

台灣土雞， 為什麼比較滋補？

台灣的「土雞」是原住民由南洋、漢民族自大陸、明末荷蘭人從歐洲及日據時代日本人帶來的各種有色雞雜交而成的獨特雞種，因此，台灣土雞的身上可說是一部活生生的「台灣史」。台灣土雞的特色是毛色複雜、無固定品種特徵、體質強健、就巢性強，耐粗且適應環境之能力較一般雞隻為佳。

國立中興大學李淵百教授自民國 71 年起，從全省各地區蒐尋具有台灣土雞特性的雞種，如新竹縣關西鎮、新竹縣峨眉鄉、嘉義縣竹崎鄉、高雄縣內門鄉、南投縣信義鄉、台東縣富源鄉與福建省金門縣等七個地區之土雞進行保育。72 年開始，肉質特殊的有色雞的市場需求量大增加，使得肉雞產業對台灣土雞品種的需求日趨殷切。

台灣省畜產試驗所因此於 74-75 年間，在典型之土雞中篩選體型小、腳脛細、單冠等特色之有色羽毛種土雞，進行繁殖配種、特性純化等選育工作，從而建立了



台灣土雞近親品系 L7、L9、L11 及 L12，再利用此四個近親品系進行雜交，以生產高品質商用土雞，命名為「鄉土雞」，並以畜試所之徽章作為土雞之推廣標示。

土雞一般採放飼與圈飼之管理。有時業者在商場競爭上為強調它的野性和強健的活力，並標榜此種雞比較「補」的觀念，因此廣告看板上冠以「跑山雞」、「放山雞」、「爬山雞」、「山雞」、「樹上雞」，甚至語不驚人死不休地謂「爬樹雞」等宣傳噱頭，也因此炒響了「台灣土雞」的知名度。

機能成分

台灣的土雞給消費者的印象是最具本土風味、肉質鮮美，常是燉補藥材的最佳選擇之一。最近，有些研究發現，土雞肉中含有比肉雞較多的磷絲胺酸。磷絲胺酸被認為係體內腦磷脂或絲胺酸生合作用的中間產物，其與麩醯胺及維生素 B12 結合，則可做為一種強壯劑，此或許可做為民間傳說土雞較補之例證。

現代最普遍的家庭補品首推雞湯，如婦女做月子、學生熬夜看書、老年人久病或大手術初癒的病患，也常

拿它做為進補養身之用。《本草綱目》上記載：「雞性甘溫、補虛溫中」。雄雞可止血治崩、補虛損、益羸弱、行乳汁、主治病後體內虛寒、產後氣血虛弱無乳、但其性燥熱、不宜多食，對於感冒、發燒咳嗽及一切熱性病者，更應慎食。

民間食療

雌雞異氣補血，主治風寒虛熱、孕婦胎動不安、產後虛羸、性溫而不燥。中醫很重視雞的藥性和療效，在食療重於藥療的原則下，本文收錄十八則藥膳食補以供參考：

1. 人參雞

土雞一隻、人參25公克、枸杞10公克。人參切小片，雞洗淨，全雞或剝塊。將雞與人參、枸杞置於大碗，可視個人喜好，酌量加以米酒、味精、鹽等調味，上以年糕紙封起，放入蒸籠蒸熟爛。亦可用燉鍋或電鍋燉煮。此道膳食也有在



■ 大蒜雞盅。

雞腹中塞入紅棗（約10枚）或桂圓肉（30公克）。

此方有氣血雙補之功。一般參品湯飲可以益氣生津，避免「熱邪」傷身，亦有健腦強身的作用。

2. 首烏當歸雞

土雞肉200公克、當歸20公克、何首烏20公克、枸杞子15公克。雞肉洗淨、切塊與當歸、何首烏、枸杞同時放入鍋內，加清水適量。燉煮至雞肉爛熟時，放入生薑、蔥花、食鹽、味精等調味料後即可食用。

雞肉補氣血，何首烏養肝腎補血，當歸養血，枸杞補肝腎，養頭目。幾味合用

有補肝腎益氣血之功。

3. 蓮子燉土雞

土雞一隻、蓮子40公克、山藥20公克、茯苓20公克、薏苡仁40公克、芡實20公克。

新鮮乾蓮子洗淨後用水浸泡20分鐘，山藥、茯苓片、薏苡仁、芡實用水洗淨後，與土雞剝塊一起放於不銹鋼或大砂鍋中，加水足以掩蓋雞體為止。用大火煮沸後，改小火煮20分鐘，再加以浸泡過的蓮子，用小火煮至蓮子及雞肉熟爛，即可食用。

此方具有鎮靜安神、健脾益氣、清腑潤臟、聰耳明目之功效。

4. 大蒜雞盅

土雞一隻、大蒜20個。土雞去內臟，洗淨濾乾。大蒜去皮，整粒塞入雞腹內，肚口縫合，加入八分滿水燉湯。燉至雞肉爛熟，加適量鹽、調味料即可。

蒜雞湯有滋養脾胃、補充營養、促進體力、恢復疲勞、通暢四肢、利大小便之效。



人參雞

■ 人參雞。

5. 薑母麻油雞

土雞一隻、薑一大塊、麻油40公克、米酒半瓶。將雞洗淨切塊，油熱鍋，薑拍碎，放入鍋內炒香，再放入雞肉塊。大火快炒後加入適當味精、鹽和八分滿水，慢火燉煮至肉熟爛即可。

