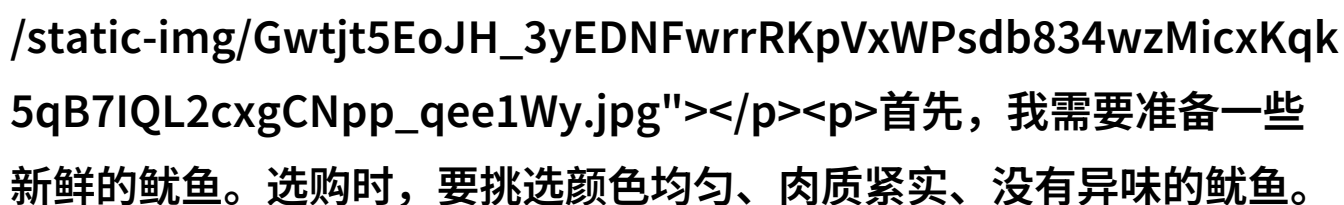
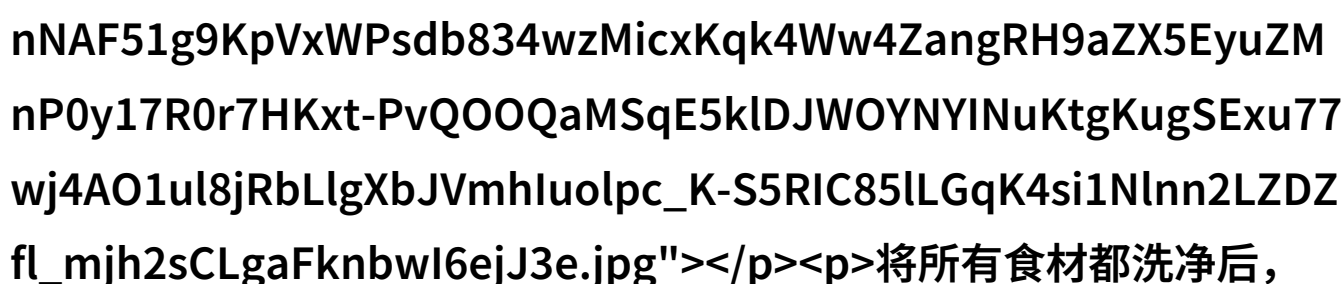


蜜汁炖鱿鱼全文加番外我家这道鱿鱼炖得

我家这道蜜汁炖鱿鱼，简直是海鲜界的绝美佳肴。每次一闻到那股香气，就知道今天又要享受到一顿美味的晚餐了。

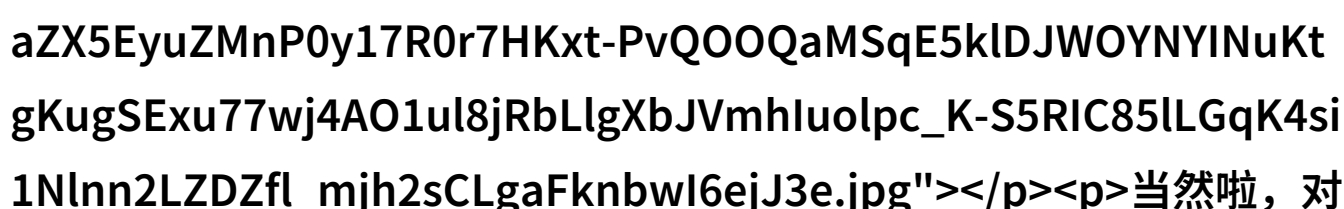
首先，我需要准备一些新鲜的鱿鱼。选购时，要挑选颜色均匀、肉质紧实、没有异味的鱿鱼。

这不仅保证了最终产品的新鲜感，也让烹饪过程更加顺畅。接下来，是准备调料。我会用到大蒜、姜片、葱段以及少量黄酒和酱油来增加风味，这些都是传统海鲜炖煮中的常见配料。不过我的版本中，还加入了一点点番茄酱，给整个菜肴增添了一抹红润和甜香，让它更符合现代人的口味偏好。

