

# 狗狗的健康 吃出来

狗饭 DIY 食谱  
大赠送

蓝 炯 · 编著

养狗达人蓝炯 20 余年健康  
养狗经验分享



主骨肉

颗粒狗粮并不是狗狗的最佳食物

做天然、健康、营养的自制狗饭，  
降低过敏，减少挑食、呕吐、便秘、掉毛等  
狗狗常见状况！







# 狗狗的健康 吃出来

蓝 炯·编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

狗狗的健康吃出来 / 蓝炯编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5184-1666-0

I . ① 狗… II . ① 蓝… III . ① 犬 - 动物营养  
IV . ① S829.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 257929 号

责任编辑: 翟 燕 王 玲

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 版式设计: 锋尚设计

封面设计: 王超男 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年5月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1666-0 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180462S6C102ZBW



# A

## 狗狗的营养需求和人类有何差异 / 017

- 1 狗狗的生理结构和人类的区别 / 018
- 2 狗狗对营养物质的需求特点 / 019
- 3 狗狗健康饮食的标准 / 022



## 关于颗粒狗粮 / 023

- 1 颗粒狗粮八宗罪 / 024
- 2 如何挑选优质颗粒狗粮 / 036
- 3 国内狗粮市场现状 / 045
- 4 购买和喂食颗粒狗粮应避免哪些错误 / 048

# C

## 关于自制狗饭 / 051

- 1 自制狗饭的好处 / 052
- 2 自制狗饭的原则 / 054
- 3 狗狗到底能不能吃盐 / 059
- 4 如何自制狗饭 / 063
- 5 自制狗饭有哪些常见误区 / 073
- 6 如何从颗粒狗粮转换成自制狗饭 / 078



# D

## 吃骨头还是不吃骨头 / 079

- 1 啃骨头对狗狗的利弊 / 080
- 2 怎样吃骨头才安全 / 083
- 3 哪些骨头吃着比较安全 / 087

## 生骨肉 / 089

- 1 生骨肉的好处 / 090
- 2 关于生骨肉的疑问 / 092
- 3 喂食生骨肉需要注意的问题 / 095

# E

# F

## 颗粒狗粮、剩饭剩菜、自制狗粮、 生骨肉，到底该给狗狗吃什么好 / 097

- 1 颗粒狗粮、剩菜剩饭、自制狗粮  
和生骨肉优缺点排名 / 098
- 2 颗粒狗粮、剩菜剩饭、自制狗粮  
和生骨肉优缺点分析 / 099

## 哪些食物狗狗不能吃 / 103

- 1 化学原因 / 104
- 2 物理原因 / 116
- 3 不易消化 / 117

# G



## 吃多少才健康 / 111

- 1 喂食量过多或者过少有何坏处 / 120
- 2 你家狗狗身材标准吗 / 121
- 3 吃多少才算合适 / 124
- 4 每天吃几顿呢 / 125
- 5 断食 / 127

## DIY 食谱 / 129

- 1 制作狗食的常用设备 / 130
- 2 狗狗正餐食谱 / 132
  - 鸭肉苹果 / 135
  - 鸡肉西蓝花拌饭 / 136
  - 三文鱼拌饭 / 137
  - 牛肉拌红薯 / 138
  - 青鲑鱼蔬菜煎饼 / 139
  - 牛肉丸子 / 140
  - 猪肉芹菜饺子 / 141
  - 香蕉面包配青鲑鱼酱 / 142
  - 鸡肝海鲜冻 / 144
- 3 特殊生长阶段食谱 / 145
  - 生鸡胸肉糜 / 147
  - 熟青鲑鱼糜拌狗粮 / 148
  - 加钙生鸡胸肉糜 / 152
  - 香炒青鲑鱼 / 153
  - 鸭肉果蔬 / 154
- 4 减肥食谱 / 158
  - 木瓜魔芋鸭肉 / 160
- 5 零食食谱 / 161
  - 鸡肉干 / 162
  - 带鱼干 / 163
  - 三文鱼皮卷 / 164
  - 风干鸭锁骨 / 165
  - 风干鸭脖子 / 166
  - 风干羊蹄 / 167
  - 风干肉皮 / 168
  - 奶香豆腐条 / 169
  - 烤鸡胸肉 / 170
  - 烤三文鱼骨 / 171
  - 烤虾壳 / 172
  - 奶香磨牙棒 / 173
  - 夹心小馒头 / 174
  - 来福曲奇 / 175
  - 红薯奶酪小丸子 / 176
  - 自制酸奶 / 177
  - 生日蛋糕 / 178
  - 酸奶香蕉棒冰 / 180
- 6 天然钙粉 / 181
  - 蛋壳粉 / 182





