

宠物营养师推荐的健康天然饭菜

# 狗狗饭食

[韩]金泰希·著 李以撒·译

为我家狗狗准备的

58种

天然饭菜食谱



宠物营养师推荐的健康天然饭菜

# 狗狗饭食

为我家狗狗准备的58种  
健康营养食谱

[韩] 金泰希·著  
李以撒·译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

狗狗饭食 / (韩) 金泰希著 ; 李以撒译. -- 北京 :  
中国画报出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5146-0838-0

I. ①狗… II. ①金… ②李… III. ①宠物-犬-食  
谱 IV. ①S829.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128428号

---

강아지 맘마-狗狗饭食

©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: 01-2013-2548

---

狗狗饭食

出版人: 田 辉

著 者: (韩) 金泰希 译 者: 李以撒

责任编辑: 张文杰

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](mailto: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 字 数: 129千字

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0838-0

定 价: 35.00元

# 前 言

各位有多喜爱自己的宠物呢？

我相信阅读这段文字的各位都是极其喜爱宠物宝宝的人。但是，您是否在为宠物宝宝们付出与喜爱程度相应的努力呢？您是否认为昂贵的饲料和零食，以及适时地接种疫苗、适当地散步等就足够“到位”了呢？

虽然我现在是一名宠物营养师，但曾经也与各位没有什么不同。八年前的一天，死亡的阴影悄无声息地带走了我们家的猫。那时候，我曾为它提供了口碑极好的昂贵饲料和有机罐头，也提供了各种维生素和营养补品，但为什么会发生这样的事情呢？我到底是哪一点做得不够好呢？我心里十分苦恼。我也不断自问：我对宠物宝宝们的爱心有多大？我到底能为它们做什么？

我心里感到十分愧疚，并埋怨上天无情地夺走我一直以来悉心照料的小东西。然后，我曾更努力地找寻更贵更好的宠物用品。为了获得相关信息，我曾在有关宠物的论坛上进行咨询，也曾翻找相关图书，并辗转于各大动物医院，但还是没能找到一个痛快答案来消去我心中的疑问。最终，我想：这么一来，我只能亲自去学习一下了。日本有许多相关的专家，去那里应该会有一些眉目吧。

经过一番思考，我最终为我的宝宝们拿出了下决心学习的勇气。由于我是在年纪已经不小的情况下，前往使用不同语言的国家学习有关“动物”的知识，因此曾有不少人说我是俗称的“火星人”。但是，我的人生第一次意志那么坚定。在下决心去日本之后，仍有一些琐事缠着我，而且也需要为我的宠物们做体检准备前往日本，这消耗了我近一年的时间。就这样，陌生的日本留学生活开始了。最初，以留学生的身份养育三只宠物猫很是费力，但是现在回想那段时间，可以说在日本照料宠物狗、宠物猫的三年是我为动物们付出最多热心的时间。

在学习宠物营养师专业的过程中，我有幸与东京大学的兽医学博士们和宠物食品企业的研究人员，以及动物医药学方面的研究人员、动物行为问题研究员等热心肠的专业人士进行交流，并一点点地找到了我曾经面对的问题的答案。

结束学业回国之后，我见到的是一直原地踏步的国内宠物食品，我开始为此





深思。人们想当然地认为，对人类好的食物必定也有益于动物，但这些饲料几乎完全无视了宠物宝宝们的营养均衡，而只为人类提供了便利。在迷茫之中，我怀着做些实事的心，花费两年的时间创建了一个叫做“我喜欢宠物（<http://www.ilikepet.co.kr>）”的小小宠物网站。最近，有些人问我：“我也想经营这样的网站。获得日本宠物营养师资格证需要准备什么？”对于这些人我想说，如果不是出于真心，而只是出于商业性目的的话，就不需要花昂贵的学费和数年的时间去国外留学。我之所以能这么说，是因为作为一个真正热爱动物的人，我有相应的自信和无愧于宠物宝宝们的自豪感。

我的六个宠物宝宝对我十分重要，同样，其他养宠物的人也非常重视陪伴自己的宠物，这就是我撰写这本书的初衷。这本书想要帮助那些计划每天为宠物提供营养丰富的天然饭菜的人，为他们减轻负担。所以，我努力挑选了我们平时经常食用的、容易接触到的食材，编辑了书中的食谱。