将所有食材都洗净后，

我开始将它们放入锅中，加入适量的水，大火烧开后转小火慢炖。在这个过程中，每隔10分钟我都会翻动一下，让所有成分都能充分融合在一起，同时避免粘锅现象发生。

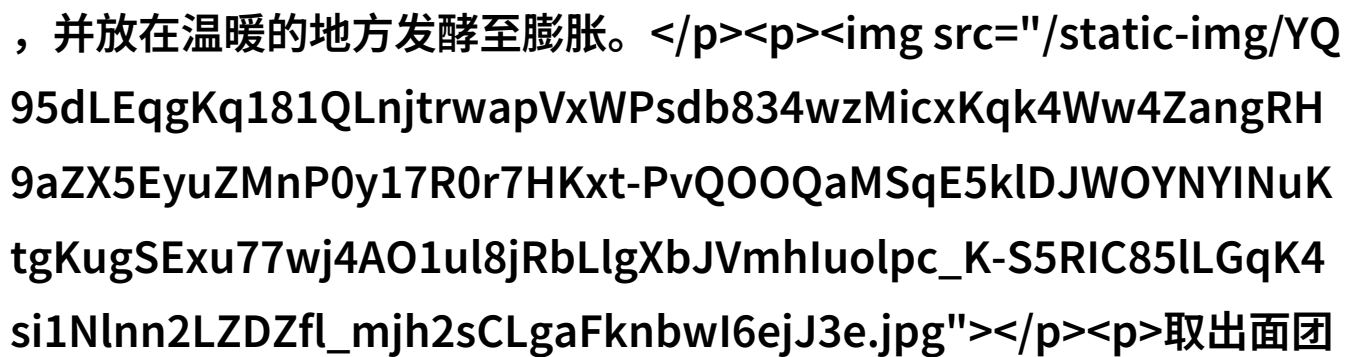
时间到了，一锅清澈透亮、汤汁浓郁而不腻的蜜汁炖鱿鱼终于完成了。看着那几块金黄色的鱿鱼，在丰富多样的调料里游弋，不禁心情愉悦。这是我对家人的一份小心思意，也是一份简单而纯粹的情感表达。

