

好味小姐和貓咪的鮮食之路

劉翊安 報導

2018/05/06

近年來飼養貓咪的人越來越多，人們開始會將貓當作自己的小孩對待，也開始注重自家貓咪的「飲食」，有乾飼料、主食罐、生食派，還有其一派就是「鮮食派」，而好味小姐陳璿安正是這塊領域的專家。



左邊為乾飼料，右邊是生食餐。（圖片來源 / 愛洛伊瑟能量花園）

什麼是鮮食？

鮮食是近年來越來越受歡迎的餵食貓咪的方式，除了能將食物徹底煮熟、殺菌，散發食物的香氣，讓貓咪更能接受，亦能幫貓咪補充水分，缺點是做鮮食會花較多的時間，且貓咪需要花一段時間才能適應。不過，還是有許多人會花時間為貓咪製作鮮食，甚至是設計成人和貓都可以吃且美觀的鮮食，其中之一就是好味小姐陳璿安。

為了愛貓健康 硬著頭皮做鮮食

大學生時期，陳璿安飼養的第一隻貓叫作「短褲」，是一隻挑食、只吃乾飼料又非常不喜歡喝水的貓，在飲食方面本就要特別注意，於是她決定要嘗試做鮮食給短褲吃，補充牠的水分。沒頭緒的她一開始很焦慮，看到網路上有很多資料說做鮮食要加不同的粉才會營養均衡，所以當時覺得應該要做足功課再開始嘗試鮮食，但她沒做這樣的選擇原因有兩個，一是自己沒那麼多時間，二是短褲牛病。

當時的短褲雖然還很年輕，由於先天基因遺傳以及跟飲食習慣，腎開始變得不好，而正是因為這幾個原因，讓陳璿安在還未準備好的狀態下硬著頭皮踏上了做鮮食的這條道路。

非本科系出身 踏上鮮食路程

陳璿安是雲林科技大學工業設計所出身，本身並非營養學專家，當時網路上鮮食資訊較生食少了很多。而她之所以選擇走鮮食而非生食的原因，是她比較不喜歡生食處理過程，且容易腐敗；認為做鮮食較能掌控食材狀況，也覺得烹飪是件愉快的事，所以做鮮食可以讓她跨出猶豫要不要嘗試鮮食的門檻。為了短褲，陳璿安一邊認真地收集資料，一邊讓挑嘴的短褲轉吃鮮食，耗了兩個多月短褲才開始願意接受鮮食。她認為這樣的過程跟一次準備好再去做，相較之下時間拉得比較長一些，但在當時的情況下對自己和牠都是一個比較好也比較輕鬆的方式，畢竟學生時期的時間十分瑣碎。那時，陳璿安的室友領養了一隻貓叫作「蛋捲」，蛋捲在被領養時已患有嚴重的口炎（貓咪牙齦嚴重發炎導致無法正常進食的一種病狀），於是牠也跟著短褲一起吃鮮食。

蛋捲因為口炎的關係，常去看獸醫、吃類固醇和治療等，於是陳璿安開始跟獸醫歐陽銘文變得熟稔，當時雖然查了非常多資料，但對於鮮食也只有基本的概念，她說：「那時候獸醫跟我說他從來沒有看過口炎恢復得這麼快和這麼好的案例，所以他就對此感到很有興趣。」自此之後，歐陽銘文開始和陳璿安和她的室友們分享更多專業的知識、推薦書籍，好讓他們能更深入研究鮮食這塊領域，後續也協助審定好味小姐食譜書營養指標。



好味小姐抱起他們家最活潑的貓咪「蛋捲」。（圖片來源 / 劉翊安攝）

入門鮮食不如想像困難

其實只要開始做了鮮食，就會發現沒有想像中的那麼難，拋棄考試作為比喻，一

其實八年前她做了鮮食，就自發地及用心琢磨的那麼難。她手巧職作為比剛開始會覺得有好多科目要讀好困難很慌張，但開始讀就會發現課本一本本地被唸完了的感覺。「一步一步慢慢來，其實鮮食的入門門檻並沒有很高。」除了網路資訊，陳璿安更常透過看書吸收知識，「通常書籍都是經過一定的考證才會出版，資料正確性通常都是沒問題的，我們家就有一堆厚厚的、奇奇怪怪的貓咪營養學的書。」比如說《貓飯》，或最近日韓也流行起鮮食，許多作家出的書皆有引進台灣，以及香港的鮮食專家蘇菁菁的書；第二是可以到貓咪營養協會查詢相關的規定和資料，幫助她在調配貓咪的鮮食時可以去比對貓咪營養協會的指標，讓自己的貓能夠吃得開心、也吃得安心。她表示現在聽到的寵物營養師多半是有營養師執照的人，她累加知識的速度沒有營養師那麼快。「但每天做菜，再幫貓咪們準備小份的、沒有調味的料理，週末會做比較精緻特別的料理，久而久之我也很了解貓咪對於營養的需求了。」陳璿安說道。



蛋捲正在休息。(圖片來源 / 劉翊安攝)

從新手到創業 研發人和貓都可以吃的料理

在累積了足夠的知識量以及長期做鮮食的經驗後，陳璿安和她的兩位室友黃奕傑和尤葦帆選擇在這一塊領域創業，專做貓咪鮮食的電商，三人分工合作，經營社群，用一支又一支短片向大眾推廣鮮食的好。其實貓吃的東西很多她都吃過，包括飼料、副食罐、點心都有吃過，但主食罐則真的無法接受。而會去嘗試貓咪的食物，是想知道那些食物的實際味道，有些太鹹、有些太乾、有些太油，所以她認為對貓咪的健康比較沒有那麼好。

然而，如果自己做鮮食就能掌控上述問題，貓咪不吃的食物還可以自己調味把它吃掉。因此，團隊每週都會發想一道漂亮、美味、人貓可以共食的料理，好讓食物不被浪費。他們通常以人類會吃什麼去發想，考量貓咪飲食及人類是否能跟著享用的各種因素，做出「貓咪版本」的食物，以他們食譜中的「沐夏千層」為例，以蛋糕為出發點，但並非用糖和麵粉，而使用蛋黃、鮭魚、寒天等材料做出有莫漸層色彩的蛋糕鮮食。



「沐夏千層」的樣子就像一塊美麗的小蛋糕，但其實都是由魚和肉製作的。（圖片來源 / 翻拍自好味小姐《與貓的好味時光》一書）

想讓貓奴們享受和貓共同進餐的幸福感

陳瓊安一直有個幻想，想要和貓咪同桌吃飯。有一次她們搬家，那時候只有她和短褲一人一貓，她便思考是否可以做個落成儀式，後來就做了地瓜沙拉、煎牛排給自己吃，也做了迷你版的兩份料理給短褲吃。「那時候看著牠和我同桌一起吃飯的感覺真的太幸福了！」陳瓊安笑著說，當只有她和短褲一起的時候，她都會對短褲說話，抱著牠看電視，陪牠一起玩。每次她吃飯的時候也是短褲的吃飯時間，但貓飼料的味道讓她無法忍受，換成鮮食餐之後就沒有這樣的問題。

陳璿安從一無所知的新手一路走到現在創業成立電商、在YouTube上發佈食譜影片，甚至還出了一本鮮食食譜《與貓的好味時光》，並研發食物和貓咪所需要的營養品，都是出自於對貓咪們的愛。陳璿安也期盼著推廣鮮食的觀念，讓飼主可以和貓咪建立更深厚的感情，並體會到和貓咪同桌吃飯的幸福感！



記者 劉翊安



編輯 黃珮瑄