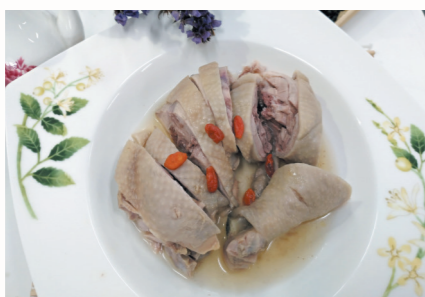


雞肉

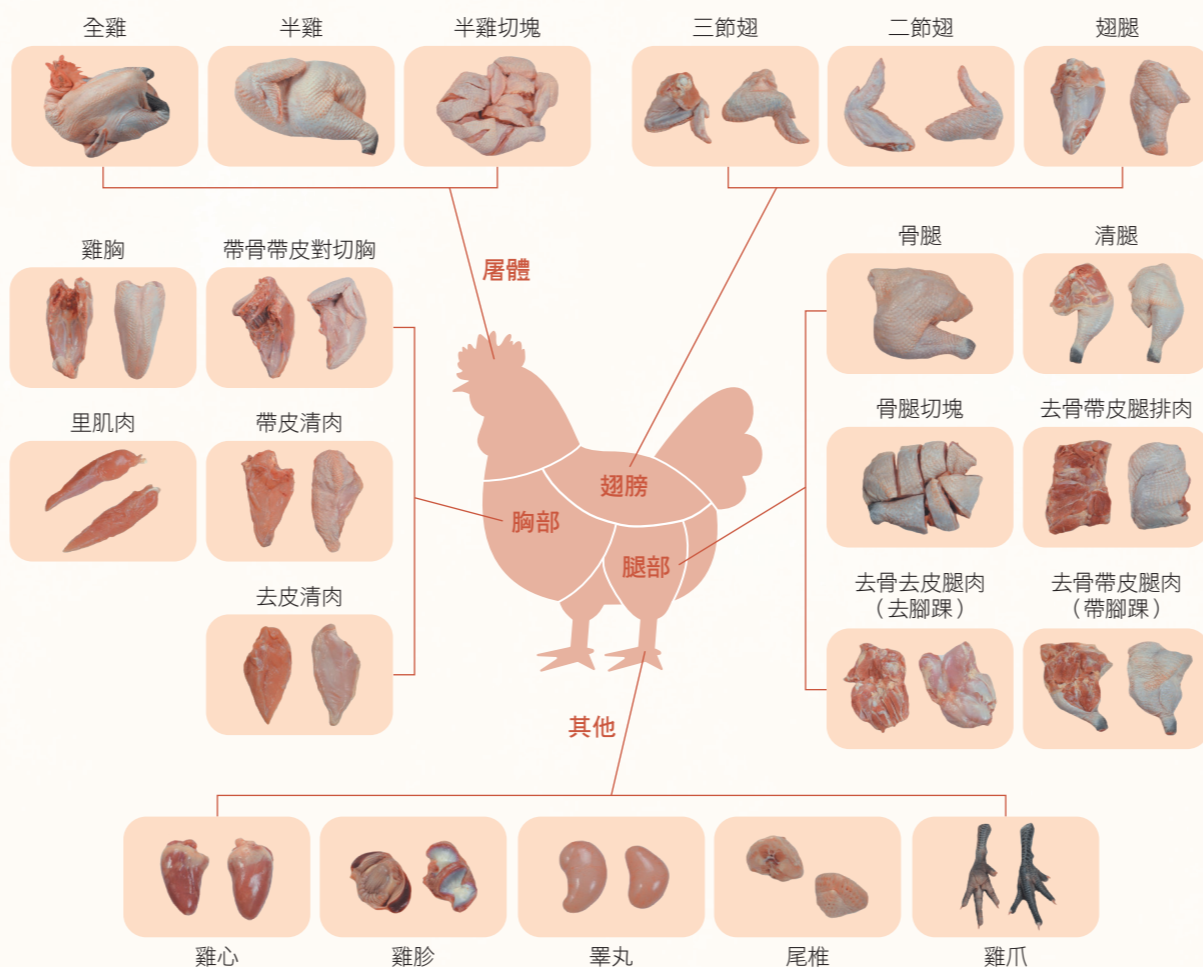


類別：禽畜產品
英名：Chicken meat

A 牧草土雞湯
B 醉雞腿

主要特徵

雞隻屠宰後可分為頭頸、胸、翅、腿、腳、骨架等部位，雞胸肉（又稱雞胸清胸肉）、雞腿肉（骨腿、清腿和棒腿）、雞里肌（又稱為雞柳）、雞翅（依規格可分為三節翅、二節翅和翅腿）和雞腳部位可做成各式料理，骨架部分通常做為熬製高湯之用。生鮮雞肉的顏色為淡紅色，加熱煮熟之後呈現灰白色，雞肉食用部分主要以雞胸和雞腿為主，雞胸瘦肉量高、脂肪量低，具有明顯肌肉紋路，適合以舒肥方式烹調，口感柔嫩多汁，雞腿脂肪含量較雞胸高，適合油炸及炙烤，口感Q彈緊實，深受消費者喜愛。



雞肉部位分切圖

(圖片來源：台灣區電動屠宰工業同業公會)

重要品種（或分群）

白肉雞



國產白肉雞主要有二個品種，分別是愛拔益加(AA)和樂斯(Ross)品種。外觀羽毛純白，單冠、黃色腳蹼，為目前主要的商用肉雞。

紅羽土雞



國內目前經系譜選拔與種原固定後，有桂丁雞或豐輝下營紅牌土雞等品系。公雞具大而鮮紅的單冠，羽毛為紅褐色與金黃色交雜分布，直立挺拔之體型，肉大而圓，喙長略彎曲，頸長背短，胸平寬深長，淺鉛色腳蹼。母雞羽毛為淺褐黃色。雞雞全身具淡黃色絨毛。

黑羽土雞



