

親近好食 · 從小做起



秋冬樂活吃好雞

根據農委會統計，台灣平均一個人一年吃掉30公斤雞肉，將近是20隻雞，可說在我們的飲食文化中扮演很重要的角色。然而，這幾年禽流感頻傳，讓許多人對這項經常食用的肉類，產生很多疑慮。

在「親近好食 · 從小做起」講座中，文化大學動物科學系的羅玲玲教授、樂活畜牧場的楊奕呈老闆，與關心飲食的朋友直接對話，從學術研究與實際養殖面向，告訴大家如何挑好雞。

「吃雞是件快樂的事，尤其是吃好雞。」羅教授開心地與大家分享，並引用明朝醫藥學家李時珍的《本草綱目》：雞肉「甘，溫，無毒。」「補中益氣，甚益人，炙食尤美。」可見我們很早就有吃雞的記載，而且有益於健康。

羅教授進一步說明，雞肉大多數的脂肪都在皮上，去皮後就是很好的瘦肉。相較於牛豬，它的飽和脂肪含量較低，也就是低密度膽固醇（俗稱壞的膽固醇）含量少，大家可以放心食用。

近來，越來越多人討論食物里程，其實很多精緻穀類的食物里程都很高，尤其是加工食品製作過程所排放的碳含量，可能是一般新鮮食物的數十倍，遠大於新鮮食物最後被運送至各賣場的碳含量，亦即經過層層加工的素雞，在食物里程上會比一塊雞肉高得多。

羅教授也提出油品的例子，製作橄欖油、葵花子油等都需添加溶劑，才能將油萃取出



羅玲玲（右）教授與楊奕呈老闆

來，只有雞油、豬油可直接從脂肪取出油，只要適量食用，就是很好的油脂。

吃得好、住得好，自然長得好

很多人誤以為養雞是從雞蛋開始，其實養雞是個專業分工的行業，以樂活畜牧場來說，他們只負責買進一日齡的小雞，飼養到可以食用時，就會將雞隻送到專業屠宰場。所以說前端母雞孵育小雞、後端屠宰的部分，都各有專門業者負責。

我們常食用的雞肉可概分為：白色肉雞、有色肉雞（土雞）。除了羽色差異，飼養的週期、密度、環境也不相同。白色肉雞的飼養期為32~38日，常飼養在大型的室內畜牧場，屬於飼養密度較高的經濟型動物。土雞的飼養期至少在11週以上，有些品種還會超過17週，台灣土雞都採平飼，不會養在籠子裡。常見的品種有珍珠雞、紅羽仿土雞、蘆花雞、古早雞、台畜13號（國寶雞）、鬥雞、閩雞、黑羽土雞、烏骨雞等。



想要飼養出好吃的雞，除了品種，飼料和環境也很重要。雞的成長過程分：雛期：0~4週、生長期：5~8週、肥育期：9週~上市。三個階段，營養需求各不相同，所以需要調配不同飼料。飼料對於雞隻內臟的影響特別大，如果吃了劣質飼料，屠宰時，內臟常會散出難聞的氣味。

飼養密度越高，疾病控管越難，想要減少用藥，就要注重環境管理，而且雞就像人一樣，雞肉纖維鬆軟或緊緻，取決於運動量，飼養密度低才能確保雞隻有充份的活動空間，動得多自然會比較結實，口感就會比較好。

在樂活畜牧場，飼養密度是每坪六隻，除了室內場，還打造了溫室型的戶外場，讓雞隻有充份的活動空間。楊老闆堅持不投藥，將預防重點放在飼料上，他在園區內種植了具有抗發炎效果的香茅、艾草、蛇草藥作為飼料，同時和當地農民配合，因為不用藥的農糧作物會有大量NG品，他讓雞吃這些外觀不佳但很安全的地瓜或葉菜，雞養大了再和農民交換，建立彼此互惠的關係。

現在的雞越長越快 有可能是使用了生長激素嗎？

楊老闆說明，生長激素是一種實驗級藥品，價格很高，用於經濟型動物並不划算，

所以雞長得快和生長激素無關，主要是育種計畫，一代代挑選比較會長的雞隻來傳宗接代，才會得到現在這麼好的成長速度。

羅教授也回憶道，以前在就讀農專養雞時，需要十個星期才能養大一隻雞，現在只要五個星期就能養大一樣品種的雞。

羅教授做了很多育種上的研究，他拿出資料解釋，現代肉雞的生長速度，是30年前的三倍，且有較高的肉量，需要的飼料量是以前的一半。這樣的改變是遺傳改進的貢獻，所以雞隻才能在生長速度、重量、飼料效率（每增加一公斤肉所需的飼料）都有顯著成長。

綜合兩位專家的意見，大家挑選好雞，除了品種外，更要留意雞的生長環境，如果能清楚知道雞的來源，就能更掌握自己吃的品質。此外，雞肉是一種優質蛋白，它腐敗的速度很快，鮮度會影響口感和營養價值，所以屠宰後保鮮條件也很重要，選購時也要格外留意，才能吃到美味，也吃到健康。

天冷了，期待大家都能快快樂樂吃好雞。



活動預告

12.29

親子烹飪與安心食材挑選

林家岑(親子及兒童烹飪講師)

陳若雲(天下文化數位行銷總監)

與鄰市集代表人

講座免費報名參與，詳情瀏覽活動官網

www.wisdomshare.com.tw

或電洽2708-1248 #210