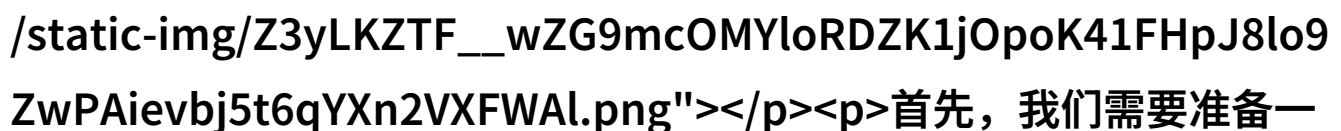


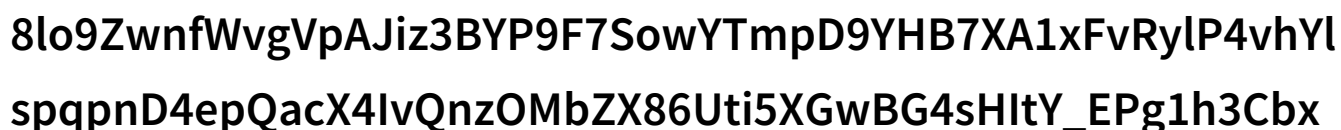
蜜汁炖鱿鱼全文加番外我来教你做一道超

你好！今天我要和大家分享的是一道超级经典的家常菜——蜜汁炖鱿鱼。这个菜做起来简单，吃起来却非常美味，而且营养价值高。下面是我的全文加番外版，让我们一起来看看怎么做吧！

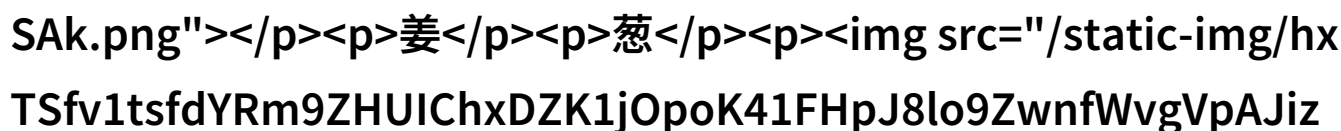
首先，我们需要准备一些食材：

鱿鱼（干或鲜都可以）

大蒜

姜

葱

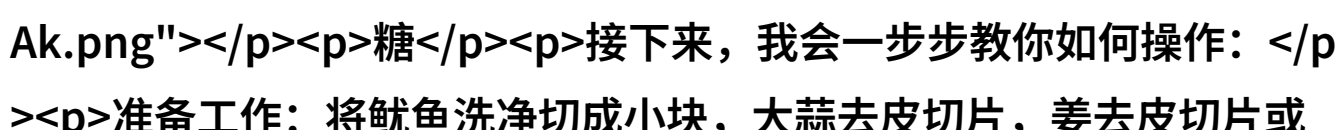
花椒

生抽、老抽、酱油、料酒、高汤（或者水）

糖

接下来，我会一步步教你如何操作：

准备工作：将鱿鱼洗净切成小块，大蒜去皮切片，姜去皮切片或拍碎，葱切段。

调味料混合：在一个

小碗里，将生抽、老抽、酱油、高汤（或者水）、糖混合均匀，这就是我们的蜜汁调料。

炒香调味：热锅放花椒爆香后，再加入大蒜和姜煸炒出香味，然后倒入上面的蜜汁调料快速翻炒至浓稠。

加入鱿鱼：把鱿鱼块倒入锅中，用中火慢慢炖煮直到鱿鱼变软吸收了所有的蜜汁口感即可关火。

上桌：最后撒上葱段作为装饰，就可以享用这道美味的蜜汁炖鱿鱼啦！

番外篇：

如果你想要让你的蜜汁炖鱿鱼更加有特色，可以尝试以下几种不同的变化：

香辣风格：在调好的蜜液中加入少许红辣椒丝或者辣椒粉，使得整道菜更加辛辣开胃。

海鲜搭配：除了使用单纯的鲑鲷，还可以加入其他海鲜如虾仁、大虾等，以增加口感层次和营养价值。

酥脆顶部：将一部分腌制好的芝麻鸡蛋糊涂抹在米饭表面，然后用铁架子烤制至金黄色，这样的米饭既能提升品质，又能增添趣味性。

特色配餐：与此同时，你还可以选择一些特色的蔬菜，如蘑菇或西兰花来搭配，这样不仅丰富了餐盘上的颜色，也为每一口带来了新鲜的感觉。

希望以上内容能够帮助到大家，如果还有任何问题，请随时留言讨论哦！

[下载本文pdf文件](/pdf/1016461-蜜汁炖鱿鱼全文加番外我来教你做一道超级美味的家常菜.pdf)