毛色黑色，公雞具大而紅色之單冠，有些頸部帶有白色羽毛、尾羽長且直，肉髯鮮紅下垂，腳蹼成鉛色，母雞體型、雞冠、耳垂、肉皆比公雞小。

畜試土雞



單冠、黃褐色羽毛、體健、產肉能力佳、屠體脂肪率低、肉質鮮美，例如畜試土雞台畜公十一號與台畜肉十三號。

白絲羽烏骨雞



雞雞全身具淡黃色絲絨羽，於換羽後呈白色絲狀羽。成年烏骨雞無鬚鬚具有玫瑰冠、纓頭、藍耳、白色絲羽、毛腳、多趾及烏皮等特徵。

黑絨烏骨雞



雞雞全身具黑色或黑白相間絲絨羽，於換羽後呈黑色絲狀羽。成年烏骨雞全身具有黑色絲絨羽、玫瑰冠、纓頭、多趾及烏皮等特徵。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

目前臺灣所飼養的雞種，依相關考據應均由外地引進而來，由於以前無特定育種模式，因此臺灣一般俗稱的「土雞」，應是華南雞種、日本雞種及其他引進臺灣雞種混雜繁衍的後代。臺灣現有提供雞肉來源之雞種主要有白肉雞、仿土雞與土雞三種。白肉雞全身覆蓋白色羽毛，是由歐美國家長時間育種改良後所引進的商業雞種，其生長快速、規格均一旦肉質較軟。仿土雞與土雞體表非白色羽毛，又統稱為有色肉雞，仿土雞為國外紅羽或黑羽的有色雞種與土雞雜交，外觀類似土雞。目前土雞飼養量以紅羽和黑羽土雞為大宗，飼養環境和條件類似於白肉雞，給予完全配合飼料，其肉質較緊實且耐燉煮。目前除了國立中興大學與行政院農業委員會畜產試驗所選育出的土雞有經過系譜選育，建立土雞品系外，民間亦已陸續建立自家品牌，提供國人更多優質選擇。

