

序言



喜愛貓咪的人越來越多，喜歡給貓做飯的養貓人也越來越多。

作為對貓咪的情感表達，給自己家的貓咪做一頓飯，可能是很多養貓人一直想做的事情。哪怕做一次，也要給貓咪一份安全、衛生、科學、營養的飯食。

符合寵物營養學，並經過專業寵物營養師設計的《喵星人鮮食料理》出版了。本書所有食譜出自專業的寵物營養師、專業的寵物營養美食教學導師，每份貓飯食譜經過專業設計、專業寵物營養計算、甄選食材及精細烹飪等。雖然書內的飯食不能完全代替貓糧，但用新鮮食材做出的飯食可以成為貓咪喜愛的佳餚。

本書給喜歡為貓咪做飯的讀者提供科學、營養、安全的食譜，而且食譜容易烹調，關鍵是貓咪非常喜歡，何樂而不為？

為貓咪製作飯食，是一份興趣、一份對貓咪的愛，也是一門技術、一門學科，同時更是一份責任。在製作貓咪飯食的過程中，有開心、有激動，但更要有客觀、嚴謹的寵物貓咪營養知識。

無論是想讓貓咪吃到真材實料，還是期望貓飯含有更少添加劑，或單純為貓咪做一頓飯，讓牠們享受世間的美味佳餚……也應該熟知貓咪飯食的營養知識。

目錄



序言	2
----------	---

第 1 章 貓咪的飲食基礎營養知識



貓咪的飲食習慣	7
貓咪需要的基本營養元素	8
貓咪成長特殊階段的飲食方案	16
貓咪健康體型的標準	18
製作貓咪飯食的基本原則	20
貓咪鮮食的優點和缺點	22
貓飯食譜的科學性	23

第 2 章 貓咪飯食常用食材



肉類、蛋類	25
蔬菜、菌菇類	30

薯類	34
水果類	35
添加劑、調味類	36
藥膳類	42
貓咪避免進食的食物	44

第 3 章 常用烹調工具及煮法

製作貓飯的烹飪工具	47
製作貓飯的常用方法	51

第 4 章 健康有營的貓飯食譜

番茄拌醬	53	雙肉漢堡	66
雞蛋拌醬	54	三文魚蛋卷	68
藍莓拌醬	55	蝦仁滑蛋拼盤	70
蛋殼粉	56	蝦仁雞肉班戟花花	72
多菜雞肉腸	57	貓貓壽喜鍋	74
香菇肉撻	58	多肉烏冬	76
雞肉蔬菜炒蛋	59	滋補菊花雞湯	77
雞肉壽司	60	蘆薈魚滑湯	78
南瓜寶盒	62	春夏藥膳湯	80
龍脷魚蓉雞肉餅	64	秋冬藥膳湯	82

第 5 章 貓咪悠閒輕食

魔法蝦球	85	牛肉凍糕	97
多味天婦羅	86	貓咪朱古力	98
芝士雞肉餅乾	87	雞肉酥皮泡芙	100
太陽蛋撻	88	抹茶雞肉蛋糕	103
凍乾奶條	90	鴨肉紫薯薄餅	104
鱈魚海苔片	91	南瓜乳酪蛋糕	106
肉肉圈	92	開心布朗尼	108
鮮蝦雞肉班戟	94	貓咪生日蛋糕	110
奶香南瓜布甸	96		

第 6 章 貓咪疾病營養輔助食療

馬鈴薯紅蘿蔔煮雞肉	113	蛋黃牛肉煮蝦	124
馬鈴薯紅蘿蔔煮鱈魚	114	雞軟骨丁香魚煮雞肉	126
三文魚鴨肉糊	116	番茄豆腐雞肉煮蝦	128
雞胸肉海帶煮生魚	118	海帶蛋黃鱈魚雞肉湯	130
蘆筍雞肉煮鱈魚	120	丁香魚生魚片煮雞肉	132
菠菜菊花鱈魚肉	122		

