

making natural food for cats



宠物营养师推荐的健康天然饭菜

猫猫饭食

金泰希[韩]·著 刑青青·译

为我家猫咪准备的

62种
天然饭菜食谱





宠物营养师推荐的健康天然饭菜

猫猫饭食

为我家猫咪准备的62种
健康营养食谱

[韩] 金泰希·著
刑青青·译



图书在版编目 (CIP) 数据

猫猫饭食 / (韩) 金泰希著 ; 刑青青译. -- 北京 : 中国画报出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5146-0839-7

I. ①猫… II. ①金… ②刑… III. ①猫 - 食谱 IV. ①S829.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128665号

고양이 맘마-猫猫饭食

©2011 by KIM Tae-hee, DAEWON C.I. Inc.

All rights reserved.

First published in Korea in 2011 by DAEWON C.I. Inc.

Chinese simplified translation rights arranged by DAEWON C.I. Inc through
Beijing Kareka Consultation Centre in association with AnyCraft-Hub Corp.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-2549

猫猫饭食

出版人: 田 辉

著 者: 金泰希

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)
010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京铭传印刷有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 24开 (889 × 1194)

印 张: 8

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0839-7

定 价: 35.00元

前 言

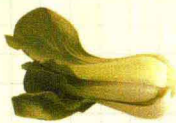
8年前的一天，我家的猫咪差点因病丧生。那时的我一直在苦苦思索，为什么我买来昂贵的猫粮，喂它吃高级有机罐头以及各种维生素，还会出现这种事？到底还有哪里做得不够呢？我扪心自问：到底我有多爱宠物？到底我能为它们做些什么？

在满怀愧疚的同时，我也埋怨过上天为什么让我的猫咪发生这种不幸的事。在那段时间，我一直尽力为猫咪找来更好、更贵的食品。我曾经在网上论坛发帖求助，翻阅相关书籍，频繁去宠物医院，却没人能给我一个明确的答案。于是，我有了这样的想法：“只有自己去寻找答案了。”“在宠物专家比较多的日本肯定会寻找到答案吧？”

为了我的猫咪们，我鼓起勇气，决定去日本留学。当然，当很多人听到已经不年轻的我要去一个语言不通的国家学习一门从来没接触过的专业的时候，都纷纷惊呼：你是不是疯了？我却下定了决心。在准备出国的过程中，为了能将我的猫咪一起带到日本，我花费了将尽一年的时间为猫咪做各种检查。之后，我的日本留学生活便开始了。作为一个留学生，刚开始在一个陌生的国度抚养三只猫咪，我经历了很多困难。现在回想起来，在日本度过的这三年，是我对猫咪们倾注心血最多的时光。

在日本学习与宠物营养师相关的课程时，我见到了东京大学的兽医学博士，以及宠物食品研究所、动物医药研究所和动物行为问题研究所的相关人士，同他们一起交流，学到了很多知识。

留学结束回到韩国后，看到国内还在原地踏步的宠物食品理念，我萌生了很多想法。人们关于宠物食品的很多想法都是错误的，比如认为对人有益的食物肯定对动物也有益；完全无视宠物营养均衡，只求方便快捷的宠物成品粮食。茫然之中，我觉得应该做些什么。所以，我用两年时间创建了名为



“我喜欢宠物”的网站 (<http://ilikepet.co.kr>)。也许会有人向我提出这样的疑问：“我也想建一个这样的网站，应该怎么取得日本的宠物营养师资格呢？”对于这样的人，我会这样回答他：如果对动物没有爱心，只是出于商业目的，根本没有必要花费金钱和时间去日本留学，即使去了也学不到什么。说出这样的话，是出于我作为一名真心爱护动物的爱宠一族强大的自信心和自豪感。

