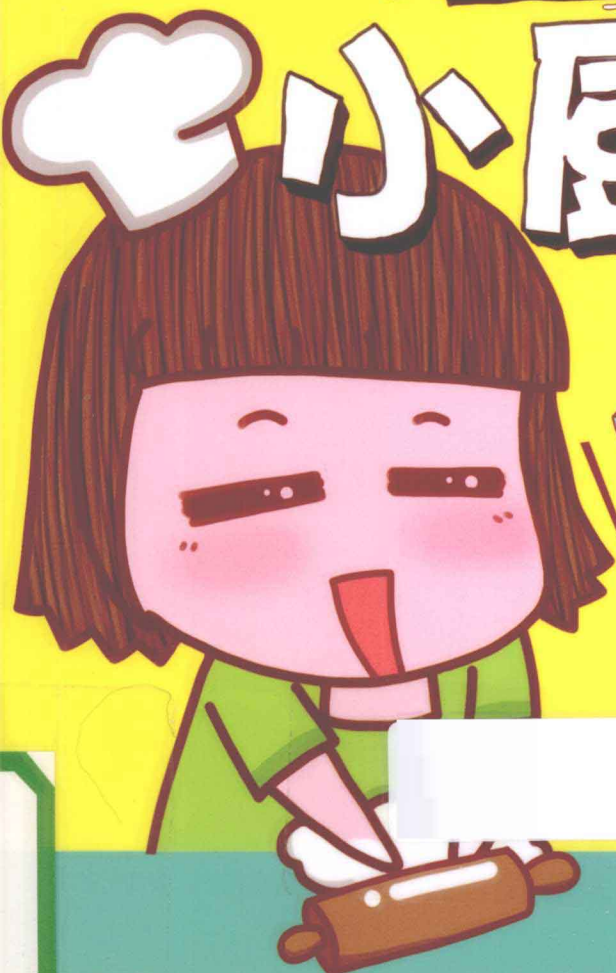




湿太

小厨馆



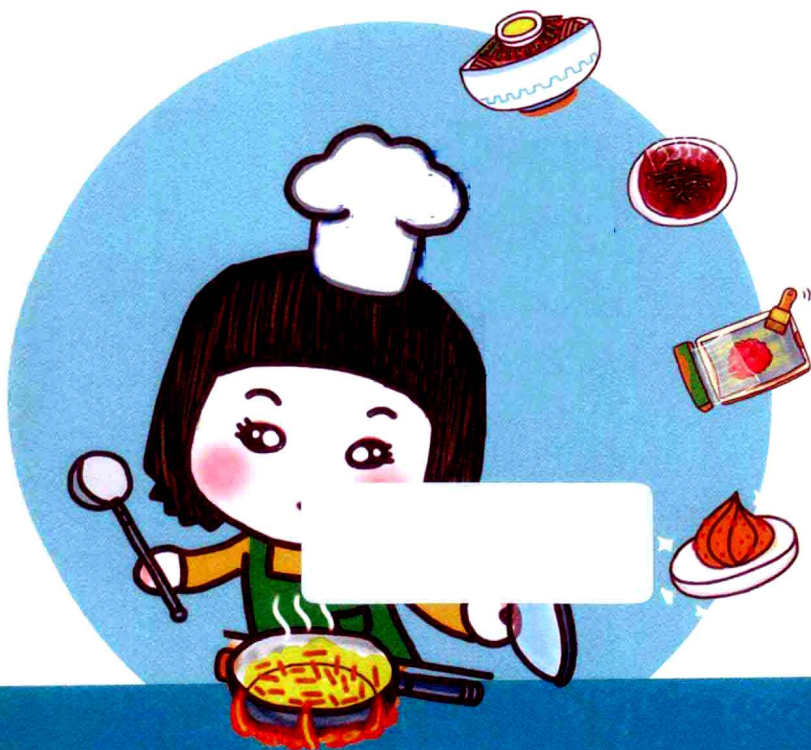
宇宙最会吃的萌货，史上最萌的吃货——湿太！

**打造最适合上班族、学生党、小情侣的经典美食
小资吃货献殷勤必备 最爆笑漫画版菜谱**

贵州出版集团
贵州人民出版社

湿太小厨馆

湿太/绘



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

湿太小厨房 / 湿太著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2012.12

ISBN 978-7-221-10683-4

I. ①湿… II. ①湿… III. ①漫画—作品集—中国—现代
IV. ①J228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 004564 号

湿太小厨房

Shitai Xiao Chuguan

作者 湿太

责任编辑 张静芳 范春雪

美术编辑 袁静芳

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线: 010-59623775 010-59623767