请各位不要担心自己做的天然饭菜不够完美或营养不均衡，也不需要过多地考虑饲料制造公司所提倡的完美的营养比例。饲料提供不了你精心准备的、倾注了爱心与生命的饭菜，只有各位本人才能为宠物宝宝们提供这样的饭菜。

我还有一个小小的个人愿望，就是希望这本书能成为一个契机，让养宠物的人认识天然饭菜，并向别人进行宣传。宠物营养师的工作并不是单纯计算营养成分，还要思考宠物宝宝们的生活质量，并为它们做出改善。我希望能有越来越多的人成为宠物营养师，以更好地改善我们国家宠物们的生活质量。当然，由于服务对象是给了就吃的宠物，所以相对应的责任也是十分沉重的。

最后，我在此感谢一直使我“进化”的宠物宝宝——昂歌、康球、嘟嘟、吗莫、荣珍、戚薇。我也深深感谢一直以来默默支持我的父母以及所有帮助我出版此书的相关人士。希望以后能有更多人关注宠物服务事业。

宠物营养师 金泰希

## 天然饭菜



为什么不喂给狗狗简单方便的狗粮，一定要用天然食品自制狗粮呢？

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

宝宝们如同我们的家人，而使用细心、缜密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

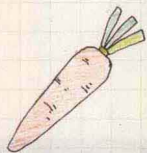
人的身体状态每天都有所不同，而我们的宠物宝宝也是如此。酷热的夏天，需要喂它们补充气力的食物；没有食欲的时候，便秘的时候，以及想要减肥的时候，都需要按照当时的情况，喂它们合适的饮食。



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。所以当春节包水饺的时候，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，可以从中分享更多的快乐与幸福。

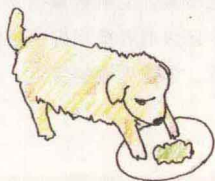


4

5

### 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，会减去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。



### 不再需要频繁地访问宠物医院

与成品狗粮相比，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，增进身体的健康，从而提高它们的免疫力，使宠物宝宝们的身体状况越来越好，减少造访宠物医院的机率。



为我家狗狗准备的饭菜——天然饭菜。





## 介绍我们家的宠物狗



### 戚薇（小型犬，卷毛狮子狗）

戚薇和我曾在日本动物学校照料过的有肾脏问题的小狗长得很相像。刚开始来我家的时候，可能因为还小，所以天天只知道睡觉。醒着的时候，只有男人拳头大小的小家伙总是缠着其他哥哥姐姐，也经常被猫咪们欺负。它很会撒娇，而且嫉妒心很强，十分依赖妈妈。它至今还是我们家宠物中个头最小的一个，受到很多的宠爱。

如果我宠爱其他宝宝的话，它就会发出哀哀的哭声，试图独自受宠。它的饭量很大，但由于运动量也很大，所以拥有一副令其自豪的匀称身材。它至今还没有养成良好的排便习惯，总是让我拿起抹布善后。它也是我们家唯一可以用两脚站立，索求宠溺的宝宝。这就是爱撒娇的我们家的老小——戚薇。

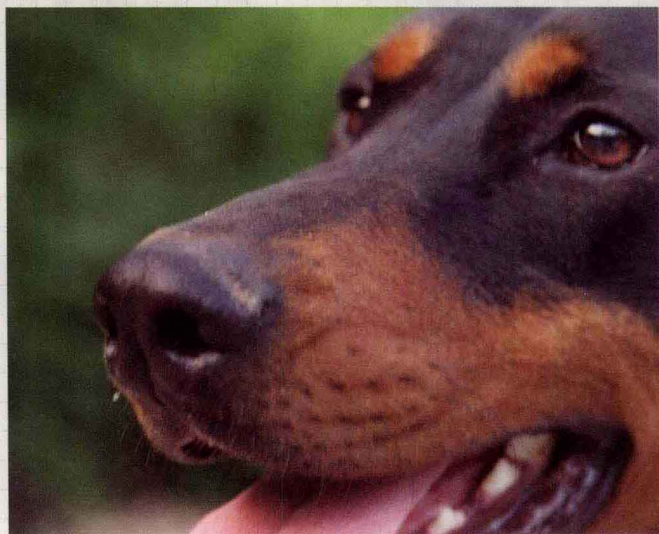


### 吗莫（中型犬，设得兰群岛牧羊犬）

过去，我只养过三只猫。有一天，当我见到与一对老夫妇一同散步的设得兰群岛牧羊犬时，就被它一眼迷住了。它与我们家中比较受其他两只猫排挤的昂歌要好，同时也是昂歌的保镖犬（守护犬）。因此，我给它起名叫吗莫（日语“守护吧”的意思）。