附錄

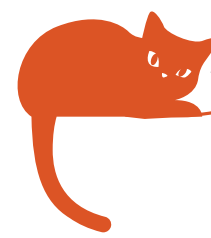
貓咪飯食問與答	134
坊間對貓咪飲食的謬誤	136

第 1 章

貓咪的飲食 基礎營養知識

養貓的人越來越多，但有貓奴對貓咪的飲食習慣卻不了解——

該餵吃甚麼？吃多少？怎樣餵養？這些問題常常困擾着貓奴。



貓咪的飲食習慣



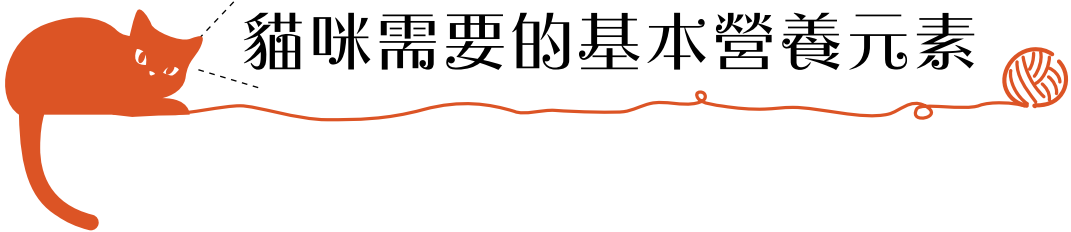
狗隻和人是雜食動物，可以從肉類和植物獲取營養；而貓是**純肉食動物**，主要從肉類食物獲取所需營養。貓咪體內分解和代謝食物的方式不適合消化澱粉類和糖類。如給貓吃的食物含有較多植物類食物，較少或沒有肉類食物，貓咪會出現營養缺乏及不均衡等問題，不利於貓咪的健康。

口腔的結構決定貓咪的飲食方式，貓共有 30 顆牙齒，大多數牙齒是尖的，上下不對稱，可以撕碎食物。牠們的上下顎不能像人一樣咀嚼食物，口腔也缺乏唾液澱粉酶，不能消化食物中的澱粉。

腸道的長度與體長的比例決定腸道的長度，貓的腸道明顯較雜食和草食動物短。**腸道短有利於貓咪代謝肉類**，在肉腐壞前將其消化吸收。在貓咪腸道中，雙糖酶的活性比較低，對澱粉和膳食纖維的代謝效果不是很理想。

貓咪吃東西沒有固定規律，牠們在白天和夜間都有吃東西的習慣，通常一天能吃 12-20 次。在貓咪餵養中，食物的組成和適合性均很重要。貓咪對食物的氣味、口感和形態很敏感。給貓咪換新食物時需要注意，貓喜歡動物脂肪、肉提取物和某些特定氨基酸的味道。**貓咪一般喜歡固態、潮濕的食物**，不喜歡粉狀、黏稠或非常油膩的食物，也不喜歡糖的味道，同時對苦味很敏感。有些貓咪對哈密瓜、南瓜、香蕉、青瓜、菠菜等食物感興趣。





貓咪需要的基本營養元素

隨着我們對貓咪飲食和健康之間關係的認識不斷加深，可供貓咪的食物種類不斷擴大，選擇食物的種類尤為重要。貓咪體內必需的六種營養元素是水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命及礦物質。本書根據正常貓咪維持健康所需的營養元素量，提供每日建議營養元素攝取量。每隻**貓咪的營養需求取決於其品種、大小、生命階段和其他因素**。了解貓咪如何利用食物各種營養成分，以及牠們需要多少營養成分，有助選擇健康的飲食。



水

寵物貓由野生沙漠貓進化而成，身體組織約含 67% 水，每天需要喝大量新鮮水；因此家中最好備有貓咪專用自動飲水機，或經常給貓咪更換新鮮的飲用水。

貓咪的飲水量與食物的形態和生活環境有關，貓咪長期飲水量不足會導致疾病，可能出現下尿道疾病、腎病、繼發性膀胱炎等。



蛋白質

食物：肉類、魚類。

蛋白質是機體組織和器官重要組成部分。蛋白質在體內以氨基酸的形式被吸收，重新合成機體所需蛋白質，新的蛋白質也不斷代謝與分解，時刻處於動態平衡中。

貓咪體內所需十一種必需氨基酸，這些氨基酸在貓咪體內不能合成。缺乏必需氨基酸導致嚴重的健康問題，如沒有足夠的精氨酸，貓咪血液可能產生有毒的氨。牛磺酸對貓來說是一種不可少的氨基酸；缺乏牛磺酸導致代謝和臨床問題，包括貓咪中央視網膜退化、失明、耳聾、心肌病與心力衰

竭、免疫反應不足，以及幼貓不良成長、生殖功能衰竭和先天性缺陷等。

肉類產品含有豐富的蛋白質，貓咪作為肉食動物，大部分蛋白質來源於魚和其他動物產品。對於貓科動物來說，**動物蛋白比植物蛋白更容易消化**，有利貓咪腸胃吸收。



脂肪

食物：魚油、動物油、植物油及魚類。

脂肪由甘油和脂肪酸組成，提供貓咪營養和功能需求的高能化合物。在重量相同的情況，每克脂肪所含的能量是蛋白質和碳水化合物的兩倍之多。脂肪可提供貓咪體內不能合成的必需脂肪酸，也是脂溶性維他命的載體。此外，脂肪也增強食物的味道和口感，讓貓咪食慾旺盛。

