

# 羊乳



類別：禽畜產品  
英名：Goat milk  
別名：羊奶

A B  
C D  
A 乳羊舍一隅  
B 吃草的羊群  
C 仔羊  
D 鮮羊乳（圖片來源：社團法人中華民國養羊協會）

## 主要特徵

羊乳為白色不透明液體，為健康母畜分泌之乳汁，略帶甜味。含有相當比例的蛋白質、脂肪、碳水化合物和其他營養成分，並含有多種潛在生物活性成分，有助於人體新陳代謝，維持理想健康。由於羊乳具易於消化的營養特性及食療潛力，因而常被用作生產嬰兒後及銀髮族食品的優質原料。《本草綱目》記載：「羊乳甘溫無毒，補寒冷虛乏、潤心肺、治消渴、療虛勞、益精氣、補肺腎氣和小腸氣。」現榨現煮的羊乳氣味良好，冷藏後風味更佳，幾乎和牛乳沒有差異，不用擔心具羊膻味。

## 重要品種（或分群）

臺灣的乳羊飼養品種以阿爾拜因及撒能為主，此外，努比亞為乳肉兼用種，品種特性介紹如下：



### 阿爾拜因（Alpine）

外表毛色變化甚大，公羊有鬍鬚，有相當多個體頸部具有肉髯。雙耳小而聳立。耐粗飼，日產乳量3公斤以上。母羊的泌乳期長，體質強健，對氣候環境適應性良好。

圖片來源：農業部畜產試驗所 郭卿雲



### 撒能（Saanen）

多為白色或乳白色，性情溫和。母羊泌乳期長達8-9個月，乳脂率約3.5%，日產乳量3公斤以上，繁殖性能佳，但耐熱性及耐粗飼性較差。

圖片來源：農業部畜產試驗所 郭卿雲



### 努比亞（Nubian）

著名的乳肉兼用種，最大特徵是羅馬鼻（鷹鉤鼻）與長而下垂的雙耳。被毛顏色以褐色最普遍，繁殖性能良好。乳脂率較高，有3.5-6.5%，但平均產乳量較低，泌乳期較短。

圖片來源：社團法人中華民國養羊協會

資料來源：社團法人中華民國養羊協會、台灣畜產種原資訊網

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

一萬年前西亞先民開始畜養山羊，是最早利用動物乳的紀錄。飼養山羊對土地及飼養關注的要求較低，作為副業或主業經營皆適宜。臺灣羊產業的發展，以小戶飼養為主。養羊團體的發軔，始於民國72年成立的「臺灣省乳羊協會」，並於民國74年籌組「臺灣省嘉南羊乳運銷合作社」，開啟臺灣養羊事業新頁。民國85年，國內乳、肉羊在養頭數突破40萬頭，生羊乳產量暴增為31,420公噸，國產羊肉屠體供應量是民國77年的12倍，致羊隻上市交易價大崩跌，離牧的養羊戶估計超過3,000戶，養羊產業重挫。在此產銷衝擊下，民國85年8月23日民間創立第一個全國性的羊農團體—社團法人中華民國養羊協會，配合政府政策輔導養羊產業。1990年代，養羊產業推動「鮮羊乳宅配到家」，至今羊乳宅配仍有7成通路占比。

