

目錄 contents

題目	編審委員
白肉雞謠言大解惑	
1. 白肉雞長這麼快，是打生長激素嗎？	邱智賢 ····· 02
2. 女生愛吃雞屁股、翅膀，容易得巧克力囊腫嗎？	邱智賢 ····· 04
3. 兒童常吃炸雞，會提早發育嗎？	邱智賢 ····· 06
4. 小雞為什麼要打針？	周崇熙 ····· 08
5. 雞肉中含抗生素最好少吃？	周崇熙 ····· 10
6. 現在可以養出6條腿的雞嗎？	徐慶琳 ····· 12
7. 吃雞脖子、雞皮、內臟會致癌嗎？	徐慶琳 ····· 14
8. 吃雞肉會得禽流感嗎？	周崇熙 ····· 16
9. 用清水洗雞肉容易食物中毒？	陳億乘 ····· 18
10. 雞肉有蟲？	李滋泰 ····· 20
白肉雞常識大哉問	
1. 白肉雞是怎麼養大的？	李滋泰 ····· 22
2. 白肉雞和土雞有何不同？	李滋泰 ····· 24
3. 雞都吃什麼？	李滋泰 ····· 26
4. 認識雞肉認(驗)證標章(誌)及選購。	馮誠萬 ····· 28
5. 雞湯、雞精、滴雞精有何不同？	陳億乘 ····· 30
6. 可以用餵水餵雞嗎？	李滋泰 ····· 32

Q 1. 白肉雞長這麼快，是打生長激素嗎？

當然不是，是遺傳育種！



A 大家都知道遺傳會決定身高，同樣的白肉雞長那麼快的關鍵就是「遺傳育種技術」。家禽育種公司透過人工選拔，從雞群中挑選長得好、增重快的種雞保留下來，進行交配繁衍後代，這就是「挑好的基因應用遺傳育種」，跟人類的優生學一樣。

臺灣在早年引進白肉雞，這 50 多年來歷經遺傳育種技術改良選拔，當時白肉雞需飼養 8 週才能達到 2 公斤上市體重，現今只需飼養大約 5 週就可以長到 2 公斤。而國人的平均身高體重也一直在成長，都歸功於遺傳外還加上好的營養與醫療環境的進步，人是這樣，白肉雞當然也是囉！

至於「生長激素」是一種內分泌素 (Hormone)，為動物體內本來就有的，要生產製造生長激素，需要高端生物技術，價格高昂，再加上逐隻施打的人工成本，如果白肉雞真的有打生長激素，就不可能賣這麼便宜了！所以白肉雞根本不需要打生長激素，只要飼養管理做得好，每隻雞都能頭好壯壯的自然生長，展現大家現在看到的水準。

Q 2. 女生愛吃雞屁股、翅膀，容易得巧克力囊腫嗎？

巧克力囊腫與雞屁股、
翅膀無關。



A 許多內泌素 (Hormone) 屬於脂溶性，所以被推論容易累積在比如：內臟中的肝臟、雞屁股、雞翅，以及雞皮等地方，然而針對這些部位進行內泌素檢測，含量根本不足以影響人體內分泌，更不可能造成內分泌失調。近年醫學研究結果，普遍認為肥胖是婦科疾病的危險因子，所以要怪雞屁股跟雞翅膀前應該要先秤秤體重比較實際。

醫學界一致認為巧克力囊腫發生的病因與內分泌、雌激素（女性內泌素）以及遺傳有關，要跟吃雞翅、雞屁股連結起來，恐怕得極大量、長期吃（例如每天吃 70 公斤雞屁股、上千隻雞翅）才有那麼一點可能，重點是會先造成肥胖的問題。

巧克力囊腫的醫學名稱為「子宮內膜異位瘤」，是子宮內膜異位症的一種。其原因為原本在子宮內的子宮內膜跑到卵巢部位生長，這些異位的內膜組織會隨著月經來潮，經血堆積於卵巢內，就會形成卵巢腫瘤，因為經血吸收變性後呈現褐色的黏稠液狀似巧克力，所以稱為巧克力囊腫。此病最關鍵的因素還是內分泌失調，這跟體質及家族遺傳有關，應到婦科門診做追蹤。