编写这本书，是因为我相信养宠物的人都像我一样深爱着自己的宠物。在编写本书时，我一直在苦恼，怎样写才能既不对人们造成负担，又可以教大家为猫咪做出营养丰富的天然食品。所以，本书所介绍的食谱，我都尽量使用了平时常见、常吃的食材。

请大家不用过于担心自己做出的食物是否完美，营养是否充足，也不用理会猫粮公司宣称的成品猫粮中含有完美的营养比例搭配。因为我们自己就可以为猫咪制作出凝聚爱心的食物，这是任何成品猫粮都无法提供的。

我希望通过这本书，大家能自制猫粮，并向更多的人传播这一理念。同时希望国内能出现更多的宠物营养师，尽快提高宠物的生活质量。当然，由于对象是给什么吃什么的动物，所以我们还应该具备强烈的责任感，这样才能提高宠物的生活质量。

最后，我要感谢我可爱的豆沙、坎乔、嘟嘟、mamo、勇进和希维。还要感谢一直以来鼓励支持我的父母，以及为编写本书提供帮助的朋友们，希望以后能有越来越多的人关心宠物和爱护宠物。

宠物营养师 金泰希

天然饭菜

为什么不喂给猫咪简单方便的猫粮，一定要用天然食品自制猫粮呢？

其实制作天然饭菜并不困难。

让我来简单介绍一下天然饭菜吧。

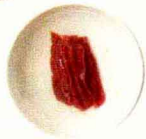


healthy food

1

值得信赖的食材

宠物宝宝们如同我们的家人，而使用精心挑选的食材烹饪的天然饭菜喂养它们，可以使我们更加放心。



2

按照身体状态量身定制的饮食

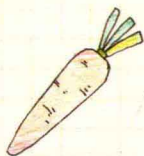
人的身体状态每天都有所不同，而我们的宠物宝宝也是如此。酷热的夏天，需要喂它们补充气力的食物；没有食欲的时候，便秘的时候，以及想要减肥的时候，都需要按照当时的情况，喂它们合适的饮食。



3

共同分享的乐趣

这本书中的食谱与人们常吃的菜肴十分相似。所以当春节包饺子的时候，我们也可以为宠物宝宝做饺子吃！人和动物在一起食用相同的食材烹饪出来的相似的食物时，可以从分享更多的快乐与幸福。



4

宠物宝宝们十分喜爱的多种口味

每天食用多种不同口味和香味的天然饭菜，会减少宠物天天食用相同饲料而产生的腻烦感受。如果天天都能够精心为宠物宝宝们准备花样各异的美食的话，它们肯定会眨着眼睛期盼每天用餐的时间。



5

不再需要频繁地访问宠物医院

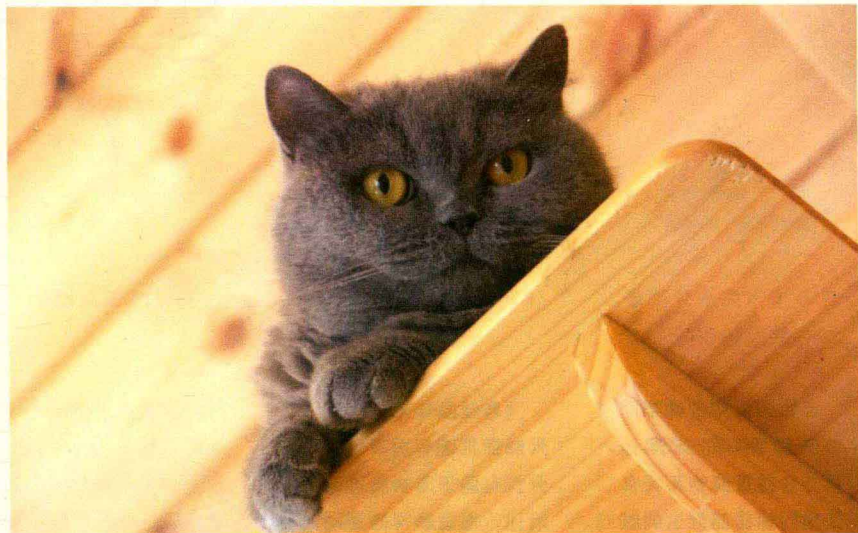
与成品猫粮相比，天然饭菜含有更高的水分，有助于宠物肠胃的消化，增进肠胃的活动量，增强身体的健康，从而提高它们的免疫力，使宠物宝宝们身体状况越来越好，减少造访宠物医院的几率。



