

# 蜜汁炖鱿鱼全文加番外我来教你做一道超

你知道吗，蜜汁炖鱿鱼简直是冬天最大的美食之一。它不仅暖心，而且超级容易做，今天我就来教你这道家常美食的全过程，还有一个小小的番外篇。



首先，我们需要准备一些材料：

鱿鱼（切成块）

大蒜



葱

姜



花椒

酱油



生抽、老抽各

一勺

盐和糖适量



接下来是干活环节：

将切好的鱿鱼块放入沸水中快速焯煮2分钟，然后捞出冲凉

，这样可以去除其刺激性味道。

在锅中加热油，加入大蒜、葱

花和姜片炒香。

加入花椒爆香后，放入鱿鱼块翻炒均匀，再倒

入酱油、生抽和老抽，加上盐和糖调好口味。

最后，用高火点燃开盖，让那股浓郁的香气在空气中飘散，让鱿鱼吸收所有的鲜美。

这样，你就完成了蜜汁炖鱿鱼的一般版。但如果想要让这道菜更完美，我还有一招给你介绍——番外篇：用芋头增添甜感！

这个番外很简单，只需要在第四步之后加入切丁的小芋头，一起翻炒几分钟，就能将它们完全融合进蜜汁之中。这样做出来的米醇炖鲑，不仅颜色更加诱人，更有自然而来的甜意，是不是很神奇？

现在，你已经掌握了两种版本的蜜汁炖鲑，可以根据自己的喜好选择或者尝试一下结合两者制作。你准备好了吗？快去动手吧！

[下载本文pdf文件](/pdf/1024568-蜜汁炖鱿鱼全文加番外我来教你做一道超级香的家常美食.pdf)