

# 雞肉・雞湯・雞精

## 那一種最營養最滋補？

一般長輩多認為經過熬煮的雞湯最補，營養超過雞肉，最好不要和雞肉一起吃下去，否則失去補效，真相是否如此？目前市面上有很多品牌的雞精，大都標榜上等雞隻熬成，價格不菲，且以保健食品為訴求，其營養與補效如何？至於調理後雞肉的營養價值是否就不如雞湯與雞精了呢？本文對此三者的營養價值以及一些食補觀念作深入探討。



**家**禽肉的可食部分極高，烹煮後其肉質收縮最少，容易調理，而且以價格與營養比例來說，顯得較為經濟。家禽肉具有很多理想的營養特質，以雞肉為例，它比牛肉或豬肉含有較高的良質蛋白質、較低的脂肪，也是很好的必需胺基酸、礦物質、維生素的來源。這些營養素對我們身體的協調作用有很重要的貢獻。

### 雞肉的主成分與營養

可食部分的肉雞約含71%的水分，這種水分的含量隨飼養期的增加而減少。譬如肉雞為66%，老母雞為56%。同一種類的家禽飼養期間較短的，它的肉由於含有較多的水分，也稍微嫩些。

雞肉的碳水化合物含量極低，但它是非常好的蛋白質來源。在單位含量上，雞肉超過了其他的肉類（表一）。也因家禽肉每單位重量所含的蛋白質比其他的

肉類為多，所以在胺基酸的含量上也比較多些。

雞體的脂肪含量是隨種類、飼養期間、飼料、性別等而異。就以同一隻雞體來說，並不是每一部份的脂肪含量都相同。一般說來，腿部暗色的肌肉比起胸部的白色肌肉，在脂肪含量上要高的多。和一般其他的肉類比較起來，家禽肉含有較少量的脂肪，一般肉類的脂肪多分布在肌肉組織內，但家禽的脂肪卻集中在腹腔及皮膚下面，所以消費者不需要過量的油脂，可以把雞肉的油層很容易地去掉。比較起來家禽的脂肪碘價相當高，也就是說家禽脂肪所含的不飽和脂肪酸比其他肉類為高。另外值得一提的是家禽肌肉的膽固醇含量比其他動物性的食品為低（表二）。

雞肉是複合維生素B群中菸鹼酸（niacin）的良好來源，它也含有很多的核黃素（ribo-

flavin）、硫胺（thimine）和維生素C。雞肝除了含有上述的幾種維生素外，還含有非常多的維生素A，可說是維生素非常豐富的食品。

在礦物質的成分上，雞肉是鈣和磷的良好來源，它也含有很多可用性的鐵質，雖然它的鐵質含量比其他紅色的肉類稍微低一些。在雞肉的二種肌肉型態裡，暗色的腿部肌肉比白色的胸部肌肉在鐵質和組胺酸（histidine）的含量上比較高些。除了鈣和磷外，雞肉也含有鈉、鉀、鎂、硫、氯和碘等礦物質。

雞肉不但非常營養，它也是一種低熱能的食物，如表一所示，肉雞與火雞的含熱量比同重量的豬肉、牛肉、羊肉低很多。由於雞肉的低熱能，高營養價值，使它成為復健、怕肥與減肥的理想食品。

表一、煮熟的肉類在主營養成分上的比較

食物名稱	水分	蛋白質	脂肪	每磅食物的能量(大卡)
肉雞肉(烤的)				
白色肉	68	31.5	1.3	621
暗色肉	67	25.4	7.3	754
牛肉(煮的)				
股牛排	59	27.0	13.0	1,049
牛肉(烤的)				
烤臀肉	46	21.0	32.0	1,701
豬肉(煮的)				
美式火腿	42	24.0	33.0	1,800
里肌排	50	23.0	26.0	1,499

資料摘自Mountney (1976)

表三、豬後腿肉蒸煮液之一般組成

項 目	蒸煮時間(分鐘)			
	40	80	120	160
水分 %	94.18	93.30	91.10	93.38
粗蛋白質 %	3.33	3.73	4.28	3.82
粗脂肪 %	1.78	2.08	1.98	2.06
粗灰分 %	1.71	0.89	1.04	0.74
胺基態氮 %	1.41	1.58	1.81	1.62