Q 3. 兒童常吃炸雞，會提早發育嗎？

重點不是雞肉，是油炸所導致。



A 國內外研究報告顯示，長期攝取高脂肪、高蛋白質飲食，還有攝取過多含有類激素的補品，容易造成孩童營養過剩，引起性早熟問題。預防性早熟，應諮詢合格專家意見，注意攝入食物熱量、含糖量和補品的營養成分，而非怪罪於單一食品來源。

性早熟，醫學界推測罹病成因多數不明，普遍懷疑與接觸環境荷爾蒙或食用含荷爾蒙類食物有關，還有部分是因疾病，如腦瘤引起。女孩在8歲前出現乳房發育、長陰毛；男孩在9歲前出現睪丸變大、陰莖變長等性徵。在發生性早熟時更會伴隨身高快速增長，但後來也因生長板提早癒合，最終造成身材矮小。

近年的研究發現，提早發育與體脂肪比率有直接相關性，若要牽強認為是因常吃炸雞造成，可能還是要歸因於飲食不均衡，依據衛生福利部公布「國民飲食指標」摘錄建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。而炸雞確實是高熱量食物，若多吃或常吃必然造成體脂肪增加，繼而可能影響性成熟提早發生。

Q 4. 小雞為什麼要打針？

給小雞打疫苗，讓雞群更健康。



A 為了供應消費者品質優良的雞肉，首先要有健康的雞群，小雞出生後就必須施打傳染病的預防針，以增強對於疾病的抵抗能力。除了這些能保護雞群不生病的預防針外，沒有其它需要再施打的針劑了。

我們所說的「疫苗」，就是傳染病的預防針。在疾病來襲之前完成疫苗的接種，就能讓動物體內產生足夠的抵抗力，阻止疾病的發生，所以不管是人類或是其它動物，都會在出生不久後或是幼年時期，儘快完成各種傳染病的預防針接種工作，讓嬰幼兒以及幼年動物有足夠的「抗體」來抵禦傳染病的侵襲。

但是要對數以萬計的雞群，逐隻注射疫苗是非常費時費力的事，所以現在都以噴霧或飲水口服方式替代，降低逐隻抓雞打針的人力成本；因此除了針劑型的疫苗之外，小雞不會再被施打其他針劑了。

民間傳說小雞都是打了「生長激素」，才會長這麼快，其實都是誤會，小雞打的疫苗和我們帶小朋友到醫院打的「疾病預防針」是一樣的性質，根本就不是「促進發育的賀爾蒙」！

Q 5. 雞肉中含抗生素最好少吃？

安全飼養、合格屠宰
就不怕！



A 只要購買屠宰衛生檢查合格的雞肉產品，雞群屠宰上市前已經確認度過了合適的「停藥期」，所以不會有抗生素殘留於雞肉中。

為了預防或治療疾病，醫生會開立抗生素給人使用。而雞隻和人類一樣也會生病，所以獸醫師也會依照疾病的需要，開立抗生素給雞群使用。抗生素並不可怕，合理的治療時間與適當的劑量，可以幫助人類自疾病中痊癒；完成任務的抗生素，也會慢慢被人體代謝排出體外。雞群也是一樣的，獸醫師在合理的「藥物治療期」內使用適當劑量的抗生素，藉由抗生素殺滅病菌，讓雞群自疾病中痊癒，幫助農民養出健康的雞隻供人們食用。

等到確認雞群都沒有疾病了，獸醫師就會停止使用抗生素；在雞隻體內完成任務的抗生素則會慢慢被雞隻代謝排出體外，這段時間稱為「停藥期」。現在所有的雞群屠宰上市前，都必須確認經過了足夠的停藥期，主管機關也會不定期抽驗畜牧場。就是說，只要是購買經過衛生檢查合格的雞肉產品，即使雞隻曾經使用過抗生素，也早就從雞隻體內代謝掉了，消費者根本就沒有機會吃到殘留在雞肉內的抗生素。

Q 6. 現在可以養出6條腿的雞嗎？

這世界上並沒有多腳多翅的雞。



假的！



A 目前的動物育種技術不可能創造出多腳多翅的雞隻，此外施打生長激素也不會促使雞隻變成多腳多翅。

網路流傳速食店的炸雞是使用六腳雞的雞腿製成，也有謠傳使用六支翅膀八條腿的雞，還提到是因為雞打了生長激素，雞可以從兩腳兩翅變成多腳多翅雞。目前的動物育種技術要創造多腳多翅的雞隻是不可能的，除非透過電腦軟體修圖才有可能，所以多腳多翅雞只會存在於虛擬世界中，現今世界並不存在此種生物。