產婦做月子補養脾胃、潤腸軟便、助排泄、祛寒暖胃促進血液循環、貧血婦女補虛均有裨益。

6. 燒酒雞

土雞或土老母雞一隻、川芎30公克、當歸25公克、八角8公克、桂枝10公克、枸杞子20公克、米酒一瓶半。煮前最好先把藥材和雞放在一起浸泡約1小時左右，此有助藥入味。可加入適量鹽與味精調味，並加水至蓋住雞體為止，置於燉鍋或電鍋燉煮至肉爛為止。

其功效在補氣養血、退虛熱、止虛汗、溫中益氣、補精氣，對怕冷、腸胃不好或有糖尿病患者，有助加強體質。冬天手腳易冰冷者，燒酒雞可補血虛。

7. 四物雞

土雞一隻、炒白芍12公克、熟地15公克、川芎8公克、當歸15公克、香菇10朵、胡蘿蔔半條切塊、花生油60公克、米酒一



瓶。雞切塊，俟花生油熱油鍋後與胡蘿蔔一起投入鍋中，炒10分鐘後盛起。再將香菇、四物藥材，與炒過的雞塊與胡蘿蔔一起放入燉鍋加適量的水，並加入米酒，封鍋，燉煮1小時，即可食用。

此方對臉色蒼白或偏黃、嘴唇及指甲顏色較淡、頭暈眼花、心悸失眠或手腳麻木、月經失調者有補血調血之功；亦可促進產婦奶水充足。但打算不餵母乳之產婦則不宜食用。

8. 人參淮山雞

雞腿二隻、人參12公克、山藥8公克及去核橄欖

皮4公克燉煮，待雞肉熟爛，飲湯食肉。服用數次後，能使幼童食量增加、體力增強，一改過去纖細羸弱的體質。

9. 黃耆雞湯

黃耆12公克、當歸12公克、雞一隻或大雞腿二隻、蔥薑酒適量。雞肉洗淨，放入砂鍋，加入黃耆、當歸、調味料及水適量，大火滾5分鐘後，改以小火熬1小時。

食後可消除疲勞、促進生血、補氣益血、補腦強身。對頭暈、腦力差、臉色蒼白等具有療效。

10. 黑豆鱗爪

黑豆150公克、雞腳300公克、麻油30公克、薑絲、味精及鹽適量。油熱鍋，將黑豆炒至皮裂開，加雞腳和調味料，慢火燉約半小時即可。

其食補功用用在健胃整腸、補血、強筋骨。

11. 芋香百合雞

大雞腿一支、芋頭



(大)一個、蒜頭一個、百合30公克、鹽適量。雞腿洗淨，芋頭去皮切塊，分別入油鍋炸黃表皮。起油鍋，將蒜末爆香，再加入芋頭及水，以中火煮。煮滾後放入雞腿、百合，轉小火燉煮至雞腿肉熟爛，再加鹽調味料即成。

此道有潤肺、調理呼吸道、紓解壓力及增強食慾之功。

12. 香菇冬蟲雞

土雞半隻、冬蟲夏草20公克、益母草20公克、酒半瓶、乾香菇10朵。益母草用紗布袋包起，香菇洗淨、泡軟、去蒂。將雞肉等材料及藥材放入鍋中，加酒及水(淹過雞身為準)。燉煮至肉熟爛。

此方為補精氣、健胃及增強免疫力。

13. 華陀雞

土雞半隻、炙甘草10公克、當歸15公克、熟地15公克、川芎10公克、黃耆30公克、乾干貝15公克。將藥材放入鍋中，加水熬煮20分鐘，然後放入雞肉，並加水至能淹雞身為準。煮20分鐘，燜30分鐘，則雞肉熟爛即可熄火食用。

此帖能增加免疫能力、改善婦女月經不調、貧血、暈眩、白帶過多等症狀。

14. 十全大補雞

土雞一隻、高麗參、炒



白朮、白茯苓、當歸、白芍、熟地、黃耆各15公克及川芎、炙甘草各10公克、清華桂6公克等與雞一起燉至雞肉熟爛，食肉飲湯。

因各種疾病而導致全身衰弱或動手術及大病初癒而手腳無力者可食用。

15. 香菇枸杞雞湯

香菇100公克、土雞半隻、枸杞子20公克、油、鹽、酒、薑、蔥各適量。將香菇洗淨、泡軟、切碎。土雞洗淨切塊，加油炒片刻，加燒酒翻炒後，放入生薑、枸杞子、香菇，並加水至八分滿，煮至湯沸，再以文火煮20分鐘，加入調味料調味後即可食用。

此方具有健脾養胃、增加抗癌能力之功效。用於癌症手術後之病患作放射線或化學治療時可食用。

16. 地黃雞

生地黃100公克、母土雞一隻、大棗30枚、白糖少許。將母雞宰殺後，去毛洗淨，由背部頸骨切開至尾端，

掏去內臟，剝去爪及翅膀，洗淨入沸水川燙一下，撈起。生地黃洗淨後切成約0.5公分見方，塞入雞腹內。雞腹朝下置於燉鍋內；大棗去核，洗淨後；放入鍋中，並加入米湯，封口後燉煮至熟爛，取出加白糖調味即成。

此方適用於婦女身體虛弱、行經期間氣血不足、暈眩、心悸、虛熱、盜汗、腰酸、腹痛等。

17. 杜仲雞

土雞肉200公克、杜仲15公克、山藥20公克。將杜仲、山藥裝於紗布袋中紮好，用砂鍋燉至肉熟，取出藥渣即可食。

此帖補肝腎、強筋骨、健腰腿。

18. 生地飴糖雞

母雞一隻、生地20公克、飴糖100公克、母雞宰後洗淨，再將上述二味藥塞入雞腹中，縫好，置燉鍋中燉熟即可食，不加鹽。

此膳有補益氣血、滋陰涼血，對倦怠無力及心悸頭昏者有療效。 圖