必需脂肪酸是保持貓咪皮膚和毛髮健康必需的營養物質，例如亞油酸、亞麻酸、花生四烯酸、二十碳五烯酸（EPA）、二十二碳六烯酸（DHA）等。缺乏脂肪導致貓咪皮膚乾燥，容易出現皮膚病，還引致生殖障礙、糖尿病、胰腺炎等疾病。



碳水化合物

食物：穀物、水果及蔬菜等。

在貓咪飯食中，碳水化合物不是必需，但可為貓咪提供豐富的能量，維持機體正常運行。貓咪是肉食動物，腸道的長度限制了體內纖維發酵的能力，纖維存在於許多碳水化合物中，成年貓咪肝臟中葡萄糖激酶和果糖激酶活性很低，代謝大量碳水化合物的能力有限，所以**貓咪不能食用過多碳水化合物類食物**。

貓咪進食大量碳水化合物會出現消化不良的跡象，如腹瀉、脹氣和嘔吐等；也可能出現代謝不良現象，如血糖高和尿液有大量葡萄糖等。



維他命

維他命參與體內能量的代謝，但本身並不含能量，所以補充維他命不會導致營養過剩，也不會引起肥胖。

維他命是維護貓咪正常生理功能必需的營養元素，不能在體內合成，必須從食物中攝取。貓咪每日所需維他命含量不多，一般不會出現缺乏現象。

製作貓咪飯食的基本原則

製作貓貓飯食並不簡單，食譜中的營養成分配比需要具有一定的寵物營養知識和良好的配方技巧，以及最新的食材數據庫。原材料應根據其營養含量、耐受性、可食用性和成本進行選擇。選擇自製飯食，可以跟貓咪進行互動，增進感情。以下提出自製貓貓飯食的基本原則。



1. 飯食營養全面

選取食材時必須含有以下五大營養元素來源。

蛋白質

可選擇多種蛋白質來源，建議貓咪食譜應含有 50% 以上肉類。

脂肪

當蛋白質來源為「瘦肉」，其他動物脂肪應至少佔配方 5%-8%，以確保足夠的能量密度和必需脂肪酸。

碳水化合物

建議在貓飯食中，碳水化合物的比例盡可能低，滿足貓飯食的低碳水化合物要求即可。

礦物質

尤其是鈣、磷的含量，必須滿足貓咪需求。

維他命和其他營養元素

飯食必須含貓咪所需求的特定營養元素，如牛磺酸、精氨酸、卵磷脂、花生四烯酸、左旋肉鹼和膽鹼等。



2. 飯食必須新鮮

原材料必須新鮮、安全、可食用，不能用變質的食材，變質的肉含有大量黴菌、細菌和病毒，貓咪吃後會出現中毒、腹瀉及嘔吐等症狀。



3. 妥當儲存煮好的飯食

自製飯食的水分含量較高，並沒有防腐措施，在室溫下靜置數小時後極易受到細菌和真菌污染。養貓人必須每天檢查食物顏色和氣味變化，可能表明食物是否變質。貓咪吃剩下的食物可冷藏，溫度控制在 0-4℃，並在 48 小時內食用。



4. 注意對過敏性食物的反應

貓咪對某些食物很容易產生過敏反應，不同貓咪的過敏性食物各不相同，要因貓而異。一個典型的過敏例子是乳糖不耐症，隨着貓年齡增長，分解乳糖的酶發生損失引致。



5. 添加水果和蔬菜的原則

水果和蔬菜富含黃酮、多酚和花青素等，具有抗氧化作用，是天然的抗氧化劑，將水果和蔬菜添加日常飲食，對貓咪是有益的。然而不宜過度添加，控制在 3%-5% 即可。



6. 科學化計算貓咪飯食的營養成分

根據貓咪不同年齡階段、品種及身體狀況，選擇合適的營養方案，在稱量原材料時準確度要高。

第 2 章

貓咪飯食 常用食材

優質良好的食材，是貓咪飯食的基礎。

新鮮、天然純淨、符合貓咪身體需要的食材，讓貓咪吃得更健康。

有的食材適合人類食用，卻不一定適合貓咪，甚至對貓咪有害。

肉類、蛋類

雞肉

雞肉是常給貓咪餵食的肉類之一，含有豐富的礦物質和維他命等營養成分。雞肉的蛋白質富含貓咪所必需的氨基酸，是優質的蛋白質來源之一。雞肉的脂肪含量低，含有較多的不飽和脂肪酸——亞油酸和亞麻酸，能改善貓咪營養不良，提高貓咪免疫力，促進生長發育。