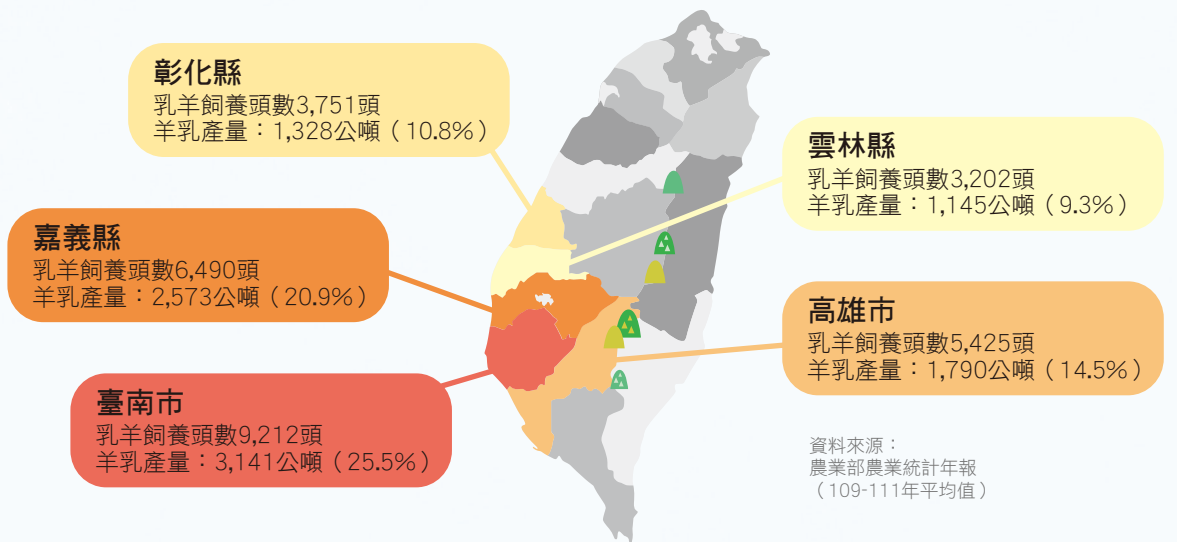
資料來源：林炯仁。2009。乳肉羊產業現況與未來發展。羊協一家親

## 生產概況

依據農業部農業統計年報，民國109-111年之全國平均乳羊頭數為36,221頭，平均產乳量為12,311公噸。

## 產地、面積、產量圖

依據農業部農業統計年報，民國109-111年臺灣平均飼養乳羊頭數及羊乳產量的前五大縣市依序為臺南市、嘉義縣、高雄市、彰化縣及雲林縣，五縣市占全國乳羊頭數77.5%，羊乳產量81.0%。其中臺南市為9,212頭及3,141公噸，嘉義縣為6,490頭與2,573公噸，高雄市為5,425頭與1,790公噸，彰化縣為3,751頭與1,328公噸，雲林縣為3,202頭與1,145公噸。



| 年度  | 飼養場數 | 在養頭數   | 羊乳產量（公噸） | 羊乳產值（億元） |
|-----|------|--------|----------|----------|
| 101 | 328  | 55,338 | 16,362   | 5.9      |
| 102 | 308  | 53,101 | 15,993   | 5.8      |
| 103 | 295  | 52,343 | 15,802   | 5.7      |
| 104 | 280  | 51,023 | 15,657   | 5.6      |
| 105 | 269  | 47,269 | 14,846   | 5.4      |
| 106 | 264  | 45,365 | 14,200   | 5.2      |
| 107 | 244  | 42,793 | 13,975   | 5.2      |
| 108 | 233  | 40,496 | 13,349   | 4.9      |
| 109 | 223  | 38,543 | 13,199   | 4.7      |
| 110 | 210  | 37,118 | 12,296   | 4.3      |
| 111 | 190  | 33,002 | 11,439   | 4.0      |

## 在地狀況

在臺灣，每2瓶鮮羊乳即有1瓶來自臺南市和嘉義縣，為什麼這兩個縣市的羊奶產量最多呢？這與在地健全的乳羊產業有關。臺南市與嘉義縣不僅有較多大規模的乳羊牧場，還有全國最大的羊乳專業加工廠。近年來，隨著羊乳生產技術提升，現在的羊乳幾乎沒有羊膻味。羊乳具有良好的營養成分及低過敏性，為優良的食品。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部畜產試驗所

撰稿者：郭卿雲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部  
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

## 營養成分

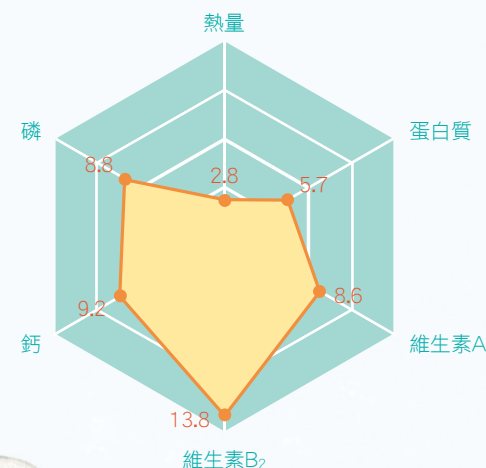
羊乳中含有均衡的營養成分，並具以下優點：（1）乳糖占乳成分4%，可提供熱能、營養及適當的甜度之外，並有利於腸道對鈣、鎂和磷的吸收，與維生素D的利用；（2）脂肪占乳成分3-4%，脂肪球的平均直徑比牛乳小，短鏈和中鏈脂肪酸比例較牛乳高，利於快速消化吸收；（3）蛋白質占乳成分3-4%，羊乳具有較多的β-酪蛋白，含有較多的鈣和磷，結構較為開展，進而容易被消化吸收，是羊乳消化率表現良好的原因之一；（4）礦物質富含鈣與磷，羊乳中的鈣與酪蛋白結合，加上乳糖的協助，可提升鈣的吸收率，對於易罹患骨質疏鬆症的國人而言，是相當優良的鈣源。依照衛生福利部民國107年版本之每日飲食指南手冊（下圖），建議每日應攝取1.5-2杯乳品（一杯240毫升）。

資料來源：郭卿雲、葉瑞涵。2020。羊乳成分特性介紹。畜產專訊，113：10-12。



## 營養成分比較雷達圖

以「國人膳食營養素參考攝取量第八版」中13-15歲女性每日所需膳食營養素建議量為100，高脂鮮羊乳100公克進行營養比較分析，結果如下圖。  
高脂鮮羊乳100公克可提供13-15歲女性每日所需熱量雖僅2.8%，但卻可提供其他營養素5.7-13.8%之需求量，足見羊乳富含營養。國人若能依據衛生福利部每日飲食指南手冊，每日飲用2杯鮮羊乳（480毫升，約495公克），則可滿足13-15歲女性每日對鈣的45.4%需求量，更可滿足一般成年人每日對鈣的54.5%需求量。國人飲食多缺乏鈣質，飲用鮮羊乳為容易補充鈣質的方式。