目前雞是採用遺傳育種方式穩定的繁殖，極少數的雞會出現基因突變，但是一般而言，如果雞隻出現多一條腿或畸形，因為不容易生存下來，所以在繁殖初期即會被淘汰，不會如網路流傳的被大量飼養，甚至做為炸雞腿、炸雞翅的原料。

此外，施打生長激素，不但生產不出多腳多翅雞，飼養者還得負擔高昂的飼養成本，所以是不可能的事。總之，對於不清楚、未被證實的網路資訊與圖片，要當一位有智慧的謠言終結者。

Q 7. 吃雞脖子、雞皮、內臟會致癌嗎？

目前沒有科學證據顯示食用這些部位會致癌。



A 安全飼養的健康白肉雞，雞脖子、雞皮、內臟等並不存在大量毒素與動物用藥殘留，目前沒有科學證據明確顯示吃雞脖子、雞皮、內臟而導致癌症發生。選購有屠宰衛生檢查合格標誌的雞肉產品，安全有保障。

網路流傳雞脖子、雞皮、內臟等等含有大量毒素，多吃可能會導致癌症發生，這樣的說法並不正確，目前白肉雞是經過優良品種的選育，加上現代化的飼養設備與飼料營養，讓白肉雞在住得舒服，吃得營養下健康成長。白肉雞在安全的飼養條件下，雞脖子、雞皮、內臟等並不存在大量毒素與動物用藥殘留的問題，也就無需擔心食用會得癌症的風險。更何況目前沒有科學證據明確顯示吃雞脖子、雞皮、內臟會致癌。

目前國家聘僱屠宰衛生檢查獸醫師派駐合法的屠宰場，逐隻檢查雞隻，避免有問題的雞隻流入消費市場中。而且雞隻送屠宰上市前，必須確認度過了合適的「停藥期」，主管機關也會不定期抽驗畜牧場，也就是說，選購有屠宰衛生檢查合格標誌的雞肉，均可以安心食用。

Q 8. 吃雞肉會得禽流感嗎？

購買合格屠宰雞肉，
煮熟食用就不會。



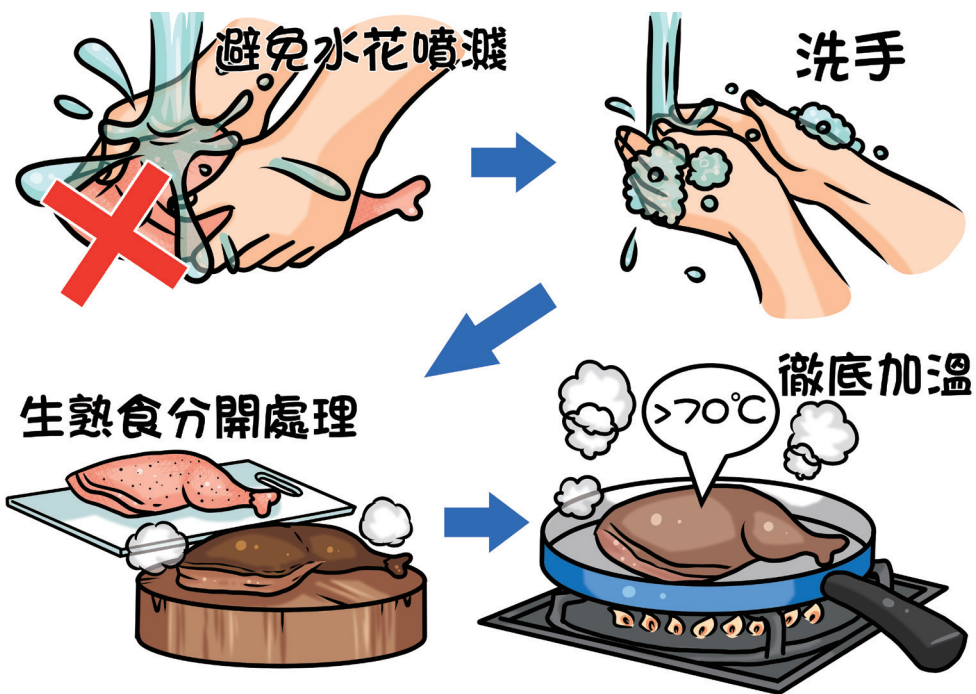
A 目前臺灣所發現的禽流感都沒有傳染給人類的能力；購買經過合格屠宰檢驗的雞肉產品，因為雞群已經被獸醫師確認沒有感染禽流感，消費者也不會接觸到任何禽流感的病原，所以也更不可能得到禽流感。

