1. 首先下载并安装 Fiddler 抓包工具。
2. 打开 Fiddler，并确保它正在运行。在 Fiddler 主界面上，单击“File" 菜单，然后选择Capture Traffic"选项，以开始捕获所有 HTTP 和 HTTPS 流量。
3. 在浏览器中访问您选择的 HTTPS 网站，并进行一些操作，以触发XHR请求。
4. 在 Fiddler 主界面上，您应该会看到一些请求和响应的条目。找到包含XHR请求的条目然后右键单击该条目，选择"Save" 菜单，然后选择"Selected Sessions"选项。
5. 选择保存文件的位置和文件名，并将文件类型设置为“SAZ”(Fiddler的会话归档文件格式)，然后单击“保存"按钮。

原理：

Fiddler拦截网络请求的原理，即将自己伪装成一个代理服务器，使得前端将请求发送到Fiddler，然后Fiddler再将请求转发给服务器。

理解：

Fiddler的抓取https网络请求的原理是通过替换服务器的证书，使得客户端相信它正在与服务器进行通信，并且可以获取HTTPS请求和响应的详细信息。