上。不要切很短，很短孔小不方便灌米。

3、小勺舀一勺放在藕口，用筷子拨进孔里，并插一下。防止空洞不实在。全部灌满。

4。把切下来的藕原封接合，用牙签固定。插进去的时候要用点力，固定结实不容易脱落。

5、红糖，冰糖，红枣，灌好的藕，兑水淹没莲藕。

6、锅底擦一下，放入压力锅。30分钟就解决。

7、煮好的糯米藕拿出来切块摆盘。

8、把煮糯米藕的水盛出来勾芡浇在上面。不勾芡也可以，沾着吃更甜一点。

材料：虾、香菜、食盐、蒜、黄油、柠檬汁、黑胡椒粉

做法：

1、将虾清洗干净，开背，挖去泥肠，平铺在盘中。

2、将黄油放入小碗，微波炉融化，将大蒜切末，将香菜切末。

3、将大蒜、香菜末放入黄油碗中，加入适量黑胡椒粉、柠檬汁和细盐，搅拌均匀。

4、将拌好的酱盖在虾背上，将虾移入烤盘，将烤盘送入烤箱。

5、烤盘上盖上一层锡纸，放中层，上下火齐烤，180度15分钟，烤的时间和温度仅供参考，烤好后取出，撒上一些黑胡椒粉，趁热开吃 。

材料：猪肚、云苓（白茯苓）、干淮山、莲子、薏米、芡实、葱

做法：

1、猪肚沿上下两孔用剪刀剪开摊平，放入洗水槽，倒入适量面粉、油和醋，反复揉搓，大约5分钟，用清水冲净，再重复一次；用刀内外刮一次，以去除污物，用水洗净；

2、煮一锅水，加入3片姜、两条葱和半碗米酒，沸腾后放入猪肚，煮三、五分钟至猪肚变硬，捞起，冷却后切成约2厘米粗的条状备用；

3、把云苓、淮山、莲子、薏米、芡实洗净；葱洗净切段；

4、煮沸清水，放入猪肚、各种药材、姜葱和半碗米酒，武火煮20分钟，转小火煲两个小时，下盐调味即可食用。

**中秋节菜谱篇二**

原料:

藕，排骨，葱，姜，盐，花椒少许，八角1粒

做法:

1、藕去皮切成坡刀块，这样既容易熟~吃起来也方便，藕放入盐水里浸泡以免它变黄。

2、排骨洗净，斩成小块。锅中倒入清水，葱、姜、放入排骨煮，待表面变色后捞出，洗去浮沫。

3、我用的是电压力锅（没有的话普通的砂锅也是一样），电压力锅很傻瓜，把所有的材料全都放进去就可以了。我们把排骨、莲藕、姜、葱、花椒少许、八角1粒放进去（香料这种东西能不放就不放，能少放就少放，保持食材原味），不要加盐，盖上盖子，点煲汤钮，就ok了。

4、等提示汤煲好后，不要着急打开，等压力锅自己排完气后再打开，把香料挑出去，放盐调个味，撒点葱花（可以不加）即可

原料:

黄瓜，小葱，花椒油，芝麻油，贵州油子辣，白糖，糟辣子

做法:

1、黄瓜切条状后用食用盐拌匀

2、贵州糟辣子，贵州辣哈哈。

3、小葱、花椒油，芝麻油、贵州油子辣（辣哈哈），白糖、糟辣子、全部放入黄瓜盆中拌匀

原料:

蕨粉，碘，盐，醋，香辣酱，葱花

做法:

1、蕨粉用开水煮上7-8分钟，换凉水冲一下。

2、我最爱的调味料：勺子里是水煮鱼的香辣酱，还有葱花。

3、加上主要的调料，再撒碘盐，浇点醋，酸辣蕨根粉完成。

原料:

龙虾尾一斤，花椒20粒，麻椒10粒，姜葱蒜，干辣椒10个

做法:

1、锅中烧热，倒入炒菜油，比平时炒菜用量多一些。热锅凉油下入花椒，麻椒，干辣椒煸炒，火不要太大，小火煸出香味。

2、煸香后转中火放入郫县豆豉酱，我用的是带辣味的。煸出红油后，放入葱姜蒜爆香锅底。

3、转大火，放入龙虾尾，大火翻炒，烹入点黄酒，翻炒后放入耗油，生抽，盐，糖爆炒2分钟左右。

4、倒入啤酒，约龙虾尾一半的样子，转中小火盖上盖焖5分钟左右。掀开盖，此时如果汤多就转大火收汤即可。

原料:

鸡颈，孜然，芝麻，糖，酱油，黄酒

做法:

1、鸡脖子洗净焯去血水控净，加入药料，黄酒，盐，酱油腌制二小时入味。

2、炒锅加底油烧热把鸡脖子倒入，放白糖翻炒上色，加入一些清水收汁。

3、出锅前放入孜然芝麻炒匀即可

主料：草鱼（一条（1.8斤左右））、料酒（4汤勺）、生抽（1汤勺）、红烧酱油（1汤勺）、砂糖（2/3汤勺）、香菜（适量）、香叶（3片）

调料：葱（适量）、姜（适量）、蒜（适量）、油（适量）、盐（适量）

制作步骤

1、草鱼一只洗净，去鱼线；

2、切块2cm左右厚度，备用；

3、锅中入油适量煎姜片、蒜片、香叶炒出香味；

4、倒入酱汁料酒、生抽、红烧酱油；

5、加砂糖、盐；

6、入清水适量 ，大火烧开；

7、放入鱼块、葱，加盖，大火烹饪10分钟；

8、直至汤汁快收干，撒适量鸡精香菜出锅。

**中秋节菜谱篇三**

材料：猪肉500克，马蹄、姜、葱、耗油、香油、胡椒粉、盐、白砂糖适量

做法：取4分肥肉6分瘦肉分别切成细丁，再剁成颗粒状的肉蓉（细切粗剁）。将葱白和马蹄分别切成碎，生姜用磨泥器磨成泥。再将肉蓉放入碗内，加入所有调味料及马蹄碎，葱白，姜泥。用筷子顺时间搅拌至肉起胶状。将肉分成两份，分别在一大盆内用手摔打50下使肉变的紧致。取一小份肉馅，用双手交替摔成圆球状，将有些变硬的肉馅，再次用双手搓圆，放入深盘内。然后锅内烧开水，放上盘子，加盖大火蒸10分钟。蒸好的成品，倒出里面的汤汁，和少许水淀粉重新下锅内加热至浓稠，淋在肉丸表面即可。

材料：草虾500克，黄瓜一条

做法：黄瓜去皮、籽，洗净切成条。草虾去壳、头，挑去泥肠，用刀在背上划一条，焯水后捞出。锅置火上，注入少量清水，加料酒、盐、味精、白糖，放入草虾略煮，用水淀粉勾芡后，加入黄瓜条，淋上麻油，翻炒均匀即可。

材料：鳝鱼300克，红鲜椒2棵，生姜、大蒜、花椒、料酒、胡椒粉、白糖、植物油、食盐各适量

做法：鳝鱼去头去内脏洗净，切成片；加盐、胡椒、淀粉、料酒腌5分钟；辣椒切片，姜和大蒜拍碎。

炒锅置火上，大火热油至8分热，下鳝鱼爆炒1分钟，加辣椒、姜、蒜大火爆炒；再加入汤和白糖，炒5-6分钟即可出锅。

材料：肉蟹500克，葱、盐、白糖、白酒、干辣椒、姜、料酒、醋、花椒、鸡精、食用油各适量

做法：将肉蟹放在器皿中加入适量白酒，蟹醉后去腮，胃，肠切成块。再将葱、姜洗净，葱切成段，姜切成片。坐锅点火放油，油至三成热时，放入花椒、干辣椒炒出麻辣香味时，加入姜片、葱段、蟹块，倒入料酒、醋、白糖、盐翻炒均匀出锅即食。

材料：莲藕 380克，冬瓜 450克 ，扁豆 75克 ，瘦肉 150克 ，姜 2片，盐 适量

做法：莲藕、冬瓜去皮洗干净，切块。扁豆洗干净。瘦肉洗干净，氽烫后再冲洗干净。煲滚适量水，下莲藕、冬瓜、扁豆、瘦肉、姜片、煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

材料：猪排500克，面粉50克，绍酒、酱油、糖、醋、葱段、生粉、香油各适量

做法：将猪排斩成约l寸长的小块，用绍酒和盐拌匀，再用适量生粉、面粉和水适量搅拌均匀。再将酱油、糖、醋和绍酒35克，生粉水加水调成汁备用。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。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。

**中秋节菜谱篇四**

很好味的吃法：白蘑菇4朵，切碎，洋葱一小块，切碎，一起丢炒锅里炒熟，盛到碗里稍晾凉，加点儿香菜末，盐，一大匙面粉，鸡蛋一个（大约1个吧，我也不知道确切是多少，因为需要限制俺猪的胆固醇摄入量，所以我用的是代鸡蛋，不是整个的鸡蛋），一起搅成糊糊。锅热油，把糊糊用勺子盛入锅里，两面煎熟即可。如果不是全素的话，加点儿虾仁虾皮什么的，一定更鲜。

