

雞肉雞蛋 大家愛吃

肉雞平飼，週圍放，地爲圓大。



□ 林振衣

本省農家早年普遍養雞、養鴨，但因屬副業性質，生產數量有限，所以雞肉和雞蛋都很珍貴，雞肉只在節慶、祭神、喜宴或進補時才食用，雞蛋大部分供孵化小雞，通常只有病弱者才能享食。

到了民國51年，政府輔導民間業者引進專用種肉雞、蛋雞，及科學化的飼養經營、飼料調配與疾病防治等方法之後，專業性養雞業蓬勃發展，大量生產雞與雞蛋，廉價供應市場，遂使消費情況完全改觀。

雞肉消費大增

統計數字顯示，民國42年本省平均每人每年肉類消費量爲17.81公斤，72年增至44.16公斤，而其中禽肉所占比率由9.49%增至42.89%。相對的，豬肉所占比率由88.27%降爲52.94%，由此可知，豬肉雖仍是我們最主要的肉食來源，但對於禽肉的消費確有大幅增加的趨勢。

在禽肉之中，又以雞肉占最大宗，而且數量與年俱增。民國67年至71年，雞肉屠體重量占家禽屠體總重量的71~74%，而72年及73年分別增至76.84%及77.24%。

在一般家庭的肉類消費支出中，雞肉所占的比率也增加：民國63年爲18.2%，73年增至22.1%。相對的，豬肉所占比率由66.0%降爲54.2%。

雞肉營養最好

再看雞肉所含的營養成分：雞肉的脂肪只有0.9%，而鵝肉高達31%，豬排亦高達30.6%。雞肉的蛋白質高達22.8%，較其他肉品爲高。熱量方面，每100公克雞肉只含109卡路里之熱量，遠較鵝肉之363卡路里及豬排之357卡路里爲低。

總之，雞肉所含脂肪與熱量都最低，所含蛋白質却最高，而且含有不飽和脂肪酸，因此，多吃雞肉有益身體健康。

吃雞最爲經濟

近年來我國國民所得不斷提高，國人對食品的消費習慣，已由以往偏重澱粉類食品，轉向着重蛋白質

食品之攝取。

在各種肉品中，就蛋白質之攝取成本詳加比較結果：由雞肉攝取100公克蛋白質只需0.4元，牛肉需0.8元，豬肉則需0.95元，顯示攝取雞肉蛋白質最為經濟。因此，今後雞肉將成爲國人最主要的肉食來源之一。

雞蛋取代鴨蛋

本省蛋類的消費，民國44年平均每人每年爲32.5個，其中鴨蛋18.3個，雞蛋14.2個。民國50年爲30個，雞蛋及鴨蛋各占17.5個。顯示鴨蛋消費減少，雞蛋消費增加。

民國51年以後，政府實施四年經建計劃進入第三期，國民經濟改善，所得逐年提高，隨着雞蛋需求量增加，並因農家引進優良種雞，擴大飼養規模，且趨向專業化經營，降低生產成本，大量生產雞蛋供應市場，民國74年雞蛋生產數量達33億餘個，鴨蛋4億餘個，平均每人消費雞蛋175.9個，鴨蛋23.8個。亦即雞蛋消費比民國44年增加12.1倍，鴨蛋則因生產成本較雞蛋高，市售價格高出雞蛋16~17%，一般消費全被雞蛋所取代，只有加工製造皮蛋與鹹蛋等用途。

注意季節變化

值得注意的是：雞肉與雞蛋的消費，都有顯著的季節性。

本省雞肉消費量的季節指數，以一月及十二月兩個月爲最高，二月至五月間波動不定，五月以後持續下降，至九月降到谷底，十月以後再回升。也就是說，十月至次年一月間，天氣較冷，雞肉消費量較多。六月至九月間，天氣較熱，消費量減少。

雞蛋的消費量，四月清明節以後持續下降，至九月中秋節止爲淡季，十月至次年三月爲旺季。

前途繼續看好

隨着國民所得增加，國人對雞肉與雞蛋的消費與年俱增，養雞業的前途繼續看好。

但是，雞肉與雞蛋的消費量都依季節而有很大的變動，如每年四月至九月爲消費淡季，而且氣候炎熱多濕，雞肉雞蛋無法久存，售價跌落，爲養雞場最困難經營時段。養雞者應密切注意市場變化，自動調節育雛時間與數量，使生產高峯錯開此段消費低迷時間，謀求市場供需平衡，以安定價格，始爲上策。



仿土雞銷路好，價格高。