生產概況

依據行政院農業委員會畜產統計調查結果106-108年年報資料之平均值顯示，全國肉雞飼養場數為3,898場，總隻數約5,244萬隻，其中白肉雞約2,255萬隻，紅羽土雞約1,576萬隻，黑羽土雞約1,172萬隻，其餘為烏骨雞、珍珠雞、鬥雞和鬮雞共約241萬隻。

產地、面積、產量圖

依據行政院農業委員會畜產統計調查資料（106-108年平均值），各縣市肉雞飼養場數前5名為雲林縣、屏東縣、臺南市、彰化縣、嘉義縣，第6名為高雄市，可見彰化以南為國內主要飼養肉雞之區域，占全國總量75%以上。

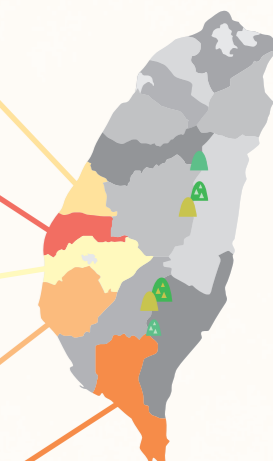
彰化縣
肉雞飼養場數410場
約680萬隻(12.97%)

雲林縣
肉雞飼養場數643場
約964萬隻(18.38%)

嘉義縣
肉雞飼養場數385場
約593萬隻(11.31%)

臺南市
肉雞飼養場數594場
約806萬隻(15.37%)

屏東縣
肉雞飼養場數520場
約868萬隻(16.56%)



資料來源：
行政院農業委員會畜產統計調查
(106-108年平均值)



國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會畜產試驗所
撰稿者：李孟儒 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

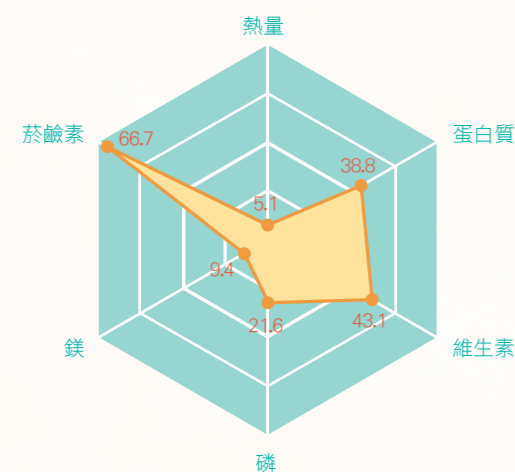
營養成分

不同部位的雞肉，如雞胸肉、雞腿肉和雞翅等，其水分、蛋白質、脂肪等成分含量略有差異，主要的營養成分如下：

- 1. 水分：**
為肉類中含量最多的成分，約占67.8%~75.5%，新鮮肉類保水性佳，可保留較多水分，提供多汁口感。
- 2. 脂肪：**
不同部位的雞肉脂肪含量差異較大，雞里肌肉約含有0.6%，而雞腿肉約含有8.7%，脂肪為提供香氣的主要風味物質，且脂肪含量較多的部位，肉質通常口感較軟嫩。
- 3. 蛋白質：**
雞肉中約含有18.3%-24.2%，蛋白質含量相當豐富，且雞胸肉、雞里肌肉的脂肪含量低，常被視為是低脂、高蛋白的食物來源，近年廣受運動或健身人士的喜愛。
- 4. 礦物質和維生素：**
雞肉含鈉、鉀、磷和鎂等微量元素，亦含有維生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、E、葉酸等營養物質。

營養成分比較雷達圖

每100公克雞胸肉可提供13-15歲女性每日所需蛋白質達38.8%、磷21.6%、菸鹼素66.7%，而碳水化合物和熱量分別僅0%和5.1%，足見雞胸肉除可提供豐富營養素之外，碳水化合物和熱量含量低，亦較無需擔心醣類或熱量的過量攝取，可視為蛋白質的良好來源之一。



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克雞胸肉中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