当然啦，对于爱吃海鲜的小伙伴们来说，这个故事还远远没有结束。在这里，我想分享一个番外篇——如何做出完美的手撕饼干配上这道蜜汁炖鱿鱼：

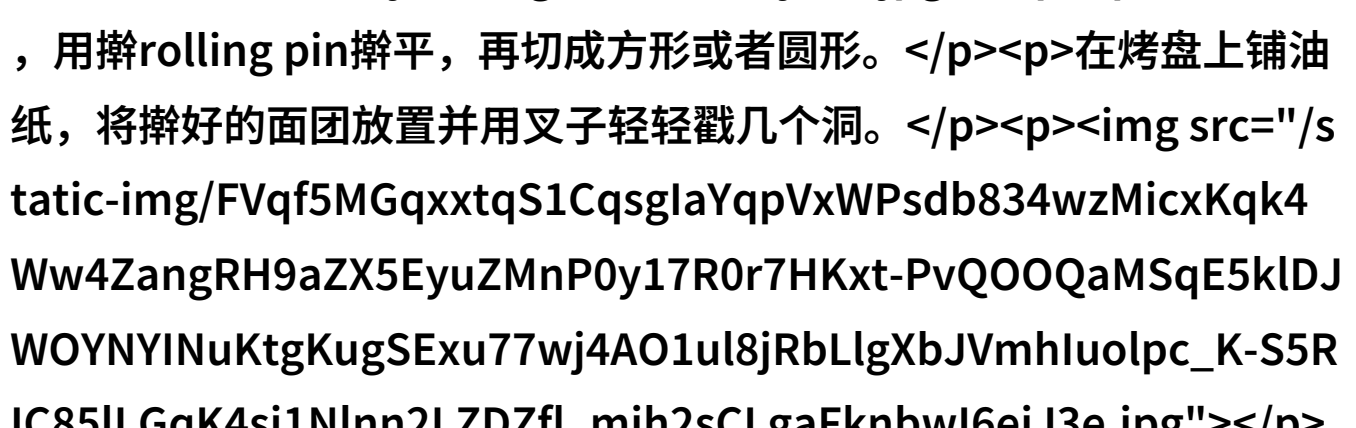
将面粉倒入碗中，然后加上盐和糖。

用温水揉制成面团

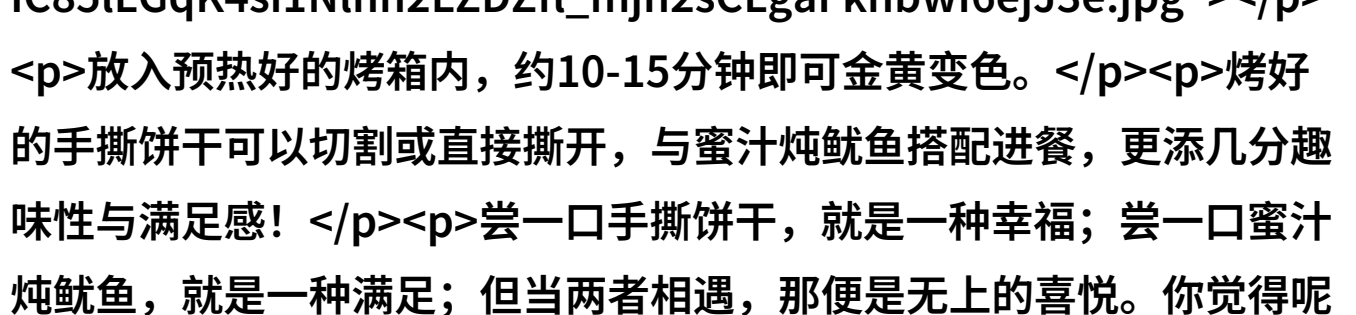
，并放在温暖的地方发酵至膨胀。



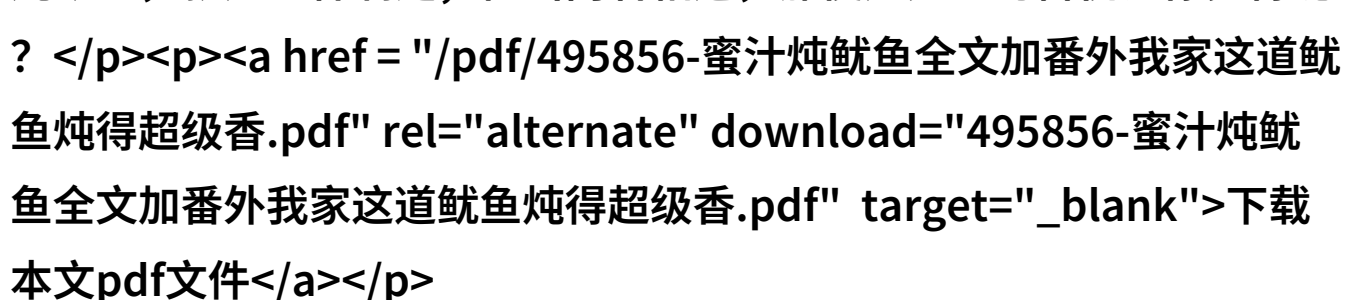
取出面团，用擀rolling pin擀平，再切成方形或者圆形。



在烤盘上铺油纸，将擀好的面团放置并用叉子轻轻戳几个洞。



放入预热好的烤箱内，约10-15分钟即可金黄变色。



烤好的手撕饼干可以切割或直接撕开，与蜜汁炖鱿鱼搭配进餐，更添几分趣味性与满足感！

尝一口手撕饼干，就是一种幸福；尝一口蜜汁炖鱿鱼，就是一种满足；但当两者相遇，那便是无上的喜悦。你觉得呢？

[下载本文pdf文件](/pdf/495856-蜜汁炖鱿鱼全文加番外我家这道鱿鱼炖得超级香.pdf)