以臺灣青少年女性（13-15歲）  
每日攝取量標準為100，  
每100公克高脂鮮羊乳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

消費者選購鮮羊乳時，應認明鮮乳瓶身有無GGM羊乳標章及CAS台灣優良農產品標章，此二項標準產品及工廠產製皆有接受社團法人中華民國養羊協會及政府農政單位的監督。另，依照國家標準規定鮮乳的瓶身需有清楚的標示，包括品名鮮羊乳（符合CNS 3056「鮮乳」之規定）、原料生羊乳（符合CNS 3055「生乳」之規定）、成分、含量、有效日期及保存期限、殺菌方法及保存條件、製造業者、營養標示等。

鮮羊乳於貯放的過程中，因氧化及風味物質變化，使鮮味變少，稍會影響風味，因此，購買鮮乳時應注意製造日期。目前國內販售的鮮乳大多標示賞味期，亦即有效保存期限；國內製作的鮮乳為保持鮮味及微生物安全性，賞味期多設定為11-13天；國產鮮乳於新鮮度及低碳足跡占有優勢，呼籲消費者應選購在地優質鮮乳。

## 保存方法

雖然鮮羊乳有經過殺菌處理，但會以最小程度加熱，保留生乳中原有的營養素，所以鮮乳內可能會殘留少數微生物，應予以冷藏。  
此外，由於國人習慣飲用溫羊乳，經銷商會將玻璃瓶裝之鮮羊乳加溫至80℃後再宅配到消費者府中，雖然高溫時微生物不容易孳長，但乳溫降至室溫時仍有微生物孳長的可能性，因此，建議溫熱的羊乳要儘快飲用。  
鮮羊乳保持在低溫鏈下，可以維持品質及安全性，因為病原菌在7.2℃以下多不生長，其他的微生物於低溫下生長亦緩慢。鮮羊乳若能維持在4℃以下，能一直保持羊乳鮮味，較不會產生羊膻味。

## 生產過程

### 鮮羊乳的製作與檢驗：

#### 1.集乳及檢驗

羊乳加工廠派集乳車到酪農羊場收購生乳（2-4℃），將羊乳載回加工廠。乳車到加工廠後會先抽乳樣檢測生乳是否合格，檢測項目至少包括官能檢查、酒精試驗、酸度、乳成分、抗生素及美藍試驗（檢測微生物數），合格後才抽入乳廠設備中進行鮮乳生產。

#### 2.鮮羊乳的製作

生產流程包括冷卻、過濾、標準化、脂肪均質、殺菌、冷卻、洗瓶、充填包裝及封蓋。

#### 3.成品入庫冷藏

製作完成之鮮羊乳成品，運輸至冷藏庫（1-5℃）保存，以維持產品之新鮮度。

#### 4.半成品及終產品檢驗

乳品工廠的品管人員會針對生產中的半成品及終產品進行抽樣，檢測成分及微生物是否符合法規，確保工廠生產高品質的鮮羊乳。



CAS  
台灣優良農產品標章



GGM  
羊乳標章

## 小知識

### 羊乳一定會有腥膻味嗎？現代化製程讓羊乳變好喝了！

羊乳的風味主要來自蛋白質與脂肪，特殊羊膻味主要係由乳中的短鏈脂肪酸氧化產生。此外，羊乳容易吸收周圍環境氣味，公羊會分泌一種氣味濃烈的費洛蒙，若擠乳時附近有公羊，這種氣味就容易被羊乳吸收，而加重羊膻味。因此將公、母羊分開飼養；公羊欄遠離擠乳室；採用真空擠乳機，直接將羊奶擠出後裝到容器中並做降溫處理，可防止羊乳中短鏈揮發性脂肪酸接觸到空氣產生氧化臭，以降低羊奶的異味。此外，在羊隻飼料中添加長鏈的不飽和脂肪酸，可降低乳中短鏈脂肪酸的比例，亦可減少羊膻味產生。

## 料理食譜

### 蓮子山藥排骨燉羊乳

2人份

材料：排骨1斤、山藥1斤、蓮子3兩、  
羊乳250毫升、水200毫升、青苔3片、白胡椒粉適量、鹽適量



※排骨、山藥汆燙之目的主要為去腥及不使成品有雜質，需注意汆燙時間不得過久。

## 消費Q&A

Q1. 為什麼喝羊乳比較不會過敏？

A1. 牛乳蛋白質中的αs-1酪蛋白被認為是主要過敏原，而山羊乳中αs-1酪蛋白含量較牛乳低得多，而且羊乳具有上皮細胞生長因子，可促進細胞生長並改善黏膜完整性，因而對胃腸道過敏或發炎有改善效果。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部畜產試驗所

撰稿者：郭卿雲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