消費者選購雞肉時，應認明產品有無CAS標章，主要是因為CAS規範需採用合格電宰場屠宰的國產畜禽肉為原料，並要求良好的衛生作業環境、現代化加工技術、品質與衛生監控，讓消費者能獲得食品安全保障。

另外，生鮮、冷藏或冷凍肉等商品，經合法屠宰場生產和專業獸醫師把關，通過檢查的合格肉品出場前，動植物防疫檢疫局會貼上屠宰衛生檢查合格標誌，代表屠宰過程皆受到安全衛生之管控，消費者可利用手機掃描QR code生產溯源條碼，即可查詢生產者資訊。而產銷履歷標章主要將生產者、供應商、生產流程、安全用藥管理、場所衛生等由第三方驗證把關，讓產品資訊一目了然，幫助生產端加強風險控管，提升食品安全之外，亦同時受惠於消費者。



台灣優良農產品標章



屠宰衛生檢查合格標誌



產銷履歷標章

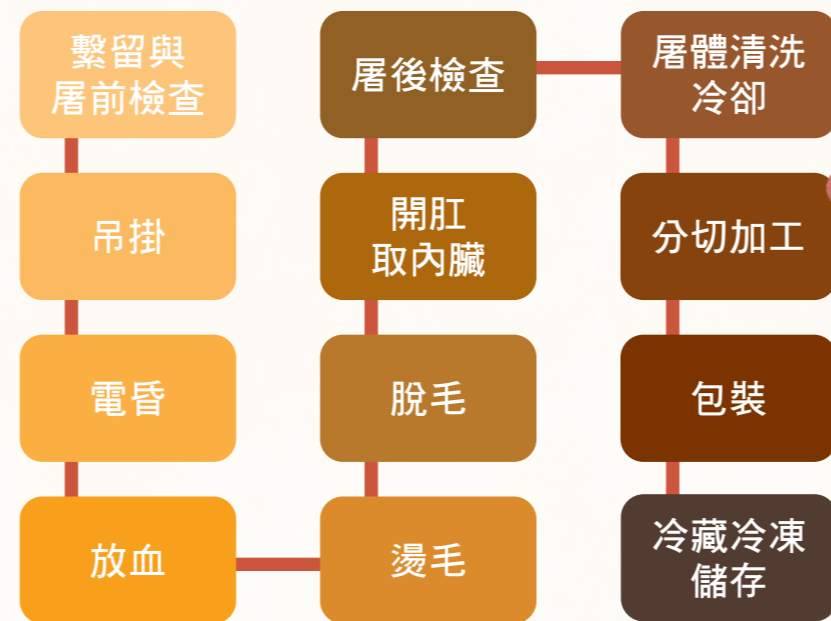
保存方法

新鮮肉品的保存建議幾項原則，購買時販賣場所環境是否保持清潔，有低溫設備為佳，購買後盡快放入冷藏冷凍庫，盡量避免處於室溫環境過久，購買量大或食用後多餘原料肉如需保存，可用塑膠袋或保鮮膜包好排出空氣，冷藏肉品應存於4°C冷藏櫃內。

生產過程

屠宰衛生檢查，包括屠宰場內之屠前、屠後檢查及其他有關檢查工作，屠前經判定為疑禽者，應依屠宰獸醫師指示予以稽留，屠後家禽屠體、內臟判定不合格者，該屠體、內臟應予稽留或不得供食用。

1. 繫留環境：提供清潔飲水、遮陽避雨和通風，降低動物不適感並獲得適當休息。
2. 以合法的方式將家禽致昏並迅速放血，以符合人道精神。
3. 屠後屠體的溫度約35°C以上，通常利用浸漬冷卻，使屠體中心溫度於屠後4小時內降至7°C以下，以控制微生物汙染。
4. 屠體分切應注意人員、器具對產品的污染，需經常保持清潔。
5. 必須採用食品級包裝材料。
6. 最後運輸過程需維持冷藏或冷凍環境，以確保產品品質。