我是用不锈钢锅煎的，有点粘，做起来比较难，形状也不好看，用不粘锅的话，会容易很多。

做法：小煮锅里放点儿酱油，红糖，芝麻油，蒜末，搅匀，把三文鱼切一口大的块儿，放锅里，用筷子拨拉几下，让鱼肉四面都沾上酱汁，盖锅盖，开中火，等冒气的时候，转小火稍煮，打开锅盖，转中火稍微收收汁儿即可（收汁的过程中可翻面几次，让各个面儿的颜色都很好看）。

配米饭吃，很香。

西冷牛排含有的胶质比较多，口感韧度强、肉质偏硬，煎制时不用过熟，食用时连筋带肉一起，所以在年轻人群里比较受欢迎。

食材：西冷牛肉100克

调料：盐、芥花籽油各少许

原料采买：西冷牛肉是牛外脊部分的`肉，在农贸市场都能买到，或者也可以到超市里挑选。

做法：

1、牛肉入预热100摄氏度的烤箱烤制5分钟后翻面，再过1分钟后取出。

2、在扒炉上抹少量的色拉油，高温大火将牛肉表面煎成棕色，各面都要煎均匀，包括侧面，生熟度可以根据自己的喜好来控制。

冷虾

原料：虾两对 黄瓜一节 青蒜苗两棵 青菜叶三棵酱油五钱 香油一钱 陈醋二钱 水泡木耳二钱

制法：将对虾脱皮，入开水锅里煮熟，捞出晾冷；把黄瓜洗净，直刀切成半圆片；青蒜苗、青菜叶拣洗净，直刀切成段，全部放在案上待用。这时将冷虾推切成片。再行装盘和调味。摆盘的次序是：先用青菜叶铺底，接着将虾片摆成花样（可自选），上层将黄瓜片、青蒜苗摆上，撒上水木耳，倒入酱油、香油、陈醋即好。

特点：鲜艳美观，清香利口。

鸭肉上抹盐，用料酒、黑胡椒粉、五香粉、白糖、老抽、蚝油适量把鸭肉腌起来，盖保鲜膜放进冰箱冷藏室腌了有16个小时。在烤盘上垫一层洋葱，垫洋葱的用意是一可以增香，二可以防止鸭皮沾到烤盘上影响完整美观。然后把鸭肉放到上面。

烤箱事先预热200度，然后把肉放进去开始烤。

烤到15分钟的时候，把鸭肉取出翻面，鸭皮这时候朝上。把剩余的腌料抹上，另外用少许食用油、蜂蜜调成汁，均匀地抹到鸭皮上。放进炉内继续烤15分钟。在大约剩下10分钟的时候，把烤盘从中层移到上层，这样可以使鸭皮的颜色变的十分漂亮。好了，时间到，香喷喷的烤鸭出炉了！可气的是家里老刀太钝，我没有办法把鸭肉切的更薄了！有条件的铜子们可以用快刀切。

豆腐可以美容，因为它含有丰富的蛋白质和维生素。

以大豆为原料的豆腐被称为“素肉”，不仅含有丰富的植物性蛋白质和氨基酸。还含有可以促进血液循环的维生素e，保持皮肤健康的维生素b群，还有和女性荷尔蒙相似的大豆黄酮。豆腐的热量很低，简直就是天然的美容食品。天热的时候，当作晚餐的小菜，放上葱姜细细品尝吧。

制作方法：

① 葱5厘米长，黄瓜1/2根，鲜姜1/2个，切碎，拌在一起，再加入切碎的榨菜2大勺，少许的香油，豆瓣酱，盐等混合在一起。

② 放在切成六小块的豆腐上，加上切碎的绿紫苏。

据说杨贵妃也爱吃，这个夏季让我们用黑豆来养颜、健身吧！ 黑豆的黑色是被称为花色苷的水溶性天然食用色素，属于多酚的一种。 黑豆可以防止身体因活性氧的增加而导致的肌肤老化、可以使血液粘度下降，并具有提高新陈代谢功能的作用。 而且，黑豆是大豆的同类。它含有可缓和女性特有症状的异黄酮、以及促进脂肪代谢的皂角苷、滋养秀发的蛋白质等等，与大豆有同样的功效，是美容与健康不可或缺的好伴侣。 芒果中富含β胡萝卜素、具有美容作用，将黑豆和芒果一起做成小甜点如何？