鴨胸肉

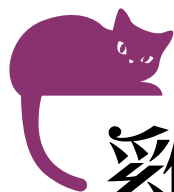
營養價值高，適合貓咪食用，而且製作方便。含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、鉀、維他命 E 和 B 群等。鴨胸肉的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低碳飽和脂肪酸，容易吸收，增加食慾、降低膽固醇，還具有清熱去火、利水消腫、抗衰老等功效。

三文魚

富含蛋白質和維他命 A、B、E 及鋅、硒、銅、錳等礦物質，營養價值非常高。三文魚還含豐富的不飽和脂肪酸，有效降低血脂和血膽固醇，也含蝦青素，是一種強力的抗氧化劑。

牛肉

是優質的高蛋白、低熱量食品，脂肪含量少，含鈣、鐵、磷、維他命 B₁、B₂、菸酸及少量維他命 A 等。牛肉富含肌氨酸，有利增強貓咪的肌肉活力，提高身體抵抗力。牛肉的脂肪含量很低，卻是亞油酸的來源，還是抗氧化劑。牛肉是貓咪每天所需鐵質的較佳來源。



雞肉壽司

能量 kcal

578.0

蛋白質 g

65.8

脂肪 g

31.6

碳水化合物 g

8.0

運用雞的不同部位製成蛋白質組合，提升貓飯的適口性，增加貓咪的食慾。注意雞肉不要切太厚，否則不易煎熟。



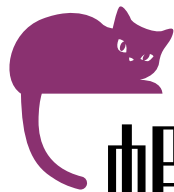
材料

- 雞胸肉 200 克
- 雞腿肉 100 克
- 雞肝 20 克
- 雞心 40 克
- 啤酒酵母 2 克
- 蛋殼粉 2 克
- 雞蛋拌醬、木魚花、海苔各適量



做法

1. 雞胸肉去骨及去皮，備用。
2. 雞腿肉去骨去皮，切塊，放入攪拌機，加入蛋殼粉打成泥。
3. 雞肝及雞心放入攪拌機，加入啤酒酵母打成泥。
4. 在保鮮紙薄薄鋪一層雞肝、雞心肉泥，再鋪上雞胸及雞腿肉泥，捲起壓實，放入雪櫃冷凍定型。壽司肉卷切成 2cm 厚片。
5. 平底不黏鍋塗抹油，放入肉卷以小火煎熟，上碟，澆上雞蛋拌醬，綴上木魚花及海苔。



蝦仁雞肉班戟花

營養成分 (班戟皮)

能量 kcal

605.0

蛋白質 g

22.8

脂肪 g

25.4

碳水化合物 g

71.9

營養成分 (餡料)

能量 kcal

238.0

蛋白質 g

33.7

脂肪 g

5.9

碳水化合物 g

12.8

果蔬粉能增加纖維素，有益腸道健康。班戟皮不要做得太厚，否則捲的時候容易斷裂，多做幾張備用。



材料

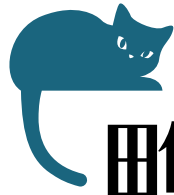
- 班戟皮 2 張（菠菜色、原色）
- 雞胸肉 100 克
- 馬鈴薯 60 克
- 熟蛋黃 1 個
- 小蝦仁或三文魚丁、雞蛋拌醬各少許



做法

1. 雞胸肉、馬鈴薯、小蝦仁或三文魚丁蒸熟；雞胸肉撕成條，馬鈴薯壓成泥與熟蛋黃、小蝦仁、適量雞蛋拌醬混和成雞肉沙律。
2. 菠菜色班戟皮對半剪開，剪出一小條備用。將雞肉沙律鋪在菠菜色班戟皮，捲起成花束卷 3 個。
3. 用原色班戟皮包裹 3 個花束卷，再用菠菜色班戟條固定包好花束。

* 班戟皮烹飪步驟詳見 p.95 鮮蝦雞肉班戟。



鴨肉紫薯薄餅

能量 kcal

517.0

蛋白質 g

40.4

脂肪 g

25.2

碳水化合物 g

33.6

此 6 吋紫薯薄餅屬薄底款，如貓咪喜歡厚底口感，可選用 4 吋或小模具製作。



材料

- 紫薯 100 克
- 鴨肉 140 克
- 牛油 15 克
- 煙肉 1 片
- 熟雞胸肉 50 克
- 西蘭花、車厘茄、蝦仁、番茄拌醬、芝士、雞肝粉、木魚花各適量



