蛋白浆

2026-11-18　Mars

1 人份

INGREDIENT

脆浆粉 *60g*、水 *36g*、蛋白 *48g*、油 *48g*

PROCESS

A　先在*脆浆粉中*加入*水*，搅拌均匀；

B　加入*蛋白*，搅拌均匀；

C　加入*油*，搅拌均匀至顺滑无颗粒；

D　*静置 5-6 分钟*，即可使用；

TIPS

- 主要用于椒盐鱿鱼、椒盐九肚鱼类椒盐菜系；
- *5 小时*内使用最佳，如需存放需*冷藏*。