

Karihome®
卡洛塔妮®

羊奶粉領導品牌

友華生技醫藥股份有限公司

營養諮詢專線: 0800-211-071
(週一至週五 9:30-12:00 13:30-17:30)
www.karihome.com.tw

官方網站



卡洛塔妮



Karihome®
卡洛塔妮®

羊奶食譜 就是講究
方便美味 x 高效營養



純淨乳源
銷售30國



卡洛塔妮 就是講究



自然美味 高效營養
這本食譜中的每一道料理，都吃得到美味與營養

藍帶廚師、中醫師、營養師合力推薦

您可以輕鬆的下廚！使用來自紐西蘭自有農場的「羊奶」，
搭配寶寶吃的「米麥精」當作料理食材，
照顧自己和家人健康，一點都不麻煩

品質講究

有機農產品標章



慈心認證



天然原態製程™



紐西蘭銀蕨標章



專業講究



中醫師 葉妍廷 推薦



藍帶廚師 Vic Haung 推薦

*係指卡洛塔妮羊奶粉金選樂活配方以3護保養設計。金愛斯佳有機米麥精通過慈心有機農產品認證。

食材講究



卡洛塔妮金選樂活羊奶粉

羊奶蛋白細緻 好消化吸收



金愛斯佳米麥精

全天然穀物營養 少添加少負擔

藍帶星級料理，健康真講究



快充能量!

羊奶白醬
義大利麵

使用

材料

卡洛塔妮樂活羊奶粉 30g, 去骨雞腿排 120g, 義大利麵 50g, 洋蔥 50g, 蒜 適量, 青花菜 80g, 無鹽奶油 適量, 小麥麵粉 20g, 無鹽奶油/鹽/黑胡椒/米酒 適量

步驟

- 1 雞腿排以米酒、鹽、黑胡椒醃漬20分鐘以上
- 2 洋蔥、蒜切碎，青花菜裁切朵狀
- 3 煮沸水後加入少許鹽，依序煮熟青花菜(5分鐘)、義大利麵(10分鐘)，撈出備用
- 4 熱鍋下少許橄欖油，將雞腿排擦乾，皮朝下以中小火煎至金黃，翻面後煎至全熟，取出切塊備用
- 5 使用鍋中殘存雞油，將洋蔥及蒜煎至金黃色
- 6 加入奶油&麵粉拌炒至濃稠狀，加入沖泡好的羊奶粉煮至沸騰
- 7 拌入煮好的義大利麵、雞腿排、青花菜，撒上鹽&黑胡椒調味即完成

快速補充活力營養 (Omega-3 + 優質蛋白 + 膳食纖維)



2分鐘
美味上桌

晨光滋味

羊奶
堅果粥



使用

材料

卡洛塔妮樂活羊奶粉 30g, 金愛斯佳米麥精 18g, 綜合堅果(南瓜籽/杏仁) 1大匙(10g)

步驟

- 1 將堅果壓碎或磨粉
- 2 將羊奶粉、米麥精與堅果碎混合
- 3 加入100cc熱水沖泡，攪拌均勻即可食用

天然食材使用，滿足一天90%鈣質需求*



菜菜一族

白醬焗
娃娃菜



使用

材料

卡洛塔妮樂活羊奶粉 30g, 雞高湯/豬高湯(無鹽) 100mL, 娃娃菜 200g, 火腿 10g, 乳酪絲 20g, 黑胡椒 適量

步驟

- 1 羊奶粉添加高湯沖泡溶解備用
- 2 娃娃菜切去底部、火腿切小丁備用
- 3 鍋中加入娃娃菜、火腿、沖泡好的羊奶一同燉煮約10分鐘。(視個人喜好加入黑胡椒調味)
- 4 待湯汁呈現濃稠狀即可關火置入耐熱容器中
- 5 鋪上乳酪絲，入烤箱200度烘烤5分鐘即可完成!

*依據國健署公告之國人膳食營養素參考攝取量

運動後，犒賞自己儀式感



回味小點

羊奶
醇濃布丁

使用



材料

卡洛塔妮樂活羊奶粉 30g, 砂糖 20g+20g, 雞蛋 1顆, 蛋黃 1顆, 香草莢 適量

步驟

《焦糖作法》

- 1 取20g砂糖加入5mL水至鍋中，開小火煮5~8分鐘
- 2 過程勿搖晃攪拌，待糖水呈淺褐色即可關火
- 3 趁熱將焦糖液倒入耐熱布丁杯中

《羊奶布丁作法》

- 1 將羊奶粉與20g砂糖混合，置入鍋中以150mL溫水泡開
- 2 用小火加熱至糖溶解後關火(勿讓羊奶沸騰)
- 3 將雞蛋&蛋黃打散，分3次加入羊奶中，加入香草莢拌勻
- 4 倒入剛剛已加入焦糖的布丁杯，蓋上錫箔紙
- 5 電鍋放入布丁，外鍋加2杯水蒸熟(鍋蓋須留縫隙)，取出布丁放涼後即可享用

品嚐生活中，美味的蛋白質



悠閒養生

香蕉
羊奶昔

使用



材料

卡洛塔妮樂活羊奶粉 30g, 金愛斯佳米麥精 18g, 香蕉 半根

步驟

- 1 將羊奶粉、米麥精混合
- 2 加入180cc冷水沖泡，攪拌均勻
- 3 將奶水放入果汁機中，加入半根香蕉
- 4 開始攪打至均勻，即可飲用





藍帶星級料理，健康真講究

羊奶白醬義大利麵

營養標示(每份)	
熱量	910Kcal
碳水化合物	113g
蛋白質	47g
脂肪	30g
鈣	566mg
膳食纖維	8.1g
鈉	187mg

羊奶堅果粥

營養標示(每份)	
熱量	266Kcal
碳水化合物	29.7g
蛋白質	10.5g
脂肪	13g
鈣	505mg
膳食纖維	3.4g
鈉	97.4mg
omega-3	2479.4mg



快速補充活力營養
(Omega-3 + 優質蛋白 + 膳食纖維)



天然食材使用，
滿足一天90%鈣質需求*

白醬焗娃娃菜

營養標示(每份)	
熱量	250Kcal
碳水化合物	20.4g
蛋白質	16.8g
脂肪	12.8g
鈣	900mg
膳食纖維	4.4g
鈉	399mg

運動後，犒賞自己儀式感



羊奶醇濃布丁

營養標示(每份)	
熱量	426Kcal
碳水化合物	56.3g
蛋白質	15.6g
脂肪	16.2g
鈣	556mg
膳食纖維	1.8g
鈉	152.4mg

香蕉羊奶昔

營養標示(每份)	
熱量	318Kcal
碳水化合物	55.9g
蛋白質	9.4g
脂肪	8.3g
鈣	506mg
膳食纖維	4.6g
鈉	79.4mg
鉀	880mg



品嚐生活中，美味的蛋白質

*以上為使用金愛斯佳米麥精系列中水果米精計算，
可依個人口感喜好更換為其他金愛斯佳米麥精產品進行料理。