雞群若感染禽流感在同群內許多雞隻都會出現疾病症狀，嚴重可能造成雞隻死亡，較輕微的也能在外觀上或內臟看到明顯病變。目前所有經過合法屠宰的雞群，在離開農場之前，都必須先經過農場獸醫師確認整個雞群沒有任何病症出現，再開立健康證明書後才准許雞群離場送去屠宰場。接著負責屠宰衛生的獸醫師，首先會對剛到場的雞群再確認一次健康狀態合適於屠宰，而後在屠宰過程中，還會進一步針對所有雞隻的屠體及內臟一一確認沒有禽流感病徵，才會上市。

在這樣經過獸醫師三道嚴格檢查把關下，領有屠宰衛生檢查合格標章，才表示是經過屠宰檢查手續的健康雞肉，產品內不會存在禽流感病原，消費者可以安心烹調食用。

Q 9. 用清水洗雞肉容易食物中毒？

適當衛生處理就不會。



A 清洗生雞肉時要避免水花噴濺到其他食材、器具，避免生熟食交叉污染，以降低食物中毒的機率，洗完生雞肉後一定要將手洗淨，而食用雞肉時確實經過加熱，以免吃進雞肉上的致病菌。

最近網路上流傳著千萬不要水洗雞肉的文章，文中指出：潛伏於雞肉上的彎曲桿菌與沙門氏桿菌會在水洗生雞肉的過程中，藉由水流、水花濺射到水槽、衣服、甚至是手上。此說法是對是錯？

首先，彎曲桿菌與沙門氏桿菌，為雞肉上常見到的兩種致病菌。彎曲桿菌常被發現在動物的腸胃道中，若食物被彎曲桿菌污染，吃下肚後將出現腹痛與腹瀉的症狀，並會侵入小腸表皮細胞中引起腸炎，甚至有傳出幼兒感染死亡的病例。

而沙門氏桿菌則常潛伏在動物糞便中，若食物處理不當造成沙門氏桿菌污染，食用後可能產生急性腸胃炎、下痢、嘔吐等症狀，比起在意水洗與否導致消費者食物中毒，細心的選購與妥善的保存更為重要。在選購雞肉時應注意雞肉的製造日期與冷藏溫度，購買與保存時要注意溫度是否低於 4°C 以免室外溫度使細菌大量孳生。在冷藏庫裡也需注意生雞肉是否與其他食物隔離以免污染。

Q 10. 雞肉有蟲？

雞肉裡不會有蟲。



A 於屠宰過程中，屠宰衛生檢查人員（獸醫師）會檢查每一隻屠體狀況，並攔下受感染雞群；即使有肉眼無法辨別的微生物，經過一般烹煮過程後，則無健康危害之疑慮。

網路上圖片大量被推測是「蟲／蛆」的白色物體，若是由雞的食道食入幼蟲，則會被消化器官分解，不可能存在雞肉表面上。若由雞肉外部皮膚組織侵入，則肌肉紋理也會受傷，因此可推測圖片並非真實照片。