做法

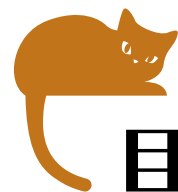
1. 紫薯及鴨肉蒸熟，壓成泥，混合牛油，鋪在墊有牛油紙的烤盤，以 170℃ 烤 20 分鐘定型。
2. 煙肉泡水，去掉多餘鹽分，切大片。
3. 薄餅底抹上番茄拌醬，熟雞胸肉撕成條鋪上，煙肉片交替擺放，最上層放蝦仁，排入焗爐以 170℃ 烤 15 分鐘，撒上芝士再烤 5 分鐘至溶化。
4. 西蘭花灼熟，車厘茄切丁裝飾，最後撒上雞肝粉和木魚花。

第 6 章

貓咪疾病 營養輔助食療

具營養輔助作用的貓飯可稱為貓咪臨床營養飲食，考慮了生病期間貓咪的特性——不愛吃食物；腸胃因治療而不適；嚴重的還會厭食、嘔吐，所以適口性成了貓咪臨床營養飲食最重要的。

臨床營養是獨立的科學，也是輔助治療的重要組成部分，有別於保健品及藥品，它是美味的佳餚，成為具備輔助療效的飯食，雖不能作為獨立的治療手段，但可提高貓咪生病期間的生活質量。



有助腸胃健康

馬鈴薯紅蘿蔔煮雞肉



材料

- 雞胸肉 200 克
- 馬鈴薯 40 克
- 魚油 5 克
- 紅蘿蔔 15 克
- 蘆筍 10 克
- 低聚果糖 1 克
- 乾菊花 3 瓣
- 綠茶葉 4 克
- 檸檬半個
- 碳酸鈣 2 克
- 加碘食鹽 1 克



做法

1. 雞胸肉切丁、煮熟，撇去浮沫，盛起放涼，加入適量湯備用。
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔及蘆筍切丁，放入雞肉湯內煮熟（針對挑食的貓咪，可將食材煮熟後絞碎）。
3. 乾菊花及綠茶葉磨成粉；檸檬榨汁，全部加入湯內。
4. 依次加入雞胸肉及魚油，最後下低聚果糖、加碘食鹽及碳酸鈣拌勻。



能量 kcal

373.0

蛋白質 g

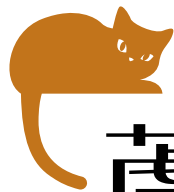
41.2

脂肪 g

16.3

碳水化合物 g

16.4



有助肥胖貓咪減肥

蘆筍雞肉煮鱈魚

肥胖、體重超標成為威脅貓咪健康的頭號殺手，肥胖引起貓咪一連串的健康問題，如骨骼疾病、關節炎、糖尿病、呼吸系統和消化器官等問題。



能量 kcal

289.0

蛋白質 g

42.5

脂肪 g

9.5

碳水化合物 g

9.3



材料

- 雞肉 100 克
- 鱈魚肉 100 克
- 蘆筍 10 克
- 蛋殼粉 4 克
- 食鹽 1 克
- 左旋肉鹼 0.05 克
- 魚油 1 克
- 亞麻籽油 1 克
- 檸檬半個
- 藍莓拌醬 20 克



做法

1. 雞肉、鱈魚肉及蘆筍切丁，煮熟，撇去浮沫，盛起放涼，加入適量湯，冷卻至常溫（冬天可留餘溫）備用。
2. 檸檬榨汁；如貓咪較挑食，可將蘆筍搗碎成泥。
3. 依次在湯內加入蛋殼粉、魚油、亞麻籽油、檸檬汁及藍莓拌醬，最後加入食鹽及左旋肉鹼拌勻。

* 減肥期間的貓咪，可按照食譜內總質量 60%-80% 餵食。



健康小貼士

- 很多人認為貓咪減肥食譜要低蛋白、低脂肪，這種認識是缺乏科學性的。貓咪需要充足的蛋白質維持身體肌肉組織，提高蛋白質水平、控制代謝才是貓咪減肥的科學方法。
- 減肥期間的貓咪食譜，建議最大限度地降低碳水化合物，以肉為主，或蛋白質完全來源於肉類，而非來自高澱粉的植物類。
- 科學證實左旋肉鹼對貓咪的減肥效果是明顯、安全的，牛肉含有豐富的左旋肉鹼，可在減肥貓飯額外添加一小匙左旋肉鹼。