

雞 不簡單

FREE
PAPER

2019.10



你有想過
雞的生活嗎？

雞的友善生活
進行式！

讓雞快樂的人道飼養牧場 | 蔡珠兒 × 江振德 × 黃淑德跨界話雞 |
大廚柯俊年設計食譜 | 國民媽媽宜手作家常雞料理 | 圖解全雞利用

人道飼養

讓雞自然生活的解答

白鹿颱風登陸前的早上，彰化縣竹塘鄉的天空沉著臉，欲雨未雨。永興畜牧場的負責人蔡榮鴻掀開雞舍的圍網，大批的雞喔喔叫著，提起翅膀奔向寬廣的土地，跳上桑葚樹、躍過大如籃球的坑洞，啄食地上嫩綠的芽；坑洞上方不時有蕈菇狀的沙塵揚起，窩著一隻隻洗沙浴的雞。「讓雞恢復到自然的生活方式，都會變得很活潑……有時想一想，很佩服自己當時的勇氣。」

文／曾怡陵 攝影／Kris Kang

邁向人道飼養第一步：拆雞籠

蔡榮鴻高中的時候，父親開始養蛋雞。說起雞舍的環境，不由地皺起眉頭。「那個環境是很髒很臭的，蒼蠅很多，兩隻雞關在一個小籠子裡面，我看了也很不舒服。有一天突然反思，這是對的嗎？雞怎麼會都關在籠子裡？牠們應該要這樣子過生活嗎？」

2004年，場內爆發禽流感疫情。2017年，蔡榮鴻在臉書寫下的回顧依然沉痛：「早上好好的，中午就死掉了，而且在死前居然也能夠下蛋，很顯然牠連自己要死都不知道。」十五年了，恍如隔世，他還記得那時他大約每隔半小時、一小時去看，就會發現一百多隻雞死亡。「你能想像心血付諸流水的感覺嗎？就像心在放血的感覺，一點一點無力地消失。」

擔心禽流感會人畜共通，蔡榮鴻在場內洗完手，回到家會再次清潔，每天都處於高度警戒的狀態。籠飼的飼養密度高，導致病毒快速蔓延，那次風暴讓他損失約4、5成的雞。他自此決定減少飼養量，不再進新雞。彼時電視和業界雜誌吹起有機風，他也開始在媒體接觸到人道飼養的觀念，正值青春的他認為，應該要朝著產業領頭羊的方向努力。他參考一些國外的產業資料，又走訪台灣幾家進行放牧飼養的養雞場，但都與期

待有落差，他決定依著心中的藍圖前進。

第一步，先拆雞籠。

那是分家後承接畜牧場的第四年，蔡榮鴻對養殖的前衛想法從朋友口中輾轉傳到了父母耳裡。「長輩原本認為我只是說說而已，但從那時候開始，他們就很擔心。」雞越養越少，雞籠越拆越多。原有近2萬隻雞慢慢淨空，淨空了半年之久。他解釋：「雞舍全部洗過，然後讓環境乾燥。我不用化學消毒的方式，否則會讓細菌有抗體。一般來說，環境乾燥的話，細菌大概兩個禮拜就會死掉。讓細菌餓死，就是最自然的方法。」

