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。
6. 去除cookies等敏感信息
7. 在 Fiddler 中选择“Inspectors”选项卡
8. 选择“Headers”选项卡。
9. 在“Headers”选项卡中，找到“Cookies”部分。
10. 右键单击要删除的 cookie，并选择“Remove”选项。

理解：

Fiddler的原理是在前端和后端之间添加一个本地代理服务器，截获网络请求和响应，然后将这些数据进行分析和处理，调试和优化网络应用程序。

原理：

Fiddler作为一个本地代理服务器，会拦截前端和后端之间的通信请求和响应。当前端发出请求时，Fiddler会拦截请求并将其保存到自己的缓存中。再由Fiddler将请求发送到服务器