我告诉吗莫不准爬到床上，它一次就听懂了我的意思，因此胆小谨慎的它，只会在我不在的时候跳到床上睡觉。就算是在睡觉，只要听见自己饭碗里面发出的声响，它就会高兴得一直围在我的身边。如果家里发生了什么不愉快的事，它就会察看我的脸色。如果我一边叫着“吗莫”，一边抚摸它的话，它就会俯身紧贴着地板。当我将玩具扔向一边叫它捡回来的时候，它总是只跑过去确认位置，然后就直直地再跑回我的身边，使得我只能走过去重新捡起来，再为它扔出去。这样，它反而是锻炼了我。比起小猫们，我不能够十分悉心地照料吗莫，所以一直对它心有歉意。吗莫是我的第一条宠物狗。





### 荣珍（大型犬，杜宾犬）

荣珍是我搬家之后养的第一只大型犬。在它还小的时候，我让它住在室内，大型犬果然力气过人，而且它对待小猫的态度也有所不同。当它长大之后，我就让它住到了外面的狗窝里，那天晚上，它不停地发出哭泣的吠叫声，使我伤心得难以入眠，好几次跑到外面看它。

如果带荣珍到篱笆外面的话，它就会像跑马一样，踏着草坪四处奔跑。它打破了我曾拥有的“大型犬什么都能吃”的偏见，只吃符合自己口味的饭菜。它黝黑的模样看似可怕，但其实威薇“汪”一声，都能惊吓到它。愉快地奔跑时，它的耳朵就会卷向外边。它也会向着陌生人摇尾巴表示欢迎。虽然这一点与见到陌生人本应吠叫警戒的警备犬的特性有些相背，但我还是会因为有荣珍在而感到十分踏实。



# 书中食谱大纲

- 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的狗狗每日推荐的热量450千卡为标准。每个食谱中标注的热量是每日，不是每顿，所以大家可以根据狗狗每天的吃饭次数将食物分开喂给狗狗。
- 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狗狗吃。
- 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：宠物营养师介绍的狗食制作过程中的注意事项，以及可以灵活掌握之处。
- 7 预览页



1 标识了主要食材与食谱的名称，供读者确认。

3 标识了食谱所需的材料和分量，供读者确认。

2 卡路里：这里标示了各个食谱的总热量。各个食谱是以体重5kg的宠物犬的一日所需热量450千卡为标准制定的，因此各位需要按照自家宠物犬的体重与年龄的比例，在饭量上做出增减。比如说，如果宠物宝宝是体重低于5kg的小型犬，那就需要减少食谱的菜量，并按照每天提供饭菜的次数分成多份提供。

4 标识了最适宜提供各个食谱饭菜的相应情况。



5 宠物营养师的营养提示：宠物营养师在此介绍了每种食材的营养信息及其被食谱选用的原因与功效。

6 宠物营养师的烹饪小窍门：宠物营养师在此介绍了烹饪过程中的注意事项以及一些小技巧。

5 宠物营养师的营养提示：绿茶具有抗癌效果和抗氧化效果，并富含维生素，且富含维生素E，因此含有许多优点的好食材，但由于还含有咖啡因，因此如果饮用过多的绿茶，反而不好，所以需要饮用少量的绿茶。这里添加了胡萝卜，所以能够体现出猪肉的清甜味，而且不使用经过调味的酱汁，因此也能减少热量，是适合调节体重的宠物的食谱。

6 宠物营养师的营养提示：1 由于是脂肪质感的肉类，所以有些宝宝会感到消化不良。因此，可以切成小块，再混入米饭或蔬菜一起吃，然后在饭桌上，这样更容易于消化。2 也可以使用含有包装的绿茶。