辛苦建立的家業就這麼被淨空，蔡榮鴻的家人個性含蓄，不敢直說，把擔心都放心裡。「他們擔心這個兒子是不是有問題，把好好的畜牧場交到我手上，我

就這樣子做，現在回想覺得很可怕。」

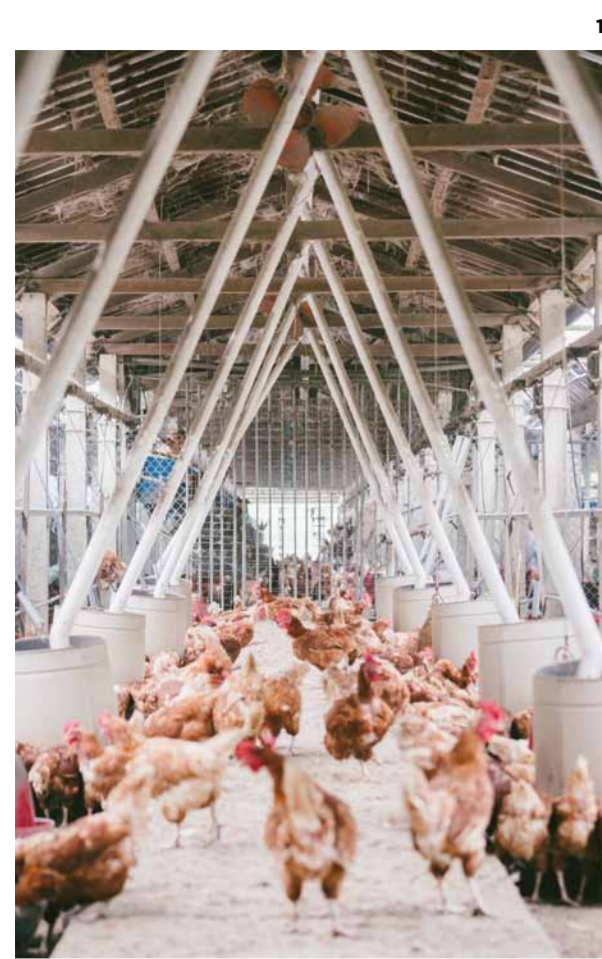
一路摸索 跌撞中學習放牧

之後，蔡榮鴻從1,200隻蛋雞開始養起，飼養方式改為平飼，讓雞隻可以在室內空間裡自由活動。他天真地想：「我做這件事，實在是養雞界的創舉！」當時雞蛋的市售價約2、3元，他想著自己的蛋這麼好，大膽地將價格訂在10顆75元。原以為在附近鄰里宣傳一下，很快就可以賣完，但後來發現，根本沒有人要買。大家最普遍的反應是：「你的蛋敢有較好？毋是平平全款攏是蛋？（你的蛋有比較好嗎？不是一樣都是蛋？）」

永興畜牧場室內、室外共約2,000坪
平均2隻雞可以享用一坪多的空間。

INFORMATION

產地 | 彰化縣竹塘鄉·永興畜牧場
經營時間 | 1986年迄今
飼養雞種 | 海蘭
飼養數量 | 3,600隻蛋雞
平均每天產蛋 | 2,300顆



1. 室內區定期清理雞糞，加上飼養密度低，沒有傳統雞舍濃郁的惡臭味。 2. 人道飼養的雞舍設有隱蔽性充足的巢箱，讓母雞安心產蛋。 3. 2017年8月23日，全場改餵食非基改玉米和黃豆做成的飼料。 4. 蔡榮鴻在雞舍裡面發現漏檢的雞蛋，他搖晃雞蛋表示，若能感覺裡面的蛋在晃動，就代表不新鮮，得淘汰。 5. 蔡榮鴻熟悉雞隻的習性，因此馬上可以辨認有健康異常的雞隻，「剛剛在沙坑裡面生蛋的那隻雞有問題，照道理說在剛換場新的地方牠會忍住蛋回巢箱生蛋，但牠沒有，可能昨天晚上睡不好。」 6. 雞隻透過沙浴，可以去除羽毛的寄生蟲。 7. 洗過沙浴的雞隻，毛色漂亮有光澤。 8. 升高三的孩子在雞舍幫忙撿蛋。 9. 架高的集水槽可以引流雨水，讓雞舍內保持乾燥以避免病菌產生。集水槽旁的藍色帆布可以阻擋被風吹進的斜雨，晴天時必須將帆布捲起，以保持雞舍空氣流動，避免悶熱。 10. 雞隻具有居高的天性，在放牧區的樹枝上或雞舍內的欄杆或架高的雞籠上常可以見到站立其上的雞隻。



蔡榮鴻到農會、鄉公所推銷，但出一、兩次貨之後，就不再有訂單了。他檢討自己，一定是做得不夠好，於是從飼養第二批雞開始向哥哥租地，開闢戶外放牧區，讓自己的養殖方式更具「說服力」。此外，因為銷路不佳，生活成了問題，將飼養量增加到3千6百隻，希望可以帶來更多收益。