肉雞屠宰主要流程

小知識

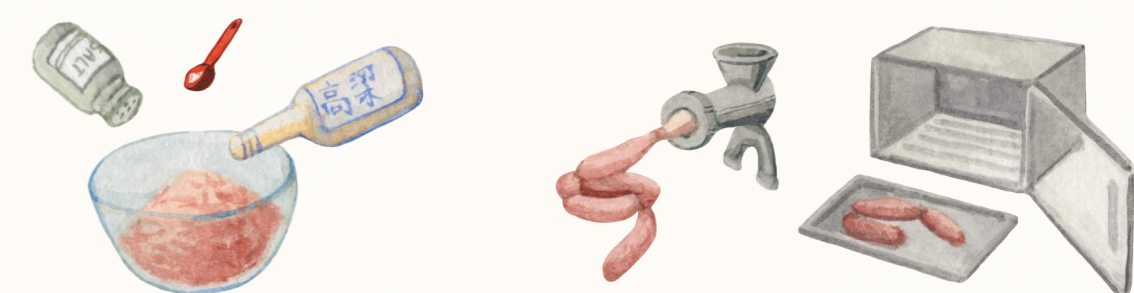
冷藏和冷凍雞肉之保存期限？

冷藏雞肉的中心溫度約為4°C-7°C，保存期限約3-5天，而冷凍雞肉的中心溫度為-18°C以下，保存期限半年至一年。原料肉雖然經過冷凍，但因現代的冷凍技術提升，透過急速冷凍，可以保持雞肉的品質，再透過適當慢速解凍，讓冷凍肉幾乎與冷凍前品質維持一致。一般處理冷凍食品時，可先拿到冷藏區解凍避免失水過多，亦需盡量避免重覆冷凍和解凍，不然再好的肉也變得不好吃了。

料理食譜

雞肉香腸

材料：雞絞肉800公克、豬脂細切200公克、食鹽12公克、砂糖80公克、鮮蒜末8公克、白胡椒粉2公克、甘草粉3公克、薑粉2公克、高粱酒5毫升



1 先將雞絞肉與食鹽混合至產生黏性，再依序加入砂糖、高粱酒及其他香配料，攪拌均勻後，於4°C冷藏醃漬3-5天。

※ 雞絞肉盡量保持低溫，可幫助肉漿產生黏性。

2 將醃好之雞肉漿利用絞肉機、漏斗或適當工具，充填入天然豬腸或羊腸衣，完成後取適當長度旋轉打結，並利用乾燥箱風乾即完成，保存時以冷凍方式存放，並於一週內食用完畢。

※ 天然腸衣通常以鹽浸漬，需以清水沖洗腸衣內外數次去除鹽分。

消費Q&A

Q1. 雞肉中含有抗生素殘留最好少吃？

A1. 獸醫師會依照疾病的需要，在飼料或水中給予抗生素以避免雞隻生病，藉由抗生素抵抗病菌，讓雞群恢復健康，等到確認雞群已清除疾病，獸醫師就會停用抗生素，原本在雞隻體內殘留的抗生素則會慢慢被代謝排出體外，這段時間稱為「停藥期」。目前所有的雞群屠宰前，都必須確認已經過足夠的停藥期，所以即使雞隻曾經使用過抗生素，也會因為經過停藥期而排除，加上主管機關不定期抽驗，消費者不會接觸到殘留在雞肉內的抗生素。

Q2. 如果吃到了禽流感的雞肉會生病嗎？

A2. 禽流感通常只感染鳥類，且禽流感的病毒並不耐熱，所以在食用前確認已完全煮熟，肉的中心溫度至少70°C以上，即會完全殺死病毒。另外，購買時認明屠宰衛生檢查合格標誌和CAS標章，可保障禽類健康及生產過程的衛生條件，避免接觸病禽的機會。自行處理生、熟食食品時，器具應充分清洗消毒，或分開處理即可避免交互汙染，確保食用安全。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會畜產試驗所

撰稿者：李孟儒 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