材料：芒果1/2个、煮熟的黑豆20g、糯米粉30g、a[砂糖1/2杯、水1杯]、柠檬汁少许。

制作方法：将a放入小锅煮至糖化、冷却制成糖汁。芒果去核、去皮后切成1cm左右的小丁儿。

在糯米粉中倒入2～3勺水，和匀后捏成小球并煮熟。将备好的芒果、糯米球、黑豆装入容器中，浇上添加了柠檬汁的糖汁。

荷叶饭，是广东的特色饭点，以其诱人的荷香、清爽的口感吸引了不少食客。荷叶饭常见的有两种吃法，一种是把白饭跟馅料炒好，再包裹于荷叶里蒸煮；另一种是“点心“吃法，也是今天食单介绍的方法。这种做法只需把馅料炒好后与煮熟的白饭拌匀，不需再加什么酱料，因荷叶饭的主题为荷香，若加入其他酱香的话，那就变为“酱饭”了。还有一点是蒸荷叶饭的时间应控制在七分钟左右，此时其荷香味最为浓郁。若蒸太久荷叶会变黄，其本味也会随之流失。

材料：大米、荷叶、瘦肉、鸡肉、虾仁、香菇、蛋、广东米酒、盐、鸡粉、花生油。

做法：大米煮熟取出备用。鸡蛋煎成蛋皮切丝备用。瘦肉、鸡肉、香菇洗净切成丁后与虾仁炒熟备用。将米饭和所有的食材及加入的适量广东米酒、盐、鸡粉拌匀，再用荷叶包好，蒸约七分钟熟透便可。

做法：

1) 超市卖的鱼片一片，切小条，用生抽酱油，淀粉，醋，糖拌匀，腌上。葱花姜末备好。家里没有小葱了，所以用了洋葱切丝。鸡蛋2个，为了加点儿绿色，把做汤用的芦笋拿了小半根，切薄片，放在鸡蛋里。

2)鸡蛋里加一点盐打散。锅热油，下姜末葱丝，炒出香味以后，倒入鱼片。

3)轻轻翻炒到鱼片变色，倒入蛋液。

4)拿铲子捅捅底部，让上面的蛋液流下去一些，或者，就随便翻翻。

5)等蛋液凝了，就出锅。

注：

1)简单好做，又因为放了醋和姜，觉得很鲜美，好像有螃蟹的味道，呵呵。

2)我赶时间的时候，很喜欢从冰箱冻层拿出一片鱼片，微波炉30%火力解冻―――我家的微波炉是750瓦，我发现，用30%火力解冻最合适，不会有解冻过头的情况，用它预设的那个解冻档，反倒老是会弄熟边边角角的地方呢。解冻好之后，不用几分钟就能做好这个菜，很省事儿。

配料：

椰奶1罐、水1/2杯、泰国香米1/2杯、糖1/3杯、香草豆（去籽）1份、奇异果去皮（分成4等分）、菠萝去皮4片。

做法：

1、椰奶、水、米、糖和香草豆放入锅中，用中高火煮沸，然后用小火炖25到30分钟，不断搅拌，直到米饭变软汁水全部被吸干。

2、去除香草豆和多余的油，冷却2个小时。

3、在桌上放一个竹帘，竹帘上放一层保鲜膜，把米饭铺在保鲜膜上，将奇异果和去皮菠萝分等份放在米饭的当中。

4、在竹帘的一头慢慢将米饭裹起，捏紧，成圆筒状。两头用米饭包紧。将保鲜膜包好的米饭放入冰箱冷却2小时。

5、去除保鲜膜，在寿司上滚上一层烤椰丝。然后用刀将其切开，即可装盘。

6、寿司切成4等分。从每一片上切去0.5英寸（作装饰用），把剩余的更大片的斜着切开。

用料：吞拿鱼、什锦水果、沙律。

制作：用沙律酱将上述材料拌好即可。

口感：清爽、醒胃、香滑。

用料：豆角段、姜茸。

制作：将豆角加入调味料、焯熟并晾干后加入姜茸拌即可。

口味：咸鲜、醒胃。

用料：卤花生、加上已经煮熟的海蜇、螺头肉、西芹。

制作：将上述材料加入调味料拌即可。

口味：咸鲜、爽口。

用料：焯熟的菠萝、粉条。

制作：将菠萝、粉条加入陈醋、辣椒油拌匀即可。

口味：辣、酸。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找