雖然飼養密度比一般籠飼低得多，病菌感染的機會理應大幅下降，但蔡榮鴻不敢大意，每天至少巡視5次，快速隔離有狀況的雞隻，讓損害降到最低。剛開始學著放牧，連雞要在哪裡下蛋，他都不太了解，於是在很多地方放置訂做的巢箱，讓雞可以在隱蔽處下蛋，等熟知固定下蛋的地點後，就可以有效率地集蛋。有些雞喜歡在戶外的草叢下蛋，通常這時候他會趕快把蛋撿走，避免其他雞也跟著下蛋，以減少戶外產蛋導致雞蛋受土壤汙染和雨淋的狀況。

「從有錢做到沒錢，沒錢再借錢……第2批的時候，這邊全部都種植牧草。」摸索放牧養殖的過程中，他曾想過讓雞吃牧草，補充植物性蛋白質和鈣質。沒想到嘗試後發現雞的腸胃道難以消化牧草，加上牧草在汰換雞的期間不斷抽高，瞬間長到一層樓高。雞跑進密麻麻的牧草叢裡，人又進不去，單要毀掉大片牧草，就花費不少功夫。

住別墅與公寓的雞

在營造出雞隻於桑葚樹下活潑跑跳的悠然景象之前，蔡榮鴻經歷過牧草事件、暴雨淹死果樹等危機。如今，他讓雞有場地作沙浴、梳理羽毛；可以選擇雞

舍的木桿、架高的廢棄雞籠及戶外的樹枝作為棲架，滿足其躲避掠食者攻擊、居高休息的天性。他勤跑市集，優良的品質漸漸為他帶來回頭客，但直到2016年主婦聯盟生活消費合作社為尋找地區性供應放牧飼養的雞蛋，開始跟他合作契養後，才降低他對銷路的憂慮。

2017年，合作社向蔡榮鴻探詢使用非基改飼料的意願，以支撐非基改飼料產線的永續運作。他說自己年紀越來越大，行事也比較小心了，反覆考慮了諸如：非基改飼料成本較基改飼料貴上一倍、雞隻能否適應新飼料配方、是否會產生水便、影響產蛋率……等可能的問題，然而掙扎了許久，骨子裡的冒險性格，以及希望不斷提升產品品質的想法，促使他接受了這個提議。

蔡榮鴻和合作社洽談推出採用非基改飼料的「善糧放牧雞蛋」之初，雙方都擔心社員的接受度，因此售價上只作微幅調整。「還好社員都很喜歡買。」社員穩定地購買，讓蔡榮鴻不再需要事必躬親以節省成本。他雇用人力撿蛋、包裝、除雞糞……讓自己能專心、仔細地巡視雞隻的狀況。在雞舍旁的包裝間裡，兩位女工分工出貨，一人用鐵刷除去蛋殼上的汙漬，一人將蛋放入蛋盒中。負責擦拭雞蛋的陳華僑剛來兩個月，一邊工作一邊解釋：「我問過老闆：『頭家，你哪會無愛用水拭一下較快？（老闆，你怎麼不用水擦一擦比較快？）』他說不行，這樣會把保護膜去掉，蛋會比較快壞掉。」說完，她取了一個籃子去撿蛋，神情愉快。「我下午還有去其它傳統養雞場，環境差很多，人也會變得跟雞一樣喔！所以我每天來這邊撿雞蛋都很快樂。」她以

住別墅和公寓比喻兩者環境的差別，然後說：「我覺得我們老闆的堅持是對的，真是用心良苦。」

珍惜人道飼養成果 堅持讓雞過好生活

寬闊的飼養環境給予雞快樂的生活，也讓蔡榮鴻有更多心理上的餘裕堅持理念。這些堅持，也反映在雞蛋的品質上。他還記得在台北希望廣場擺攤時曾遇過一位「很摳的那種歐巴桑」，嫌蛋貴，看到旁邊有些賣相不佳的瑕疵品，砍了價格買回。隔天又來，這次選了漂亮的雞蛋買，問她為什麼，她回答：「阮孫講這個卵好食！」（我孫子說這個蛋好吃！）