資料摘自林等 (1991)

### 雞湯與雞精

將新鮮宰殺的雞隻或切塊雞肉放入鍋中，以慢水長時間燉煮，則可熬的芳香撲鼻且上面漂著一層濃郁浮油的雞湯。在中國人的老一輩者大都認為雞湯是最營養的，雞湯的成分，據知不過是水和一些少量水溶性維生素、蛋白質、核苷酸、脂肪和礦物質。其實雞肉才含有高量的蛋白質，營養價遠比雞湯為高。不過雞湯味道很好，使人容易開胃，促進食慾，故始終錯以為雞湯是最營養的。雞湯的一般組成鮮有報導，茲舉相似的豬肉蒸煮液成分，如表三。

蒸煮時間會影響其一般組成，以蒸煮120分鐘之品質最好。若用雞肉烹調雞湯，因雞肉的脂

肪幾乎大半含在雞皮及腹脂中，所以在烹調之前把雞皮及腹油去掉再熬，所得雞湯就不會太油膩，可以進一步降低攝食的熱量。

雞精是以熬得的雞湯為基礎，冷卻後分離油脂、過濾及濃縮、加味(調味或藥材萃提液)、殺菌及充填而得成品。市面上已有許多廠牌，有國產品或進口貨。種類上有傳統雞精、烏骨雞精、人蔘、當歸、西洋蔘、冬蟲夏草等不一而足。其成分並未明確標示。各廠牌雞精產品大都僅標明內含雞精、藥材、蔗糖各若干百分率。其中某牌兒童雞精標示較完整，如表四。但是雞精是主要成分卻未標明內含何種質。

印度於1970年已訂定雞精的品質要求及採樣試驗方法，其雞

表二、一般食物中的膽固醇含量

食物名稱	數量	膽固醇含量(毫克)
牛乳	一杯(235ml)	34
乳酪	一湯匙(14g)	35
雞肉(白色肉)	85g 煮過的肉	67
牛肉、豬肉	85g 煮過的肉	75
羊肉、小羊肉	85g 煮過的肉	85
蝦	85g 煮過的肉	130
牛心	85g 煮過的肉	230
肝	85g 煮過的肉	370
腎	85g 煮過的肉	680
腦	85g 煮過的肉	大於1,700
大號的蛋	一個(約85g)	250

資料摘自Mountney (1976)

表四、某牌兒童雞精之成分標示

純正雞精	98.35%
天然雞肉口味	0.98%
多種維他命	0.47%
天然蔗糖	0.20%
每ml含：	
菸鹼醯胺	21mg
維生素B <sub>12</sub>	3.5ug
維生素B <sub>6</sub>	1.9mg
維生素B <sub>2</sub>	1.6mg
維生素 <sub>1</sub>	1.4mg

林與楊 (1994) 市場調查資料

精的定義為：一種含有雞肉素材(chicken flesh)之水溶萃出物，且不含任何防腐劑、添加的明膠及微生物。雞精之製備是以熱蒸餾水萃取經屠宰的雞隻，濃縮萃出液至所需體積，去油後

**養生保健 產地直銷 靈芝草茶**

採新鮮純淨白鶴靈芝草全葉  
30年資深烘茶師傅精心焙製

經常飲用靈芝草茶的好處：  
 ◎高血壓 ◎糖尿病 ◎肝病 ◎青春痘  
 ◎腫瘤病狀(癌細胞) ◎解酒功能  
 ◎便秘閉塞 ◎急性性消化系統潰瘍

包裝種類	單價	5斤以上單價
4兩罐裝	800	700
8兩盒裝	1500	1350



進款購買：永和市民生路10巷6號1樓 姚庭智 電話：(02)940-5680  
 產地：花蓮縣瑞穗鄉博愛路11號 瑞鶴茶園 電話：(038)870-439

澄清化，調整固形分與含氮組成並予過濾，最終成品必須透明無沉澱，具有特殊的香氣與味道。品質要求：固形分（total solids, % by wt.）10~12；蛋白質8~12；食鹽0.15~0.20；pH5.8~6.2；而且雞精必須通過滅菌試驗，也要考慮包裝、標示及採樣方法。

