

土雞與白肉雞 肉質比較 與烹調技巧

與 白肉雞相比較，土雞有胸肉少，腿肉多，腳小，且腹部脂肪較少等之差異，依國內之消費習慣，國人較喜歡雞腿部份，而不喜歡胸肉部份，同時在腹部脂肪之含量和腳方面也較小，因此較適合國人之消費習慣。(如表一)

表一、肉雞與土雞屠體各部位佔活重的百分比(%)

屠體部位	土雞	白肉雞
可食屠體部位	65.6	65.2
胸部	17.5	19.1
大腿與小腿	24.6	22.8
腳	3.9	4.7
腹部脂肪	1.3	2.3
腸的部份	2.4	3.7

在外觀肉色來比較生鮮之土雞與白肉雞之顏色時，土雞肉具有較鮮豔之櫻桃紅色，而白肉雞則呈現較淡之褐紅色。

土雞肉蛋白質含量高

土雞肉較白肉雞肉其蛋白質含量較高，同時，脂肪與水分含量較少。在目前富裕的社會上，

人們都有肥胖之傾向，而土雞肉含較低的脂肪，和較高的蛋白質含量，是非常適合現代人食用之健康食品。

一般人都認為白肉雞吃起來粉粉的，土雞肉質較硬。實際上，土雞肉確實比較有咬感、耐咀嚼，但它並不粗硬，而是很細緻。以儀器測量就可證明這種特性。要咬斷土雞肉(剪斷值)需要多一點力，所以有咬感。咬一下並不會馬上咬掉，因為它的肉質凝集性較佳，所以多嚼幾下仍很有滋味。但是它並不硬(硬度低)，多嚼幾下也不會使下巴發痠。所以土雞肉的組織結構確實比白肉雞好多了。

將雞肉橫切以顯微鏡觀看組織結構，也可看出土雞肉與白肉雞的差別。土雞肉具有較粗大的結締組織包住肌肉組織，所以要切斷需要較大的力量，這也是較有咬感的原因。但是土雞肉每一肌束周圍的網狀結締組織細緻，

所以硬度比白肉雞為低。

根據我們的實驗發現，在測定游離胺基酸之分析中，在土雞肉中有幾種較為特殊之物質被分析出來，分別為磷絲胺酸、磺基丙胺酸及雙肽類的肌肽與甲肌性肽，特別是磷絲胺酸為體內腦磷脂或絲胺酸生物合成作用之中間產物，同時在德國默克公司所出版之藥學辭典中指出磷絲胺酸的麩醯胺與維生素B₁₂複合，可作為一種強壯劑。而磷絲胺酸特別在土雞之腿肉中含量較多，且較白肉雞多約25倍左右，因此可為國人認為土雞肉較補之傳統觀念，尋得了一絲證據。

肉類烹飪調理有別

一般而言，肉類在烹飪調理之方式大略可分為三種，第一種為乾熱法，第二種為濕熱法，第三種將上述二種方式合併，即一部分乾熱，一部分濕熱。

乾熱式烹飪調理是直接利用熱源接觸，如與熱空氣、熱油接觸，如在烤箱、油炸等之加熱屬之。而適用之肉類以含水分較高，且較嫩之肉類較適合。因此利用此調理方式，以肉雞較適合，因肉雞含較多水分，且脂肪含量高，在乾熱時，脂肪可防止水分的過度蒸發，目前較常見之加工肉品如燒烤類和油炸類之產品。

濕熱式烹飪調理是利用水或

表二、上市土雞與白肉雞肌肉之比較

項目	胸		肉		腿		肉	
	公	雞	母	雞	公	雞	母	雞
	土雞	肉雞	土雞	肉雞	土雞	肉雞	土雞	肉雞
化學分析								
水份(%)	72.1	73.0	71.4	72.6	74.1	75.8	73.6	75.7
脂肪(%)	1.27	1.73	1.54	1.86	1.87	3.11	2.64	3.57
蛋白質(%)	22.8	22.7	23.6	23.0	19.6	18.9	19.7	18.4

蒸氣作為傳熱之熱源，如燉煮、鍋、焗、滷、燜燒等屬之，此調理適用於含大量結締組織之肉品，同時在加熱時，可提供大量的水分，因此適用於含高蛋白質、低水分、低脂肪之土雞肉使用。

利用乾熱、濕熱併用之烹飪調理方式，可利用乾熱和濕熱二者之優點，如在燉肉，在加水前先將肉類乾熱使呈褐色，產生香味後，再加水燉煮，此方法具有風味較佳，具有嫩化之作用。一般而言，併用法通常乾熱在前，而濕熱在後之調理方式。在土雞之調理時，也適合此種方式。