「叫我自己說是不好意思！」蔡榮鴻自信地說，他的雞蛋結實、沒有腥味而且完全沒有用藥。問及是否會想透過認證取得消費者的信任，他認為，驗證單位不會天天到畜牧場查核，「雞隻的飼料、用藥、死亡紀錄……等，生產者有沒有詳實記錄，還是要靠生產者的良知。」他每天按部就班、用人道的方式照顧雞隻，這才是最真實的。他歡迎消費者到訪，親自用雙眼認證。

從低潮磕磕絆絆地走來，如今小有成果，讓他特別珍惜。不從經濟利益的角度看待所飼養的雞，而是思考雞隻該怎麼過活，從而建置人道的飼養環境。與雞隻共享空間的飼養者，現在正享受著環境帶來的舒闊和心安，同時也滋養著他柔軟的心性，更堅定人道飼養就是他應該要走的路。「我的故事不是重點，希望消費者能知道我確實讓雞過很好的生活，這樣就夠了。」

延伸閱讀：
非基改飼料二部曲——善糧雞蛋



吃雞不簡單

經濟動物與人類的生命連結

江=江振德，黃=黃淑德，蔡=蔡珠兒

從友善養殖與動物福利談起

黃：友善養殖的概念其實是受到動物福利或動物權的啟發，環境運動開始訴求減少藥物、並趨近自然的養殖方式。不管是土地友善、環境友善、或者是動物友善的概念，都是約近10年國人才比較清楚。

台灣的動物保護意識是從流浪動物開始，再進展到供食用的經濟動物，早期著重在本地養殖最多的豬、牛、蛋雞的友善養殖則是最近6、7年來，在台灣動物社會研究會倡下才開始被重視，而肉雞又是更晚的事情了。世界的潮流已經開始重視環境與社會原則，所謂社會原則，第一是對「勞工」的保護，第二是對「動物」的重視。以經濟動物而言，當人類生存無法不依賴牠時，至少有責任讓這些動物在活著的時候，降低痛苦與恐懼，展現應有的動物本能。以會飛的鳥禽類為例，為了求生、覓食、攻擊、防禦，築巢、沙浴不可少，而尖長的喙與尖銳的爪子更是重要的工具。當人類為了管理方便而剝奪動物的本能自由時，也許可以再多思考一點，如何取得平衡。

江：台灣的畜牧產業大概落後歐洲40年，更別說友善養殖這件事。其實讓動物住得舒服、吃的好，就是很大的動物福利了！剛談到剪喙，白肉雞不需要，只有蛋雞跟土雞必須剪喙。「江森」的白肉雞大概養到42天開始進行屠宰，一般坊間更早，亦即在肉雞尚未發展出打架本能前就已出售。而土雞如果不剪喙，一方面會因倒鉤不舒服而啄咬，另外也會導致進食困難，同時浪費飼料，所以有時候是必要之惡。讓一隻雞毋須靠藥物而能健康長大，最後端上消費者的餐桌，我想這才是完整的（動物福利）。



低密度、無抗生素養殖 承諾給雞隻好生活

江：江森的白肉雞雞舍都是採用水簾式平飼，目前總共有8棟雞舍，一棟雞舍最多可養1萬隻雞，但因應主婦聯盟合作社要求，一棟只養6千隻雞，讓雞隻有多一點空間，可以避免雞隻因為緊迫而造成的傷害，這也是為什麼江森可以做到全程不用藥的無抗生素養殖（無抗養殖）。其實抗生素不是什麼可惡的東西，只是當動物與人類都依賴抗生素時，細菌的抗藥性將越來越強，以後生病恐怕將無藥可醫。