# J

饮水也很重要 / 181

1 喝什么水 / 184

2 喝多少水 / 188

3 怎样才能让狗狗多喝水 / 190

营养保健品 / 191

1 维生素、矿物质类 / 193

2 营养膏 / 197

3 美毛粉、海藻粉 / 199

4 去泪痕产品 / 201

5 关节保健产品 / 202

6 调理肠胃产品 / 203

7 深海鱼油 / 206

# K

结束语 / 207

附录：参考书目 / 208





# 狗狗的健康 吃出来

蓝 炯·编著





## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

狗狗的健康吃出来 / 蓝炯编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5184-1666-0

I . ① 狗… II . ① 蓝… III . ① 犬 - 动物营养  
IV . ① S829.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 257929 号

责任编辑: 翟 燕 王 玲

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 版式设计: 锋尚设计

封面设计: 王超男 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年5月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1666-0 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180462S6C102ZBW





## 好食物的标准

我家目前一共有六个“毛孩子”：汪星人“留下”“小白”和“来福”，以及喵星人“席小小”“小花”和“踏雪”，都是收养的“流浪儿”。养这么多“毛孩子”，最怕的就是它们生病。一旦生病，不仅“毛孩子”要吃苦，“家长”也要付出大量的金钱和精力。

预防重于治疗。给“孩子们”健康的饮食，是保证它们身体健康的基石，能大大减少它们去医院的次数。如果你非常爱你的狗狗，那么，让它们吃健康的食物，是你能给它们最好的礼物！

简单地说，好食物的标准就是：健康，好吃！

对于狗狗来说，“吃”几乎是生命中最重要的事情了。所以，对于深爱它们的“家长”来说，除了保证“孩子们”的健康，如何让它们吃得开心，吃得满意，也是很重要的一项任务。

健康，好吃





## 我的探索之路

20年前，我刚开始养第一只狗“Doddy”的时候，以为狗只吃肉。那时上班忙，我并没有很用心地照顾它，更谈不上研究它的饮食。它的一日三餐基本是由我父亲去菜市场买各种肉的下脚料来煮给它吃。当时刚开始流行颗粒狗粮，但它不爱吃。Doddy基本上没有得过什么病，13岁时因为心脏病而离世。2010年10月1日，我收养了在街头流浪的留下。那时，上海已经有很多宠物用品店，可以买到各种牌子的颗粒狗粮，但我完全搞不清楚该如何选择，也看不懂那些复杂的成分表，更不明白各种颗粒狗粮之间的差别，所以基本上就是以价格适中、听上去名气比较大为选择标准。

不过，因为我本来就爱好厨艺，收养留下不久就买了一本介绍给狗狗做美食的书。那时我已经成为自由职业者了，时间比较多，所以很快就开始热衷于按照书中的食谱亲自动手给留下做各种美食，偶尔才给它吃颗粒狗粮。每次我在厨房给留下做饭时，看到它在一旁翘首企盼的神情，以及每次我放下饭盆后它迫不及待一扫而光并把空饭盆一舔再舔、意犹未尽的样子，我就感觉比自己吃好饭还开心！后来我又阅读了国内外许多犬、猫营养学方面的书籍，了解了狗狗的营养需求之后，我开始脱离菜谱，进入了随心所欲地给“毛孩子们”做饭的境界。

2014年初，我看到了一本对我影响很大的书——汤姆·朗斯代尔（Tom Lonsdale）博士写的《生骨肉促进健康》（*Raw Meaty Bones Promote Health*）。朗斯代尔博士1972年毕业于英国伦敦皇家兽医大学。毕业后，在做兽医的过程中，他逐渐发现商业狗粮对狗狗健康的种种不良影响。于是，从20世纪80年代末开始，他开始致力于生肉的研究。