笑話

【小雞名字】

小雞問母雞：為什麼人類都有名字，而我們全都叫做雞！？

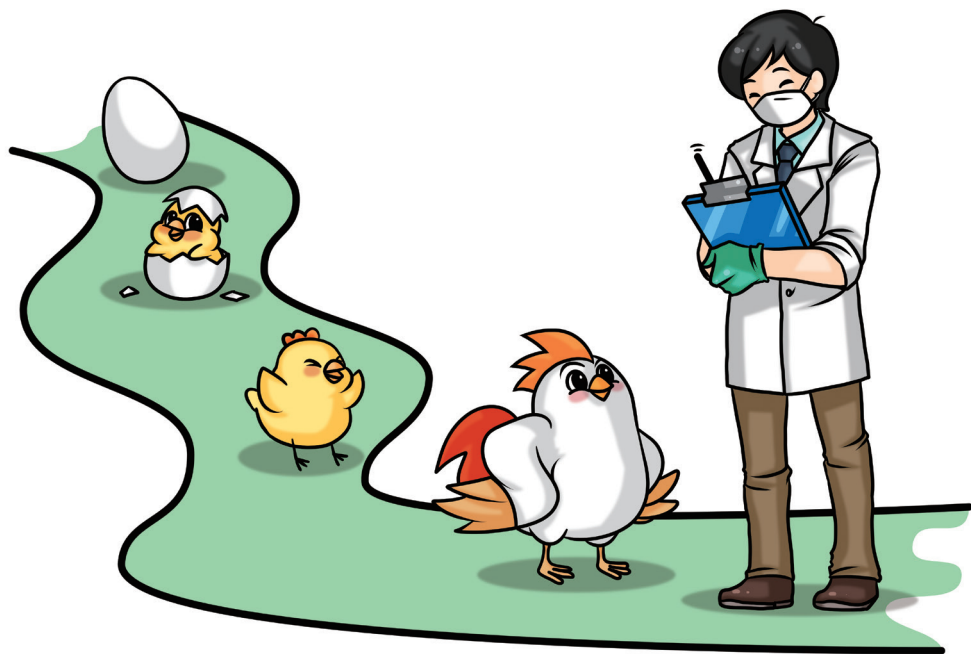
母雞回答：人活著的時候都有名字，但死了也全都叫鬼呀，我們雞活著時雖沒有名字，但死了就有很多名字了。

小雞開心的問：叫什麼名字！？

母雞回答：炸雞、咖哩雞、白斬雞、燒雞、烤雞、香菇雞、土窯雞……。

Q 1. 白肉雞是怎麼養大的？

種蛋孵化成雛雞，在良好飼養與防疫下健康長大。



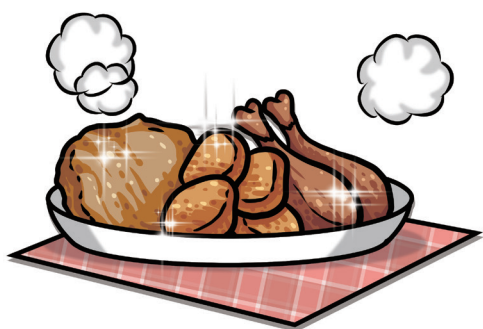
A 白肉雞經過多年的品種選育及營養、飼養管理上的改良，從種蛋開始，經過 21 天孵化成雛雞，在良好飼養與防疫下，飼養 35 天後體重即可達到約 2 公斤上市體重。

白肉雞是由種蛋孵化而來，孵化可分為兩階段，第一階段為孵化期，除調整適當溫、濕度，孵化前期需藉由轉蛋避免胚胎黏至蛋殼膜而無法孵化，過程中也需定期照蛋，將發育中止蛋取出，避免腐敗而影響其他健康種蛋；第二階段為發生期，距離開始孵化約 18 天後，適當調整溫、濕度及通風量，確保雞隻孵化之整齊度，再經 3 天後（共 21 天）即可孵化成雛雞。

剛出生小雞即需開始進行防疫計畫，即為疫苗之接種，然而常被誤認為是施打生長激素，其實生長激素類藥物是不可能使用在利潤有限的雞隻身上的。白肉雞對營養分的消化吸收能力這麼好，其實是經過多年的品種選育及營養、飼養管理的改善，在良好飼養與防疫環境下，大約吃 1.5 公斤飼料就能生長出約 1 公斤的肉，飼養 35 天後體重即可達到約 2 公斤上市體重。

Q 2. 白肉雞和土雞有何不同？

白肉雞長得快，
土雞風味好。



A 白肉雞為國外引進之雞種，是經過多次世代育種選拔而成的長肉品系；台灣土雞型態比較接近東南亞紅色叢林雞老祖先，長肉能力不及白肉雞，但雞肉風味特殊，可提供民眾不同的選擇。

