

中華民國養雞協會推出 台灣土雞養生食譜

文／葉小慧

行政院農業委員會與財團法人中央畜產會為多元化推廣台灣土雞，輔導中華民國養雞協會編印「台灣土雞養生食譜」，於今(91)年5月10日在台北來來飯店B2亞洲廳舉行發表會，並因應母親節的到來，針對媽媽族推出「快樂媽媽養生餐」。農委會黃副主委欽榮、畜牧處黃副處長英豪、陳立法委員學聖、中央畜產會莊執行長銘城及養雞協會尤理事長弘亮等人都到場參與。

黃副主委表示，農委會今年施政重點在「落實推動加入WTO農業因應對策」，由養雞協會推動的台灣土雞認證制度及台灣土雞養生食譜的出版，都是符合現代消費需求的產品，也是因應進口雞肉的措施之一，農委會也將秉持支



黃副主委欽榮(左三)向大家推薦台灣土雞養生食譜

持台灣農產品的決心，帶領台灣農業轉型，使其成為具高度競爭力的現代化產業。

中央畜產會莊執行長說，台灣正式加入WTO之後，農畜產業面臨的各種挑戰，已經不是過去單純的產品改良與行銷手法所能抗衡，現今的農畜產業除邁入企業知識經濟、優化產品本質，更應透過畜產特色的發揚與政府、民間的通力合作，積極開發市場。這次中央畜產會將土雞產業與相關資源結合，積極推動台灣土雞養生食譜的誕生，希望民眾藉由食補的觀念，運用台灣土雞產



陳學聖委員(左)和楊玲玲教授(右)現場隨土雞饅給媽媽好氣色

品，達到養生健康的目的。

養雞協會尤理事長指出，台灣土雞肉質有彈性、耐咀嚼、風味佳且不粗硬，即使久煮也不易變硬，故適宜與藥材搭配，希望能藉由台灣土雞養生食譜的推出，展現優質「台灣土雞」多元化之烹調方式，同時提供民眾正確的中藥材使用方式及功效說明，改正國人錯誤的食補觀念。

「台灣土雞養生食譜發表會」特別邀請國立嘉義大學生命科學院楊玲玲院長設計養生食譜，將現代人注重瘦身美容、養生防癌及提升免疫力等需求，依春、夏、秋、冬四個節令，設計出適合現代人便利速成之養生藥膳。

楊院長指出，媽媽族一般多為寒性體質，較易有氣血不順、元氣不足、易疲勞、水腫、氣虛等情況，每天一到下午，身體機能最差。她建議媽媽族們應適量食補，以溫和性藥材如紅棗、黃耆、茯苓、枸杞、當歸等中藥材，配合土雞的肉質特性，讓媽媽們氣血順暢，每天都有好臉色。



快樂媽媽養生餐之一：
黃耆大棗燉雞

楊院長強調，食補並非人人適宜，高血壓、出血性疾病（例如腎炎、肝炎、扁桃腺發炎）、感染病症（例如感冒、發燒）、消化腸胃功能不良者，皆不適宜食補。補藥多屬藥性較熱，適宜寒性體質者，食用後可補強人之體力、增加元氣；熱性體質者吃了補藥後，反而會便秘、汗排不出、病毒積在體內，引起高血壓、發炎、中毒等症狀，嚴重者甚至會因興奮、亢進過度，造成發腫、充血、出血等情形，每個人應慎選適合自己的補藥。

體貼老婆的新好男人代表—陳學聖委員當天現場示範「當歸補血雞湯」、「黃耆大棗燉雞」兩道養生餐。陳委員透露，他體貼老婆的秘方就是讓她食用「當歸補血雞湯」，所以委員夫人每天氣血順暢、氣色紅潤，不必上妝就水噹噹。陳委員示範「黃耆大棗燉雞」時，也呼籲所有的男性朋友，每天利用短短的10分鐘，替自己也替另一半進補，因為「老婆的健康，就是老公的幸福」。

快樂媽媽養生餐		
藥膳名稱	功效	適合族群
新四神湯	瘦身、消腫、補虛益氣	愛美想保持好身材的媽媽族
黃耆大棗燉雞	增強免疫力、美膚	愛美想保持皮膚彈性的媽媽族
淮杞炒雞片	健脾、胃益、精血	勞累過度的媽媽族
當歸補血雞湯	補血調經、活血通便、補充元氣	氣血不順的媽媽族