人都會貪心，如果養30隻可以賺錢，養到50隻獲利馬上就增加幾十%，一

樣的人工、一樣的設備、一樣的週期，多養幾隻就可以增加利潤，何樂不為？但在台灣養殖密度最高、並且位於候鳥遷徙帶的地方，常發生禽流感或相關疫情。這裡（編按：指江森位於南投縣魚池鄉的白肉雞舍）除了有天然屏障隔離外，最重要是不貪養，當密度降低，群聚感染的機率也會大大減少。其實，最適合養殖雞的季節是春、秋，天氣冷熱適中，但為了符合市場需求，養雞場沒辦法這樣做。在夏季及冬季時飼養，天氣太冷或太熱都會使雞隻緊迫，要無抗養殖並不容易，所以，不是每個人都願意做，絕大部分業者皆未跟進。

黃：30年前，台灣的草蝦為什麼會崩

雞肉作為一般家庭不可或缺的動物性蛋白質來源，從育種、飼料品質、飼養時間到生長環境，都影響著餐桌上雞肉的風味。1960年代台灣興起集約飼養以因應逐漸上升的大眾需求，近年轉而興起對食安、飲食文化乃至動物福利的探究。我們邀請了3位對談人，從生產者、永續畜牧及飲食料理家不同的觀點，從餐桌回溯至生產源頭，提供更有意義的思考及選擇方式。

對談記錄、文字整理／李婉婷 攝影／Kris Kang



本文為摘錄，更多精彩對談內容請見網站

PROFILE 江振德



「江森貿易」負責人，東海大學畜產系畢業，1998年投入養雞產業，擁有20餘年養雞經驗。2000年與黎德斌先生合作，成為綠主張共同購買運動的生產者，2001年台灣主婦聯盟生活消費合作社成立後，合作至今，共同建造了台灣畜產業非基改飼料的里程碑。主要供應合作社產品包括普羅維系列、白肉雞系列，以及普羅維滴雞精。

PROFILE 黃淑德



現任主婦聯盟生活消費合作社監事，1993年加入主婦聯盟環境保護基金會，投入「綠主張」共同購買運動。2001年台灣主婦聯盟生活消費合作社成立後，參與運作至今，曾任理事主席、產品部經理等職務，期待藉由共同購買運動喚醒更多人對食的自覺。台灣大學獸醫學系學士畢業，美國密西根大學公共衛生學碩士。

PROFILE 蔡珠兒



熱愛料理的台灣作家，南投埔里人，台灣大學中文系畢業後赴英國伯明罕大學攻讀文化研究，曾任多年記者。1997年移居香港生活。2015年返國定居台北後，重新認識這塊孕育出好食材的土地，至今仍持續學習識食及廚事。著有《紅網廚娘》、《饕餮書》、《種地書》等多本散文集。

主婦聯盟生活消費合作社與共同購買運動

共同購買運動的前傳，亦即摸索期的「綠主張」時代主要由3個小型組織運作：台北縣理貨勞動合作社、台北市綠主張共同購買中心，以及台中市的綠色生活共同購買中心。而後成立的綠主張股份有限公司主要作為對外資金往來、進出貨銷項等名目使用，當時的會員數約莫3千人。直到2001年，共同購買運動整合成現今的台灣主婦聯盟生活消費合作社，以合作社的組織型態營運至今，社員已達7萬多人。

求，把養殖規模放大時，如何保有對動物的承諾？一個是疾病防治，減少牠因為緊迫而死亡，另一個是運輸與屠宰過程，這些都有很多環節，絕對不是光靠理念而已，還要有夥伴一起執行才能落實，全台灣第一個把格子籠撤掉的就是主婦聯盟合作社的蛋雞生產者。很多事情雖然不是一步到位，但是合作社分階段慢慢做。此外，消費者也必須要有共識，（生產者）每承諾一件事情，背後的成本跟風險都是需要大家共同分擔的。

