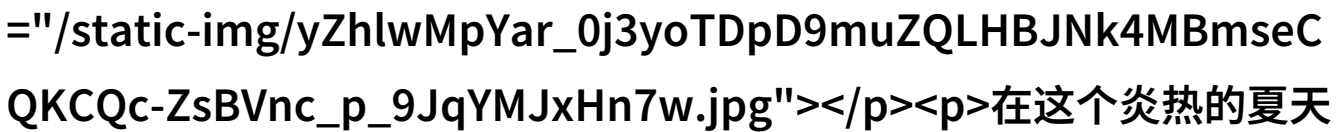


宝贝乖张腿我就可以吃扇贝了视频亲爱的

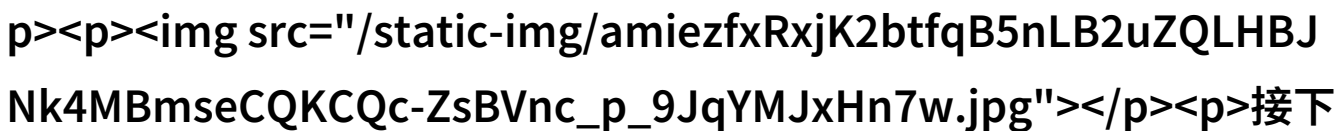
亲爱的宝贝别紧张，跟着我一起学做海鲜大快餐



，你是否也渴望一顿清凉爽口的海鲜大餐？今天，我就教你怎么快速简单地做出美味扇贝，让你的每一次尝试都能如同观看“宝贝乖张腿我就可以吃扇贝了视频”一样轻松自信。

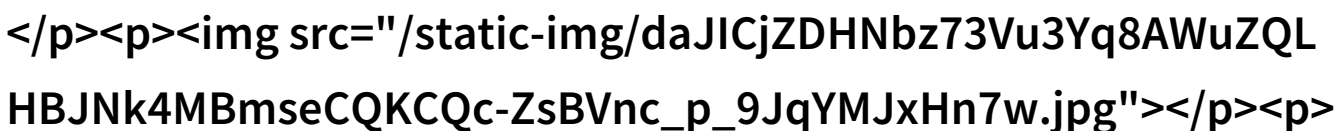
首先，我们需要准备好以

下食材：新鲜扇贝、姜片、蒜瓣、大葱、料酒、盐和胡椒粉。切记，选择新鲜度好的扇贝是关键，因为它们不仅肉质嫩滑，而且更有嚼劲。</p>



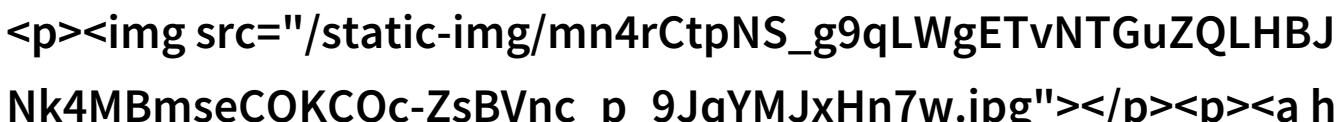
来，将一个中等大小的锅加入适量水，然后加入姜片和大葱，这样不仅能让汤汁更加香气，还能帮助去除鱼腥味。待水开后，用勺子将所有的扇贝放入锅中，同时撒上一些料酒以增添风味。

现在，就是耐心等待的时候。在锅里煮熟这些美味海产品，通常需要几分钟到十几分钟，不要忘了定时检查，以免过烫或过熟。一旦看到壳盖打开，或者用筷子轻轻戳一下，如果感觉坚硬则说明已经基本煮熟，可以关火备用。



最后，将煮好的扇贝盛盘，加上适量盐和胡椒粉调味，再撒上一些切碎的大葱，就可以享受这份清甜多汁的海洋之珍了。别忘了边品尝边分享给身边的人，让他们也感受到这份简单而纯粹的美食乐趣！

记住，每次尝试都是学习的一部分，也许第一次并不是完美无瑕，但随着时间和实践，你会越来越像那个视频中的主人公，那时候，“宝贝乖，张嘴我就可以吃扇贝了！”就会成为你日常生活中最自然不过的话语。而且，只要你愿意，一顿满足又健康的大餐总是在不远处等着你的。



ref = "/pdf/142460-宝贝乖张腿我就可以吃扇贝了视频亲爱的宝贝别紧张跟着我一起学做海鲜大快餐.pdf" rel="alternate" download="142460-宝贝乖张腿我就可以吃扇贝了视频亲爱的宝贝别紧张跟着我一起学做海鲜大快餐.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>