6 也可以使用含有包装的绿茶。

7 1 | 猪肉切成小块并洗净。 2 | 将萝卜和胡萝卜切成比宝宝食盘大小，然后切成薄片并洗净。

3 | 将肉和萝卜放入煮开的沸水中，煮6分钟并煮熟。

4 | 小炒一下萝卜，然后切碎。

5 | 将肉和萝卜放入锅中，加入萝卜，煮10分钟，然后加入调味料并搅拌均匀。

© 2018 日本宠物营养师协会

7 介绍整个烹饪过程。

# 目 录

## Chapter 01: 为什么是天然饭菜?



### 选择天然饭菜的原因 002

饲料VS.天然饭菜 002 | 宠物主人通过天然饭菜获得的益处 004

宠物宝宝通过天然饭菜获得的益处 005



### 计算我家宠物宝宝所需的热量 008

按照小型犬/中型犬/大型犬的生活周期计算出来的一日所需热量 008

影响推荐饭量的因素 010 | 适当的零食分量 013 | 我们家的情况 016



### 从饲料转换到天然饭菜 018

天然饭菜食谱的营养构成 018 | 一个月内，从饲料转换到天然饭菜 019

按照身体状况进行的营养调整 020 | 小狗的天然饭菜转换（母乳→天然饭菜） 022

绝不能添入天然饭菜的食材 025



### 宠物狗所必需的营养素和材料 028



## Chapter 02: 每天的小狗饭菜



### 鸡肉 (chicken)

彩椒鸡胗 036 | 鸡胸肉春卷 038 | 鹌鹑蛋肉丸 040  
鸡蛋焗菠菜 042 | 鸡排 044 | 芹菜鸡肉汤 046  
甜薯鸡肉 048 | 蔬菜鸡肉 050 | 鸡肉通心粉 052  
卷心菜卷&卷心菜色拉 054 | 南瓜炖鸡肉 056 | 蘑菇鸡肉饭 058 | 鸡肉面条 060  
萝卜鸡肉饭 062 | 鸡肉豆腐 064 | 魔芋色拉 066



### 牛肉 (beef)

牛肉炖土豆 068 | 梅子牛肉粥 070 | 牛肉卷 072 | 牛肉酱通心粉 074  
菠菜牛肉饭 076 | 牛肉鳄梨 078 | 牛肉汤 080



### 猪肉 (pork)

绿茶猪肉 082 | 猪肉肉丸 084 | 西兰花麻婆豆腐 086  
牛蒡猪肉汤 088 | 土豆猪肉 090



### 鸭肉 (duck)

迷迭香炒鸭肉 092 | 鸭肉御好烧 094 | 海带鸭肉汉堡 096  
亚麻鸭肉炒饭 098 | 芦笋鸭肉炒饭 100 | 南瓜鸭肉红豆粥 102  
香菇鸭肉饭团 104 | 鸭肉布丁 106



### 鱼肉 (fish)

干明太鱼补药团子 108 | 大马哈鱼&鸡蛋 110 | 甜薯大马哈鱼饭 112

大马哈鱼饭菜 114 | 西红柿大马哈鱼鱼排 116  
金枪鱼炒饭 118 | 鳕鱼南瓜饭 120

  
蔬菜 (vegetable)

豌豆汤 122 | 蔬菜汉堡 124  
西红柿意大利面 126 | 香甜南瓜煎饼 128

## Chapter 03: 特殊日子里的小狗饭菜



特殊日子 (Special day)


生日 红薯蛋糕 132 | 产后 明太鱼海带汤 134  
春节 饺子汤 136 | 酷热的夏天 山药养身饭 138  
酷热的夏天 山羊奶炖鸡 140 | 中秋节 甜南瓜羊羹 142 | 腌泡菜的日子 144

  
浇头食品 (topping)

鸡蛋壳钙粉 146 | 白干酪 148

  
保藏食品 (preserved food)

果蔬菜泥 150

  
饮料 (drinks)

100% 蔬菜饮料 153

## Chapter04: 宠物犬与压力管理法



### 功能整体性疗法与压力 156

什么是功能整体性疗法? 156 | 宠物犬的压力 157



### 减少压力的按摩法 161

湿布膜与按摩 161



### 芳香疗法 164

与宠物犬一同享受的芳香疗法 164 | 芳香疗法按摩 165



### 附录1 天然饭菜问答 167

附录2 经常使用的蔬菜、谷类以及肉类的卡路里 171