朗斯代尔博士在书中列举的生骨肉对狗狗的种种好处，让我非常动心，于是我很快就开始付诸实践。2014年6月，我开始给家里的“毛孩子们”喂生的鸡骨架。“毛孩子们”闻到鸡骨架时的兴奋劲儿，以及“嘎嘣嘎嘣”啃咬骨头时的满足感，让我由衷地感叹：“这才是狗狗真正的食物！没有吃过生骨肉的狗这辈子简直就是枉做狗了！”



从那时候起至今，我一直给家里的“毛孩子们”喂自制狗粮和生骨肉。在这个过程中，也遇到过不少问题。在边看书、边实践、边犯错、边纠正的过程中，我获得了许多宝贵的经验，了解了为什么会发生这些问题、该如何避免，总结出了适合家里每个“毛孩子”的食谱。

朗斯代尔博士在书中还用大量篇幅介绍了商业狗粮对狗狗健康的害处。后来我又在其他很多国外的书中看到了对商业狗粮的同样批判。商业狗粮中的膨化狗粮（即我们现在最常见的颗粒狗粮）1957年在美国问世，到现在已经经历了60年的时间。在西方，宠物狗的数量又特别多。这样的—个时间和数量已经足以反映出颗粒狗粮对狗狗健康的影响。所以，在西方，人们对颗粒狗粮已经从最初的狂热逐渐趋于冷静，开始慢慢意识到它的害处。而中国的宠物食品行业还处于发展的初级阶段。人们用颗粒狗粮来喂宠物狗也就20来年的时间，差不多只有一代半狗的时间。所以，**现在大部分的宠物狗主人还完全不知道颗粒狗粮对狗狗健康的害处。**由于受宠粮制造商的影响，甚至连绝大多数的宠物医生都认为颗粒狗粮是狗狗最好的食物。看了朗斯代尔博士的书以及其他的一些相关书籍之后，加上生活中遇到的一些长期吃颗粒狗粮最后却患上各种疾病甚至过早死亡的狗狗案例，我开始深思：颗粒狗粮真的是狗狗最好的食物吗？

然而，不管怎么说颗粒狗粮毕竟是人类发明的、能够大大节省主人时间和精力的一种产品。所以我也会偶尔用颗粒狗粮来满足它们的胃。于是我开始研究各种颗粒狗粮的品牌、产地以及成分表，终于练出了“火眼金睛”，能一眼判断颗粒狗粮的优劣，从而尽量选择相对比较健康营养的颗粒狗粮作为“毛孩子们”的补充食物。

因为训练的需要，我家的几个“毛孩子”每天都需要吃点零食作为奖励。而宠物店里出售的各种狗零食，几乎都含有令人担忧的、各种各样的添加剂，所以，我很早就开始给“孩子们”研制健康的零食了。

## 为什么选我

在和我的编辑翟燕女士商量出版这本书的时候，她问了我这样一个问题：现在市场上已经有了几本关于狗狗饮食的书，和这些书相比，您这本书的特点是什么？

我购买并阅读了这些书，还在网上书店查阅了它们的读者评论，我清晰地看到了《狗狗的健康吃出来》和前面这几本书的差别：

# 1

这几本书几乎都是精美的狗狗食谱。《狗狗的健康吃出来》则不仅仅是一本狗狗美食食谱，而是从健康、方便性以及经济成本的角度出发，全面分析用商业狗粮、自制狗饭、生骨肉以及剩菜剩饭作为狗狗主食的利弊，详细讲解了如何选择优质的商业狗粮、如何自制狗饭、如何用生骨肉喂养以及如何利用剩菜剩饭。既考虑狗狗的健康和营养，又兼顾主人所需要花费的时间、精力和金钱，让主人可以根据自己以及狗宝宝的实际情况，综合前面各种方式来喂养狗狗。

# 2

我着眼于让中国的“狗妈狗爸们”在了解自制狗饭原则的基础上，能够脱离菜谱，随心所欲地发挥，用最短的时间给狗狗做营养、健康的狗饭。我选用的食材和制作方法都非常常见。这些食谱只是用来抛砖引玉，相信你在学习原理之后，一定能做出更多更好的狗狗饭食来！



# 3

我在书中重点给大家介绍了许多制作简单、狗狗爱吃的也是最符合狗狗这种食肉动物营养需求特点的零食——各种肉干。制作方法极为简单：只要将肉切好，放到食品烘干机中烘干就行了。制作起来完全没有难度！