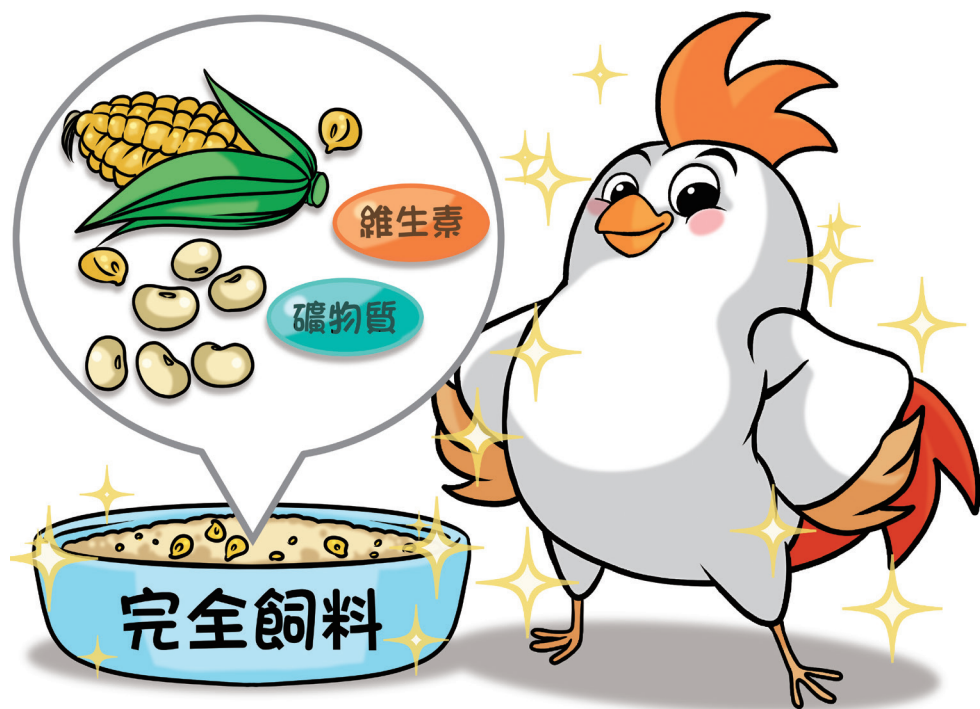
白肉雞與土雞飼料之差別，在於土雞前期生長效率較佳，給予較高能量與蛋白質滿足其快速生長，中後期對於蛋白質與能量給予效果不明顯，此時會降低高能量之大豆油與穀物原料比例；白肉雞生長較快速，飼料中能量與蛋白質含量較同期土雞高，後期飼料則會減少較高成本之蛋白質。

土雞飼養多以放養為主，較能接觸與採食小石子及青草，可幫助消化與促進腸道健康；白肉雞則以非開放式禽舍飼養，可應用酵素及益生菌（益生質）等飼料添加物，提升雞隻健康，且禽舍應用自動化設備使雞隻飼養環境舒適，亦可減少疾病傳播。

白肉雞與土雞飼養時間不同，並不影響其胸肉中蛋白質與脂質含量之比例，因此營養價值並無優劣，主要差異在於膠原蛋白含量以土雞為高，嚼勁較佳，也增加了雞肉保水力與多汁性；而白肉雞肉質較軟，多做為加工使用，除品種影響使其胸肉較大，油炸後可產生外酥內嫩之層次感。

Q 3. 雞都吃什麼？

主要是玉米及大豆粕再補充維生素及礦物質。



A 目前市面上雞隻所食用之飼料其營養皆符合國際標準，在飼料調配過程中最常使用之兩種原料為玉米及大豆粕，玉米含有高碳水化合物含量，大豆粕為蛋白質來源，確保不缺乏雞隻生長所需之關鍵胺基酸，又能給予雞隻充足之能量與蛋白質，另外再補充一些維生素及礦物質，以提供完整之營養需求。