为我家猫咪准备的饭菜——天然饭菜。



介绍我家的猫咪们

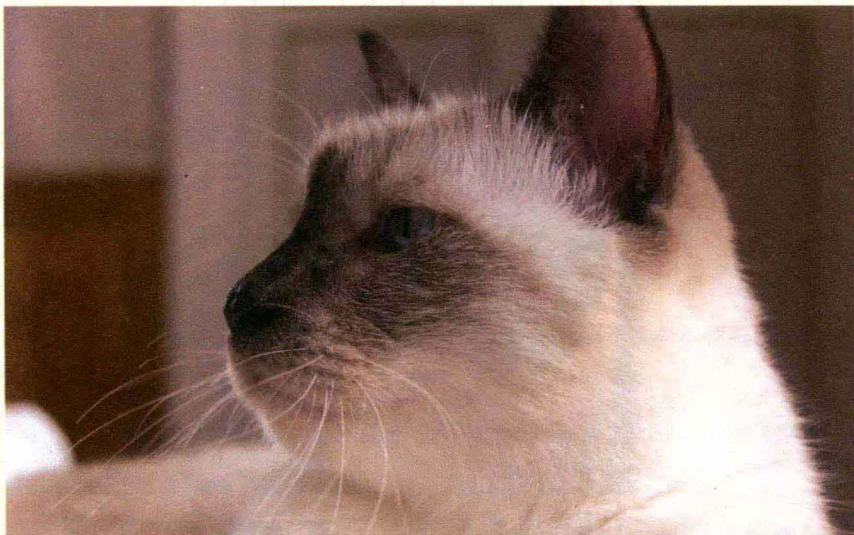


+ 金豆沙 (2003.3.27~)

豆沙是一只英国短毛猫，据推测，它的生日是在2002年下半年。因为它属于不受大家喜爱的品种，所以在宠物商店长大后被我带回来。豆沙的牙龈比较容易出问题，尽管我经常为它刷牙，但它的门牙还是出现了问题，被拔掉了一颗。不过，它慢慢咀嚼骨头的样子真是太可爱了。在开始为猫咪准备自制猫粮的时候，豆沙期待的眼神一直激励着我，即使做从没做过的鸡肉也没让我感觉难。它让我深切地感受到，为什么妈妈们总说“看到我的孩子吃东西，我就饱了”。

豆沙头大眼圆，性格不太好。经常听身边的朋友说它是性格最像我的猫咪。

豆沙，我的第一只猫咪。



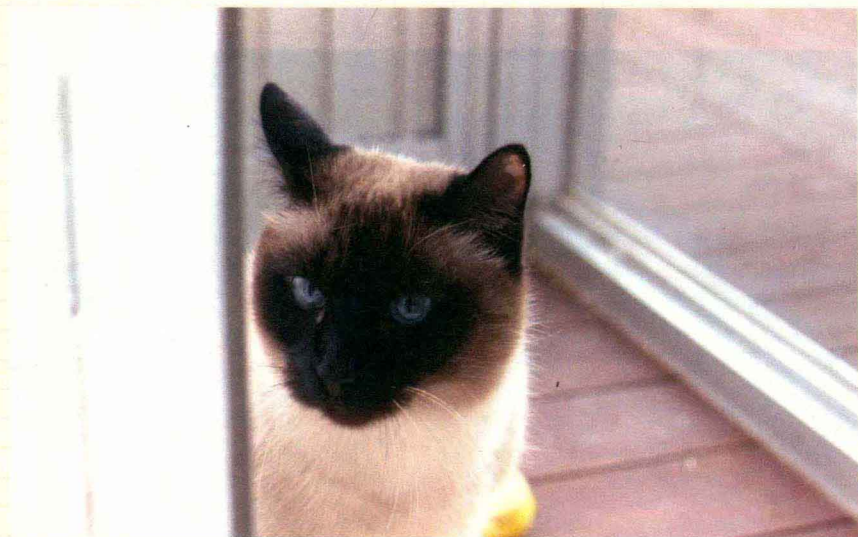
+ 金坎乔 (2002.8.18~)