# 4

最后，也是最重要的一点，《狗狗的健康吃出来》秉承了我前一本书《汪星人潜能大开发》的风格，凡事都会告诉读者“为什么”，并附有大量实际案例。例如我们现在经常听到有人说“不能给狗狗吃骨头”。我不会简单粗暴地建议你不要给狗狗吃骨头，而是专门用了一个章节写吃骨头会给狗狗带来哪些危险？吃骨头有什么好处……介绍了几个因为吃骨头不当造成狗狗健康问题的实际案例。我想这样比简单地列一个“狗狗不能吃的食物”清单更为有用。

所以，如果你想知道怎样才能给狗狗提供最健康的饮食，如果你对网上众多相互矛盾的信息感到困惑，那就购买此书吧！



## 致谢

感谢广大因自己的爱犬、爱猫而和我结缘的朋友们，给我这本书提出了大量宝贵建议和意见，尤其要感谢“Kimi爸爸”李文俊先生、“Wanaka及小米的妈妈”Grace小姐，感谢你们在繁忙的工作中抽出时间来仔细阅读本书的大纲和草稿，并给予我最诚恳且富有建设性的意见。

感谢爱宠优粮的创始人弗朗西丝卡·格勒克纳（Franziska Gloeckner）和德国动物营养师卡罗利娜·外斯（Karolina Weiss）给予我的专业建议。

感谢我的挚友和烘焙行家金雅敏女士，对本书中的相关食谱提出了专业的修改意见。

感谢上海万科宠物社区服务中心提供的关于颗粒狗粮和保健品方面的专业信息。

感谢摄影师邱绎夫先生在百忙中为我的“毛孩子们”义务拍摄美丽的照片。

感谢我的老同学、杭州娃哈哈公司的施东先生为我提供饮用水方面的专业知识。

感谢我家的“毛孩子们”以及我的“干儿子”“邱邱”，感谢你们一直保持高昂的热情，乐于尝试我提供给你们的各种自制狗粮和零食。

最后，也是最重要的，感谢我已在天堂的父亲蓝蔚天，感谢您培养了我对烹饪的热爱和擅长，让我现在能把它们用在“毛孩子们”的身上。愿您在另一个世界一切安好！谨以此书献给我最亲爱的父亲！

感谢





## 我家的“毛孩子们”



### 留下 7岁

2010年10月1日深夜在上海中春路地铁站偶遇，现在是家中的“老大”，负责管理其他的2狗3猫，不许任何“人”吵闹。特别热爱学习，会30多项技能，曾荣获上海电视台时尚频道举办的宠物犬比赛“萌宠心计划”第一名。

### 小白 6岁

2014年5月1日被送来训练，等待领养。但一直无人问津，只好发了我家的长期饭票。因为流浪时经常遭受暴力，刚开始时见到人就吓得发抖，现在成为最亲近人的一个，见到任何人都会主动求摸，走在路上经常会被人表扬“好看、可爱”。最热爱家里各个温暖的窝。下雨、下雪、刮风、太冷、太热以及即将下雨下雪的天气，都宁愿在窝里睡觉，不愿意出门受罪。



### 来福 3岁

1岁以前在我住的小区流浪，以“捡垃圾”和吃小区里流浪猫的猫粮为生。跟踪我整整2个月后，于2014年4月1日加入我们温暖的大家庭。永远都吃不饱。睡觉的时候都会竖着耳朵“监听”有什么和食物相关的声音。每次我偷偷给留下吃东西，都会被它听到，它会在几秒钟之内出现在我们面前！





### 席小小 4岁

2013年3月1日，眼睛还未睁开的席小小和其他的兄弟姐妹因为妈妈出了车祸而躺在路边嗷嗷待哺，被我带回家中人工喂养。现在的席小小，是家中的“猫老大”，能上山，会爬树，还喜欢吓唬大狗，最爱让我扛在肩膀上兜风。

### 小花 4岁

席小小的同胞姐姐。最喜欢趴在我的腿上取暖。最警惕，每次吃饭前都要四下反复检查，确认没有陌生气味才上桌。



### 踏雪 4岁

席小小的同胞姐姐。最胆小，每次跟着遛狗，一遇到情况就第一个逃回家，然后在院子里“喵呜喵呜”地叫妈妈。最馋嘴，多次一不小心就把自己吃到吐。我和狗狗们吃任何东西它都要来尝一尝。我怀疑它的前世是狗。