目前國內雞吃的飼料原料雖為基因改造玉米及大豆粕，但目前科學研究未有明確資料證實會影響人類健康。

笑話

【吃魚和吃雞】

兒子：小華的爸爸是游泳健將，你怎麼都不會游泳呢？

父親：小華的爸爸愛吃魚，所以會游泳。爸爸我不常吃魚，怎麼會游泳呢？

兒子：爸爸你那麼愛吃雞，怎麼不會下蛋呢？

【背書】

父親：兒子，你把這篇課文背完，我帶你去吃烤全雞。

兒子：那我背兩段就好了，因為我只想要吃雞腿。

Q 4. 認識雞肉認(驗)證標章(誌)及選購。

認明 、、 等標章 (標誌)，安心選購有保障！



A 國產雞肉相關認證標章有以下 3 種：

- (一)  屠宰衛生檢查合格標誌

農委會自 102 年全面推動傳統市場禁宰活禽政策，國產家禽均應送至合法屠宰場屠宰，經國家聘僱之屠宰衛生檢查獸醫師逐隻檢查，合格之禽肉外包裝上方可黏貼屠宰衛生檢查合格標誌。

106 年並推動國產生鮮禽肉溯源制度，將溯源二維條碼與屠宰衛生檢查合格標誌結合，揭露生產者資訊，消費者可透過手機掃描 QR code 或至國產生鮮禽肉溯源平台 (<http://www.poultry-trace.org.tw>)，查詢禽肉屠宰及來源畜牧場相關資訊。

- (二)  CAS 優良農產品標章

通過 CAS 優良農產品驗證的雞肉，須以合法屠宰場屠宰的國產雞肉為原料，在良好衛生作業環境下，以現代化加工技術，嚴格的製程、品質與衛生監控，再經由妥善包裝，並於低溫下儲運販售，層層把關以確保衛生安全。

- (三)  產銷履歷標章

通過產銷履歷驗證的雞肉，須遵守臺灣良好農業規範，自生產加工至販賣皆符合農委會訂定之相關標準並有公開且可追溯之完整紀錄，消費者可透過手機掃描 QR code 或至產銷履歷農產品資訊系統 (<http://taft.coa.gov.tw/>) 查詢該等資訊。

Q 5. 雞湯、雞精、滴雞精有何不同？

各有各的好喔。



雞湯、雞精、滴雞精產品營養成分與製程差異：

產品類	雞湯	雞精	滴雞精
總游離胺基酸	★	★★★★	★★★★
支鏈胺基酸	★	★★★★	★★★★
雙胜肽（肌肽 / 甲基肽）	☆	★★★★	★★★★
鈉	★	★★★★	★★★★
脂肪 / 膽固醇	★	☆	☆
調味	不一定	有	不一定
製作過程	簡單	較複雜	較複雜

★表示含量多寡，☆表示微量，☆表示幾乎沒有。

A 雞湯、雞精、滴雞精類產品富含胺基酸與短鏈胜肽，但也由於濃縮效應，使其鈉含量不低，因此腎臟病、痛風患者需要小心攝取，千萬不可大量飲用。

雞湯、雞精、滴雞精的製程與營養成分差別是什麼呢？

→製程：

雞湯主要是雞肉加水燉製的湯，其風味較為平淡、順口。傳統雞精製法為絞碎雞肉經過高溫蒸煮、去油及濃縮產生色澤較深的液體，風味較為濃郁。而現今滴雞精的做法主要為將雞隻置於不銹鋼鍋中橫放的不銹鋼網上，再移入快速高壓滅菌器內加熱，讓汁液可完全滴入不銹鋼鍋內，再經分液漏斗分離脂肪，剩下之液體即為滴雞精。

→營養成分：

雞湯、雞精、滴雞精中的主要機能性成分為胺基酸與雙胜肽，吸收率較雞肉高。然而，商業製作的傳統雞精與滴雞精多利用高壓、高溫燉製，其所含機能性成分較雞湯為高，另也由於將油脂過濾，因此雞精產品其油脂與膽固醇量相當低；以目前雞精產品中訴求的指標性成分（支鏈胺基酸含量）來說：傳統雞精並不亞於滴雞精。

Q 6. 可以用餽水餵雞嗎？

雖然可以節省成本，
但品質較難掌控。



A 以前養雞使用餽水餵飼雖然節省成本，但粗放的餵飼方式無法確保每一隻雞獲得足夠營養，不僅增加屠宰困難度，更可能延長雞隻飼養期。另外，餽水變質速度快，清理亦會增加人事成本，因此，單純以餽水餵飼之粗放模式，目前已經較少被採用。