雞精常被認為是一種補品，而當做餽贈的禮物，尤其是生病中的患者或胃口不佳的孕哺乳婦；可做為增加食物美味的補充品。Geissler et al. (1989) 曾以中國成人男女各20人為對象，研究服用兩種雞精的作用（一瓶70ml，含低於6及8%粗蛋白質，熱量各為30與40Kcal）。以間接熱卡計法測定服用前及服用後2小時每隔15分鐘測一次代謝

率，服用後可增加代謝率各8%與12%，而服用安慰劑（placebo）蒸餾水亦增加2%。這種結果推定是其中特定胺基酸或其他組成分，抑或嘗後的頭態反應（cephalic response）。

但對於痛風病史的患者，是應該要禁止選擇。因為肉汁、濃肉湯、酵母粉及雞精等食物皆含有非常高的普林（purine，核苷酸成分），而普林於體內代謝會產生尿酸，過多的尿酸堆積血中，將形成高尿酸血症，進而侵犯四肢關節尤其是腳趾處，嚴重者可看到痛風石。

### 熬湯後的雞肉該丟棄嗎？

常有人認為雞肉熬湯後，所有的營養都存在雞湯中，雞肉已變渣營養全無，故有者予以丟棄。其實這真是暴殄天物了！前述

雞肉含有甚高的營養素，蛋白質20%以上，熬湯後一些水溶性蛋白質及營養素會溶在湯裡（水溶性蛋白質只佔總蛋白質的10%），故大半的營養還在雞肉裡。而且雞肉經長時間熬煮，結締組織變軟化，肉質鬆軟甚易咀嚼，配雞湯一起吃滋味正好。

總而言之，雞肉和其他肉類相比，含有較低的脂肪，所以熱量也較低。雞肉也可以提供人體每天所需要的良質蛋白質，而且適用不同的烹調方法來調理雞肉，也適合各種年齡的人所喜愛的口味。雞湯與雞精配合藥膳或食療有一定的作用，但對痛風患者言，以避免攝食為宜。用水煮、燒烤或煎的方法都可以保留雞肉之天然營養素，熬湯後的雞肉存有大部分的營養實不宜捨棄不吃。

## “婦女身心調適”系列座談會

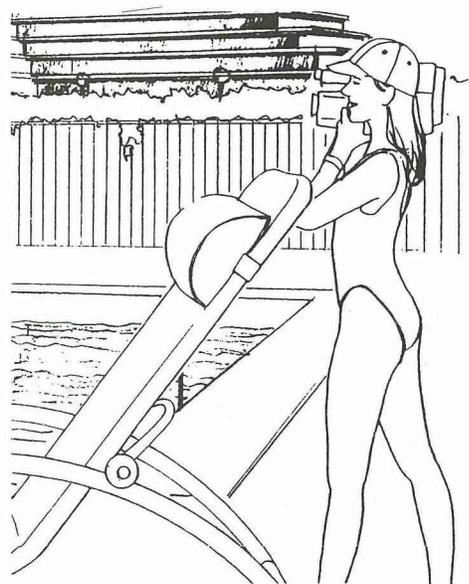
### 一肩雙挑：職業婦女的身心適應

- 社會資源知多少？
- 工作場所的性別歧視、性騷擾。
- 職業場所的健康傷害

目前的社會因勞力市場短缺而要求婦女付出勞力，但在家庭負擔中，又不見任何支持。形成婦女一根蠟燭兩頭燒的現象。婦女因參與社會工作，能力得以發揮，卻層出不窮，值得重視。讓我們齊心來開創婦女的能力，達到身心適應也能善用並開創我們需要的資源，減少障礙。

主持單位：基層婦女勞工中心、婦女新知基金會

主 講 人：田明慧、王麗容、尤美女



時 間：83年10月21日  
下午2：00—4：00  
地 點：台北市社教館4樓會議室  
台北市八德路3段25號 電話：7725968  
7725997

報名電話：3630197（婦女研究室） 傳真：3639565  
座位有限，請儘可能事先報名。  
主辦單位：中華民國工商婦女企業管理協會  
策劃單位：台灣大學婦女研究室  
合辦單位：台北市社教館家庭教育服務中心