北京市雅迪彩色印刷有限公司

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

字数 50 千字 印张 6.5

ISBN 978-7-221-10683-4

定价 26.00 元

版权所有·翻印必究 未经许可·不得转载

如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。



目录

一 休闲小食

1 kfc 薯条 /002

2 猪肉脯 /008

3 香蕉鲜虾卷 /016

4 粉红莲藕 /025

5 自制小饼干 /030

6 焦糖布丁 /036

7 龟苓膏 /042

8 元宵 /047

9 桂花乌龙茶冻 /055

10 蒜香面包 /060

11 莲蓉馅 /066

12 巧切芒果 /072





二 健康饮品



1 木瓜冰激凌 / 078

2 皇家奶茶 / 084

3 酸奶 / 088

4 木瓜燕窝盅 / 097

5 南瓜银耳羹 / 104

6 日式玄米茶 / 110

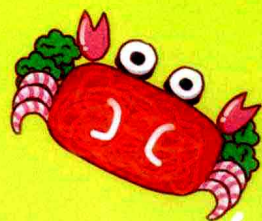
7 红枣茶 / 115

8 柠檬绿茶 / 120

9 香蕉牛奶 / 127



三 正餐时间



1 微波羊肉串 /134

2 杭椒牛柳 /139

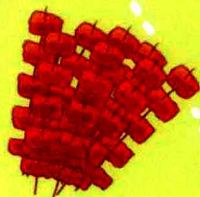
3 泡椒凤爪 /145

4 酱爆猪腰 /152

5 清蒸大闸蟹 /159

6 禾风绿藻 /164

7 韩式泡菜 /168

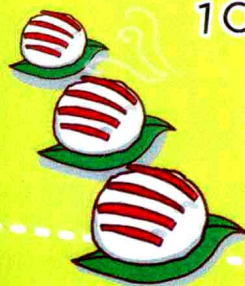


8 玫瑰饭团 /177

9 传世卤蛋 /183

10 小熊爱心便当 /189

11 朝鲜冷面 /195



休闲小食





湿太小厨房



爱我

不爱我



K
F
C
薯
条



en~ 这薯条还
蛮好吃的!

AH OH!

真好吃



(完完全全能把
任何事都忘
得干净的我!)

嗯?
我刚刚干
吗来着?



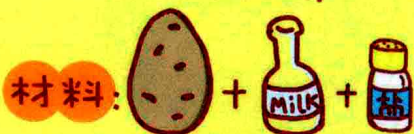
K
T
C
薯
条



湿太小厨房

不管了！

回家做薯条吃去！



材料：

土豆，纯牛奶，盐

做法：1. 土豆去皮。

2. 切成筷子粗细。



3. 泡在清水里备用。



K
=
C
薯
条



4. 把切好的土豆条放入沸水中煮个5-6分钟。



5. 煮好之后捞出用冷开水过凉，然后把水倒干净。



6. 然后倒入事先准备好的牛奶，一定要浸入土豆条。浸泡15分钟。



湿太小厨馆

7. 捞出，放在厨房用纸上晾干。

厨房纸巾



8. 锅里放油，油热后放土豆条，炸1-2分钟捞出。再把油烧开，放入土豆条复炸。



9. 炸至金黄色后，捞出沥干油分，撒上盐即可。



K
F
C
薯
条



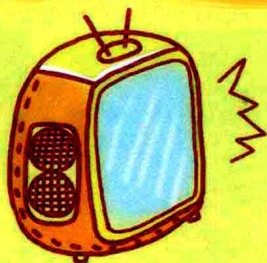
成品





湿太小厨房

某天，在吃猪肉脯的
我突然听到一个新闻！



今天某地查封一家猪肉脯
黑窝点，该厂用死猪肉加工
贩卖.....&^%&\$^%!

我擦！



猪肉脯

太恶劣了！
以后都不敢
再买猪肉脯了！
遇到这种商家
就要严惩！！！！



对于狂热喜欢
肉脯的我，简直
就是一个不小
的打击！！！！



猪
肉
脯



湿太小厨房

首先准备好以下的材料！

—料酒3克 —生抽10克



—蜂蜜、芝麻各10克

—黑椒、盐各1克

—糖3克

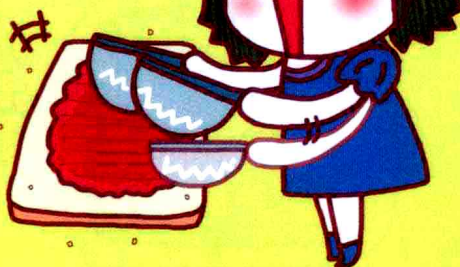
—猪里脊400克



做法：

1. 将猪里脊肉 (400克) 剁成肉末。(要精瘦肉)

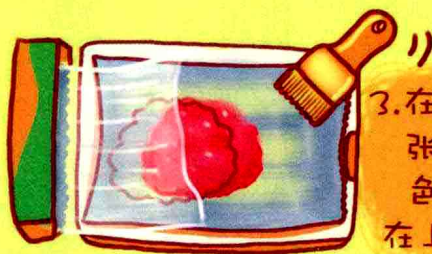
砰砰砰!!!



猪肉脯

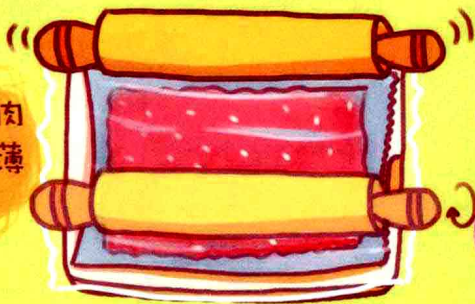


2. 在肉末中加入
之前准备的作料，
(蜂蜜和芝麻不要)
朝一个方向打3-5分钟。



3. 在案板上铺上一
张锡纸，涂上一层
色拉油，把肉末倒
在上面，盖上保鲜膜。

4. 用擀面杖将肉
末擀平整，要薄
厚一致。



猪肉脯