肉雞油炸燒烤

因土雞飼養期間較長，因此肉質較堅實，纖維細緻，同時含多量之結締組織，且風味較肉雞高，因此利用燉煮之方式，可久燉不爛，保持良好之口感。

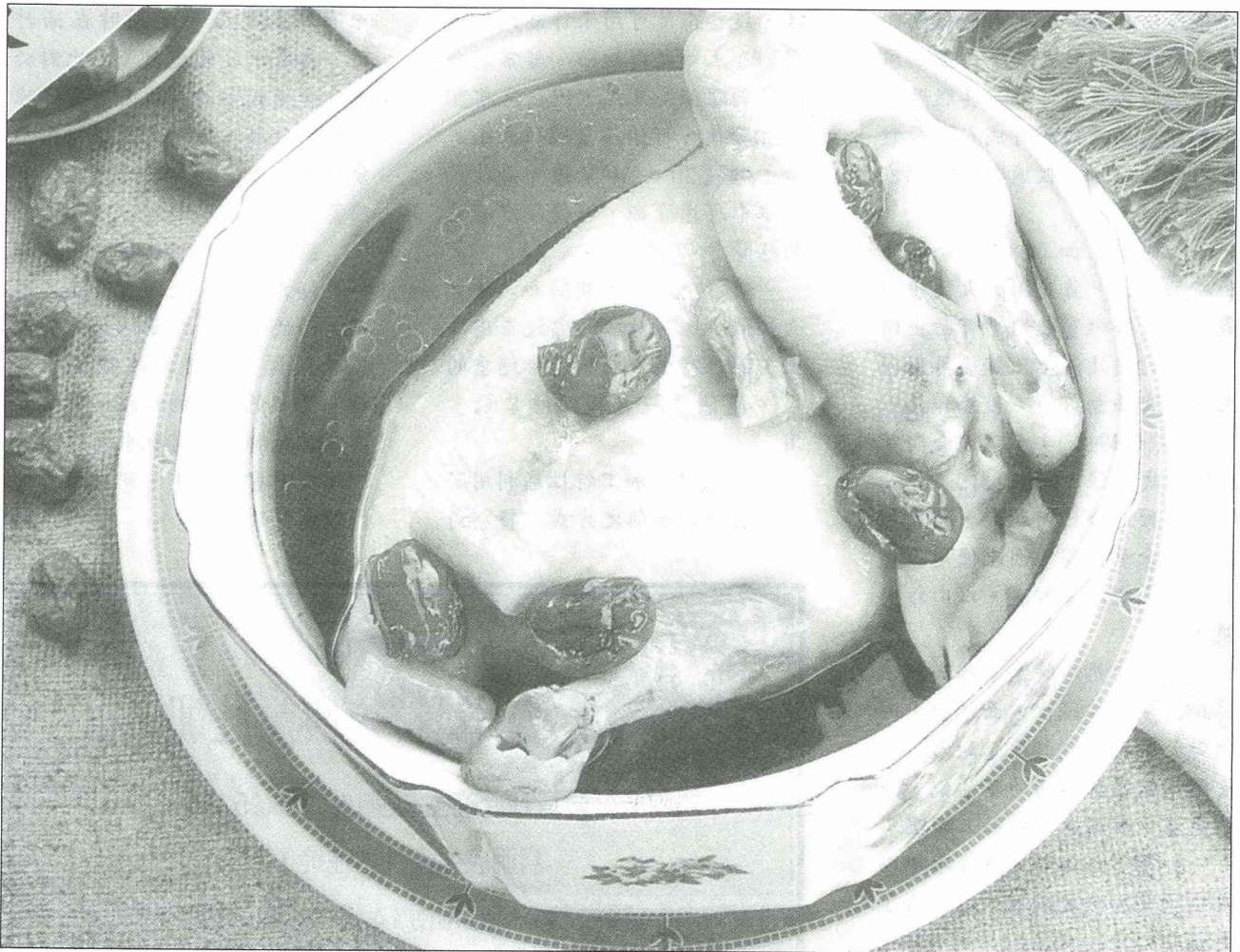
由於肉雞飼養期間較短，只有6週，因此肉中水分含量較高，蛋白質含量低，結締組織含量也低，因此肌肉組織較鬆散，且風味較淡，不耐久燉，在久燉時，肉會太爛，且因脂肪含量較多，在燉煮後，脂肪大量滲出，表面會浮上一層油脂，在外觀和口感上會較差。因此肉雞之調理

方式應以油炸和燒烤方式調理，將水分減少，具有濃縮風味之效果，同時燒烤時，將水分脂肪降低，具有增加風味之效果。

同時由於白肉雞的產肉量較土雞為高，當作西式肉製品的原料肉來源是非常適合的，故雞肉漢堡、肉餅、炸雞、炸雞塊、香腸等，由於其脂肪含量較多，也較適合作乳化、烤、炸之乾熱調理方式。

