

甜蜜诱惑蜜汁炖鱿鱼全文加番外

甜蜜诱惑：蜜汁炖鱿鱼全文加番外



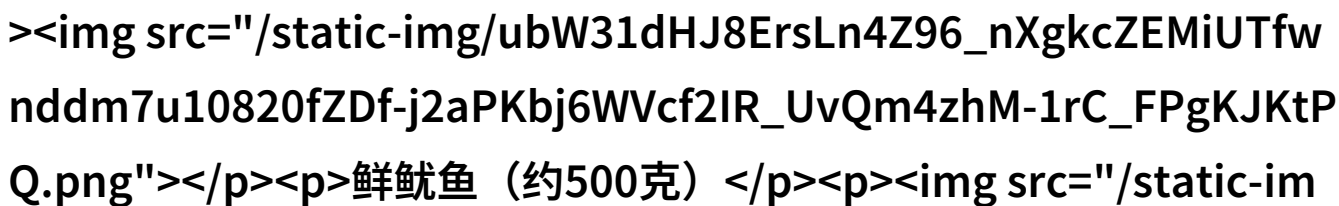
在一个风和日丽的下午，阳光透过窗户洒落在厨房的每一个角落，空气中弥漫着海洋的咸味和烹饪时所散发出的诱人香味。今天，我要为大家介绍一道经典而又简单的家常菜——蜜汁炖鱿鱼。

蜜汁炖鱿鱼全文加番外

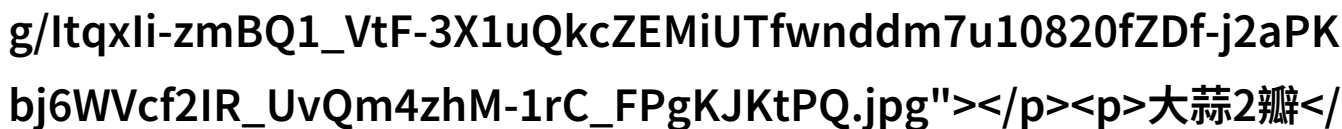


第一步：准备材料

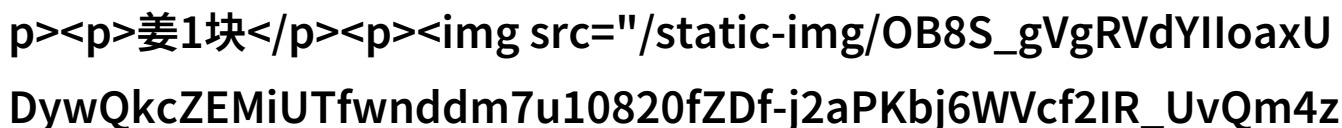
首先，我们需要准备以下材料：



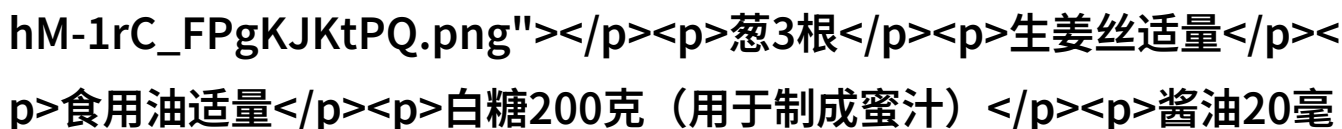
鲜鱿鱼（约500克）



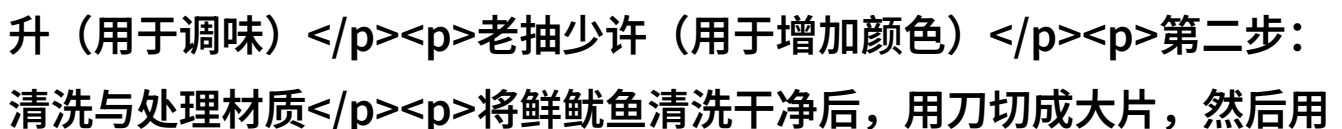
大蒜2瓣



姜1块



葱3根



生姜丝适量

食用油适量

白糖200克（用于制成蜜汁）

酱油20毫升（用于调味）

老抽少许（用于增加颜色）

第二步：清洗与处理材质

将鲜鱿鱼清洗干净后，用刀切成大片，然后用盐水浸泡30分钟，以去除其腥味。此过程不仅可以去除腥臭，还能让肉质更加鲜嫩。

第三步：制作蜜汁调料

将白糖、酱油、老抽混合均匀，倒入锅中慢火煮开至变厚呈蜂窝状，这就是我们熟知的“蜜”液。

第四步：开始炖煮过程

将腌好的鱿鱼放入锅中，加热至沸腾后转小火继续熬煮。期间，不断翻动以防粘底，同时加入葱段、大蒜和生姜丝等调料，使得整个料理充满了香气。

番外篇：配餐建议

当我们的蜜汁炖鱿鱼已经快到烹饪完成的时候

候，我们可以选择一些搭配它的大米饭或是面条来享受这份美食。如果想要增加一点点新鲜感，可以尝试搭配一些新鲜蔬菜，如菠萝或者西兰花，它们不仅能够增添颜色的多样性，也能提供额外的营养价值。

结语：

最后，当你品尝那第一口滑嫩多汤、带着微妙甜意且略带咸涩滋味的鲶子，你一定会被这种简单却极具魅力的美食深深吸引。在这个温馨舒适的小确幸之地，每一次细心烹饪都是对生活的一次致敬。而今晚，让我们一起沉醉于这份来自海洋深处，却又充满家园情谊与温暖的地方风情。

[下载本文pdf文件](/pdf/882271-甜蜜诱惑蜜汁炖鱿鱼全文加番外.pdf)