

从“吃饱”到“吃好”： 舟山年轻人掀起“为爱宠下厨”新风潮

□记者 李晓旭

当“精致养宠”成为越来越多年轻人的生活选择，一场关于宠物饮食方式的变革正悄然发生。过去，宠物主人们习惯于打开一袋袋工业生产的猫粮狗粮，简单快捷地完成喂食。而如今，越来越多的年轻人开始走进厨房，亲手为自家毛孩子烹饪新鲜、营养的定制餐食。从简单的鸡胸肉、胡萝卜，到精心搭配的鸵鸟肉、三文鱼，甚至专为宠物设计的“生日蛋糕”，宠物餐桌正在经历一场从“吃饱”到“吃好”的品质升级。

厨房里的宠爱 为健康，也为情感寄托

谢文榆的狗狗今年已经13岁了，相当于人类的高龄。这些年，她一直坚持为狗狗做饭。“不会每一顿都吃自制狗饭，主要是为了均衡营养。”谢文榆说，如果每顿都吃鲜食，狗狗容易营养过剩，反而需要控制体重。因此，她采取“一顿鲜食、一顿狗粮”的穿插喂养方式。“狗粮里有许多必需的营养素，是很好的基础补给。但自制饭更安心，能看到实实在在的食材。”

对她而言，为狗狗下厨不仅是提供食物，更是一种情感的投入。“就像对待自己的孩子一样，总希望它能更健康、更快乐。”几年前，她还特意为狗狗做过生日蛋糕——用五谷杂粮做蛋糕胚，铺上鸡肉、西蓝花和胡萝卜，造型虽简单，却满满都是心意。

这种“拟人化”的喂养方式，在年轻宠物主人中并不少见。他们不仅关注宠物的饱腹，更重视食材的安全、营养的均衡，以及进餐的仪式感。社交媒体上，越来越多的人分享为宠物制作的精致餐食，从搭配科学的“膳食碗”，到节日特供的宠物点心，“为爱宠下厨”逐渐从个人习惯演变为一种风尚。

挑剔的味蕾 小众食材与科学配比

贝贝是一位资深“猫饭”制作者。她根据网络上流传的猫饭配方，反复调整食材组合，最终固定为六七种肉类按比例搭配，再添加必要的营养素。“时间久了，能清楚



贝贝在做猫饭，把肉搅碎打入鸡蛋，加入营养素



感觉到它爱吃什么。”她笑着说，家里的猫格外偏爱鸵鸟肉——这种相对小众的食材，她通常通过网购解决。

尽管近年来宠物食品原材料价格不断上涨，贝贝依然坚持手工制作。“看它们吃得很香，那种满足感很难形容。”她每次会制作一批猫饭，分装冷冻，方便随时取用。“现在冰箱里几乎全是它们的‘专属餐盒’。”

像贝贝这样的宠物主人，往往对食材来源、营养配比有着近乎苛刻的要求。他们研究蛋白质含量、脂肪比例，关注钙磷比是否合理，甚至添加益生菌、鱼油等功能性补充剂。在不少年轻人看来，宠物不再是“家畜”，而是需要精心照料的家庭成员，它们的饮食自然也应当贴近天然、多元、健康的人类膳食理念。

从自用分享到 小微市场的悄然萌发

家住东港的陈可，最初只是为自己养的猫咪做饭。她用鸡胸肉、三文鱼等食材搭配，做出的食物“连自己看了都想尝一口”。后来，她开始在朋友圈小规模售卖自制狗饭，并针对宠物常见需求做了功能化区分：添加美毛亮肤的生物素、调理肠胃的益生菌和南瓜纤维等。她的狗饭定价在20多元一斤，并不算便宜，却渐渐有了稳定的订单。

“目前只接少量订单，主要还是为了自家宠物能吃好。”陈可坦言，制作宠物鲜食其实相当耗时——食材需要仔细处理、切碎、蒸熟，再分装保存，如果大规模接单，时间和精力都难以应付。“我做这些，初衷就是让自家毛孩子更健康。新鲜食物的香味和营养，是很多干粮比不了的。”

除了陈可以外，一些宠物店也推出猫饭狗饭套餐，配比精准，买回家每次加热就可以给宠物食用。

为什么愿意为宠物做饭 期待它们能陪伴更久一点

近年来，关于商业宠粮添加剂过多、原

料不透明、质量参差不齐的讨论不绝于耳，不少主人开始寻求更可控的饮食方案。自制鲜食能让主人完全掌握食材来源与加工过程，尤其对于患有过敏、肥胖、消化系统疾病的宠物，定制餐食往往能带来更直观的健康改善。“狗狗上了年纪就更关注它的健康，总期待它能陪我们更久一点。”谢文榆说。

同时，这也是一种情感表达的方式。在快节奏、高压力的都市生活中，宠物成为许多年轻人重要的精神陪伴。通过亲手为宠物准备食物，主人与宠物之间建立起更紧密的情感联结。烹饪过程本身，也成为他们缓解压力、获得治愈感的一种途径。

热爱健身的璐璐在增肌减脂阶段，每天都是一边做自己的饭，一边做狗饭，她吃蛋白，狗狗吃蛋黄，刚好可以不浪费。“和它一起进食也蛮有趣的，是我在家的饭搭子。”璐璐说。

现在在小红书、抖音等平台上，随手就可以搜到各类宠物鲜食教程、食材测评、营养科普内容，当这些内容被广泛传播，不仅给年轻人提供了实操指导，也营造出“精致养宠”的社群氛围，推动越来越多人加入自制大军。

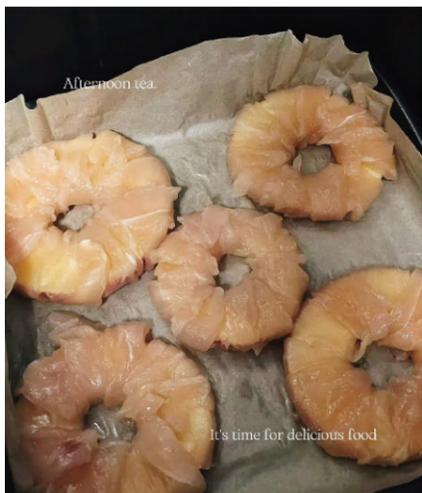
个性化、功能化 或是猫饭狗饭市场的趋势

随着“为爱宠下厨”群体的扩大，相关产业也在悄然跟进。除了小众的手工鲜食卖家之外，一些宠物食品品牌开始推出“半定制”鲜食套餐，提供按周配送的预制鲜粮；电商平台上，宠物专属的有机蔬菜、低脂肉类、营养添加剂等品类日益丰富；甚至有科技公司推出可根据宠物品种、年龄、健康状况生成食谱的应用程序。

可以预见，“个性化”和“功能化”将成为宠物食品发展的关键词。无论是自主烹饪，还是选择专业产品，主人们越来越倾向于为宠物寻找最适合其个体需求的饮食方案。从“吃饱”到“吃好”，不仅仅意味着食材升级，更代表着养宠观念从“饲养”到“陪伴”的深刻转变。 照片由受访者提供



谢文榆为狗狗做的生日蛋糕



精致的狗粮