加工特性與營養成份會改變

雞肉在不同調理方式下，其加工特性和營養成分的變化，簡介如下：



■紅棗燉雞

土雞飼養期間較長，肉質堅實，纖維細緻，風味高，適合燉煮，口感良好。

1. **碳烤**：加工特性為由熱源直接與肉接觸，會使水分減少，同時蒸氣也立即蒸發，因此對於原料肉之味道有濃縮的效果，同時在稍微燒焦的情況下，可使肉之臭味消除，對於風味更有加強之效果。一般較適合使用在肉雞肉方面，如土雞肉要使用碳烤時，外面可再加鋁箔包裝，以防止水分流失。

由於直接加熱會使脂肪溶解而直接掉落在熱源，因此會使熱量和膽固醇也減低，同時在用此方法加工調理時，應儘量薄切，可使脂肪的減少率增加，因薄切片較厚切片有較大之表面接觸面積，而使脂肪較易滴下之故，同時含脂肪較多之部位，其脂肪減少率會愈高，對於有成人病或體重過重的人，為較適合之調理方法。

2. **煎炒**：加工特性為添加油脂在加熱面，首先用強火使雞肉表面產生蛋白質凝固，可防止肉中美味的肉汁流出，然後再用弱火，使肉移動煎炒，較適合柔嫩的部位(如胸肉)，而不適合肉質較堅硬之部位。(如腿肉)，煎炒一般也較適合於肉雞肉，因肉雞肉水分含量較高，因此使用直接加熱方式之加工方式，以肉雞肉較適合。

由於在熱炒時需添加油脂，因此在熱量的減少方面較少，因此對於脂肪攝取較注意的人，可使用不需添加油脂的不沾鍋，或儘量減少使用此方式加工調理。

3. **燙**：加工特性為在水中以較短時間加熱之調理方式，除了內臟類以外，經薄切片的肉在5分鐘內，大塊肉在30分鐘以內都屬於「燙」之調理法。由於脂質在

水中溶出之故，故肉含有較淡泊的味道。脂肪含量較多的肉可以此種方式來降低脂肪含量，此種方式適合於土雞肉之加工。

在脂肪和熱量的減少方面非常顯著，在脂肪方面，雞腿肉減少45%，在熱量方面雞腿肉減少29%，與脂肪相比較下，蛋白質的減少較少。

4. **蒸煮**：加工特性為可保持原味的加工方式，對於雞肉非常適合之加工調理方式，同時在蒸煮時，肉中的風味物質會流出形成肉汁，因此在蒸的過程中，下面應放置器皿以收集流出之肉汁，這些肉汁可用來作為調味使用。在土雞之白切雞，非常適合此種調理加工方式，但在蒸煮20~30分後，可依雞隻體積大小，給予燜燒20~30分後，再放入冷水中急速冷卻，可使雞皮有脆的感覺。

與「燙」相似，脂肪和熱量會大幅減少，同時脂肪會流在肉汁上，因此有成人病和體重過重的人，應儘量避免將肉汁拿來食用。

5. **燉煮**：加工特性為利用弱火，長時間加熱之方式，特別對

於肉質較堅硬之部位，利用此法可使肉質變軟，同時也可將風味物質抽出，而增加風味，對於土雞，可利用此法製造藥膳調理。

在脂肪方面有稍減少的程度，但較蒸煮為低，如果要將脂肪去除，可將肉品先用蒸煮後，再燉煮，可將脂肪充分去除，對於肥胖的人，可用此種加工方式作調理。

6. **油炸**：加工特性為有直接油炸裹麵或以漿粉，或最後以麵包屑裹麵等方式，以160~180℃高溫油炸，含有金黃色之外觀，因有油之滲透，對於肉的風味有增加之效果，同時在油炸時，含有水分的流出，因此對於水分含量較多的肉雞肉，有風味濃縮的效果，但對於土雞肉因水分含量較少，油炸後，可能含有肉質較硬之缺點。

直接油炸，熱量會減少，但如裹麵太厚時，反而有吸油之效果，而使脂肪和熱量增加，因此裹衣較薄，同時油炸時間短縮時，可減低油脂的吸收。直接油炸無裹麵時，會有脫水之作用，因此失重會較嚴重，同時肉質變得較為堅硬。

贈送小冊

「台灣土雞肉質特色與烹飪加工」

請附貼好郵資10元的回郵信封(18x25公分)，

寫明收件人姓名住址，

寄：台北市溫州街14號「鄉間小路」

編輯部黃小姐收