2002年8月18日，我第一次见到了坎乔。它趴在地上滚来滚去冲我撒娇的样子，至今让我难以忘怀。由于身体不太好，它不吃生食，所以有近一年的时间我都在强制它吃生食。它整天缠着我陪它玩，总是让我幸福又疲惫。

2005年11月16日，坎乔开始吃骨头，并主动吃生食。我将这一天定为纪念日，每年这个时候都会为它准备特别的大餐。

它胡须修长，是一只魅力十足的猫咪。只要从洗手间回来，它的鼻子上一定沾有沙子。正是因为它，我成为了宠物营养师和动物整体护理心理医师。

它是我的第二只猫咪，金坎乔。



+ 金嘟嘟 (2004.5.12 ~)

和坎乔一样，嘟嘟也是打着滚儿撒娇来到我家的。刚开始领养它的时候，它的名字是“执著”，身为执著喵星人，只要看到关心的东西，它就会执著地一直盯着看。嘟嘟能代替忙碌的妈妈和猫咪们一起玩耍，是一只活动性很强的猫咪。它性格温顺，很少发火，不过一旦发火，就会变得很暴力。嘟嘟很早就开始吃自制猫粮。它什么都吃，甚至会用爪子捞出鱼缸中的热带鱼放到嘴里，也会抢夺磨牙用的骨头吃。

家里来了新成员，它会主动照顾；会用手拍水喝；会经常诈尸让狗狗们惊慌失措。

我家最小的一只猫，金嘟嘟。

书中食谱的大纲

- 1 食谱主材和食谱名字。
- 2 卡路里：每个食谱标有热量总数。每个食谱以体重5kg的猫咪每日推荐的热量450千卡为标准。每个食谱中标注的热量按每日计算，不是每顿，所以大家可以根据猫咪每天的吃饭次数将食物分开喂给猫咪。
- 3 食谱所需的材料和分量。
- 4 每个食谱中都标有适合哪种情况的猫咪吃。
- 5 宠物营养师的营养信息：宠物营养师介绍的每种食材的营养价值和使用该食谱的理由、功能。
- 6 宠物营养师的小提示：宠物营养师介绍的猫食制作过程中的注意事项，以及可以灵活掌握之处。
- 7 介绍猫食制作的过程。



1 食谱主材和食谱名字。

2 卡路里：每个食谱标有热量总数。每个食谱以体重5kg的猫咪每日推荐的热量450千卡为标准。每个食谱中标注的热量按每日计算，不是每顿，所以大家可以根据猫咪每天的吃饭次数将食物分开喂给猫咪。

3 食谱所需的材料和分量。

4 每个食谱中都标有适合哪种情况的猫咪吃。



卷心菜 299千卡
&胡萝卜饭

材料 鸡胸肉 220g
卷心菜 50g
胡萝卜 50g
特级初榨橄榄油 1Tsp

有助于肠道健康的饭

宠物营养师提示：橄榄油 oil
营养价值 橄榄油中含有的维生素E和植物甾醇可以帮助猫咪减重，有助于促进维生素和矿物质的吸收。日常生活中可以替代食用油。橄榄油中脂肪酸次压样的程度最高。

