

更少脂肪，更多烘焙

芥花油烘焙换算表

固体脂肪	芥花油
1 杯 (250 毫升)	3/4 杯 (175 毫升)
3/4 杯 (175 毫升)	2/3 杯 (150 毫升)
1/2 杯 (125 毫升)	1/3 杯 (75 毫升)
1/4 杯 (50 毫升)	3 汤匙 (45 毫升)
1 汤匙 (15 毫升)	2 茶匙 (10 毫升)
1 茶匙 (5 毫升)	3/4 茶匙 (4 毫升)