宠物营养师提示： 即使是肉食动物，如果吃的食物中肉类比例过高，也有可能引起消化问题。有时我们会发现猫咪在大便时出现大便的臭味，却没有排便，或者精神萎靡似饿死的样子。如果出现这种情况，我们可以用胡萝卜和卷心菜做法，帮助猫咪排便。

1 | 将卷心菜和胡萝卜切成片，放入搅拌机中搅碎。

2 | 将鸡肉切成小块，加入橄榄油和盐，搅拌均匀。

5 宠物营养师的营养信息：宠物营养师介绍的每种食材的营养价值和使用该食谱的理由、功能。

6 宠物营养师的小提示：宠物营养师介绍的猫食制作过程中的注意事项，以及可以灵活掌握之处。

7 介绍猫食制作的过程。

猫猫饭食



Chapter 01: 为什么要自制猫粮



选择自制猫粮的理由 002

成品猫粮VS自制猫粮 002 | 自制猫粮对猫主人的好处 003

自制猫粮对猫咪的好处 004



计算猫咪所需热量 007

计算猫咪每天所需热量 007 | 根据年龄的不同，选择合适的喂食次数 008

猫咪的零食时间 009



从今天开始自制猫粮 011

自制猫粮食谱的营养构成 011

一个月的时间从成品猫粮转换成自制猫粮 012

喂食幼猫自制猫粮（由母乳向自制猫粮的转换） 013

根据猫咪的身体状态调节饮食中的营养成分 015

自制猫粮中绝对不能添加的食物 017



猫咪所必需的营养和食材 019

Chapter 02: 每天的猫咪食谱



chicken 028

豆腐西兰花 028 | 山羊奶红薯 030 | 苻麻鸡肉卷 032
南瓜萝卜饭 034 | 炒鸡蛋 036 | 芽菜沙拉 038
亚麻籽饭 040 | 鸡肉牛奶球 042 | 酸奶沙拉 & 鸡肉 044
生鸡肉 046 | 炒豆芽鸡肉 048 | 豆芽汤 050 | 西红柿鸡肉 052
卷心菜 & 胡萝卜饭 054 | 海带牛蒡饭 056 | 鸡胗饭 058
奶酪意大利面 060 | 鸡肉 & 汉堡 062 | 鸡肉南瓜粥 064
鸡肉丸子 066 | 山羊奶蒸鸡 068 | 鸡肉豆腐沙拉 070
鸡肉营养饭 072 | 大力水手饭 074



beef 076

生牛肉 076 | 凉拌蔬菜 078 | 蔬菜牛肉 080
豆腐汉堡 082 | 煎茄子 084 | 牛肉纳豆丸子 086
牛排 088 | 烤苹果饭 090



pork 092

茄子猪肉 092 | 土豆猪肉 094 | 西红柿通心粉 096 | 生菜卷 098



duck 102

香菇蒸鸭 100 | 亚麻籽炒鸭肉 102 | 鸭肉面条 104 | 蔬菜鸭肉卷 106
鸭肉汤 108 | 猫薄荷鸭肉沙拉 110 | 健康鸭肉粥 112
山药鸭肉饭 114 | 芦笋鸭肉饭 116 | 茼蒿炒鸭肉 118
白干酪沙拉 120



fish 122

鳀鱼荞麦面条 122 | 三文鱼汤 124 | 苻麻烤三文鱼 126
蔬菜鳕鱼饭 128 | 牛磺酸球 130 | 金枪鱼蔬菜饭 132
猫草青花鱼 134 | 西红柿蒸青花鱼 136

Chapter 03: 特别的日子，特别的大餐



special day 140

三文鱼蛋糕 140 | 可口暖胃的蔬菜汤 142
蔬菜猪肉饭 144 | 蔬菜酸奶 146



topping 148

鸡蛋壳钙粉 148 | 鳀鱼牛磺酸粉 150 | 胡萝卜白干酪 152