雞肉風味優劣 飼料是關鍵影響

江：早期台灣養雞的飼料成分除了玉米、黃豆外，一定要有肉骨粉、魚粉、牛油、豬油等，讓雞隻成長比較快，但是



以經濟動物而言，當人類在生命裡少不了依賴牠時，至少有責任在這些動物活著時，降低牠的痛苦與恐懼，展現應有的動物本能。

這會造成雞肉有腥味。十幾年前江森最先勇於嘗試素食配方，當時坊間之所以不用素食飼料餵雞，是因為會讓肉質變軟；不過，土雞內的咬勁隨著現代人飲食習慣改變，已不那麼受喜愛，素食飼料反而成為顯學。但並不是說雞種跟風味完全無關，某些雞種特性是飼料無法改變的，如薩索雞（SASSO）。但以同雞種作比較，飼料影響雞肉風味比率高達70%，這也是江森堅持讓雞吃好飼料的原因。

玉米、黃豆、礦物質、維生素，這些是目前雞飼料的主要成分，其中玉米黃豆占飼料總體80%。善糧黃金雞還有下午茶時間，雞會吃一點牧場的蟲、草，如果吃到白蟻就很幸運，因為蟻酸會讓雞肉的風味更棒！此外，我們也嘗試在飼料內加入保健用精油，降低雞隻生病機率，如奧勒岡精油讓腸道舒服、薄荷

精油保護呼吸道，給雞喝的水是生菌數100（CFU / 100mg）以下可以直接飲用的礦泉水級別。江森的雞場多在山邊或山谷，汙染源少，空氣清新，環境優良。雖然每個雞種有各自特質，也有很多影響風味的因素，但雞種、飼料、飼養週齡、放養與否，這4項是影響關鍵。其中，影響最大的還是飼料，畢竟好的飼料方可生產出好的肉質。

全雞利用 解決食物浪費問題

黃：根據2016年德國氣候影響研究所統計全世界碳排放量¹，如果糧食浪費是一個國家，將是全世界第三大碳排放國。所以食物除了要好吃，不浪費也很重要！雖然肉雞消費量上漲，可是每個部位利用的狀況不一，主婦聯盟合作社最常碰到大家都愛吃雞腿，雞胸反而剩下一堆。

蔡：全雞利用也牽涉到雞怎麼分切，像是日本的燒鳥，販售雞脖子、雞皮、支氣管、雞冠、雞腸等各種雞的部位，幾乎完全可以“make the most use of it.”（全食物利用），而且我發現很多內臟部位都很好吃。

江：2019年9月開始，江森在不增加價格的情況下，將白肉雞全面改餵非基改飼料，如此一來，不管是雞胸肉或哪個部位有剩餘，皆可以拿去做善糧滴雞精（編按：主婦聯盟合作社全程餵飼非基改飼料的雞肉稱為「善糧雞」）。另外，屠宰後的內臟後續處理不易，也會請分切廠代為處理，大大解決食物浪費的問題。對我而言，最重要的是成就感，我和主婦聯盟合作社一起合作非基改飼料雞，有時候覺得這件事有點傻，但我相信5年、10年後會變成顯學。

黃：非基改飼料增加了多少飼養白肉雞的

成本，消費者是需要理解的。不論是疾病控管的努力，或是飼料成分的進階，這些都支撐到另一個環境運動。非基改運動主要在降低全世界除草劑對農地、海洋、河川等造成的汙染；除草劑殘留跟基改風險都直接或間接影響了人與動物的健康，消費者必須更有意識體認到，支持這類肉品背後代表的意涵，以及增加了哪些外部成本。

港台雞種、吃雞文化大不同

蔡：香港早年多是珠江三角洲的雞種，例如清遠雞、龍崗雞。清遠雞俗稱芝麻雞，特色在於雞味濃郁、肉嫩皮滑，早期香港的白切雞多半使用清遠雞。2000年後出現第一隻本地育種的嘉美雞，當時販售嘉美雞的攤販必須要有執照，雞要掛腳牌……等，很慎重，最大特色是皮下脂肪少，肉色偏白，骨頭富含膠原蛋白，滑嫩的口感頗受喜愛。陸續還有泰安雞，皮較黃，肉嫩味濃；康保雞，俗稱走地雞，肉質結實，適合煲湯用；皇健雞，皮下脂肪多，多用來作為香港的燒雞、烤雞、鹽焗雞，燒、焗、炸皆合適。2002年，香港爆發有史以來最嚴重

的禽流感，幾乎把雞撲殺光，街市也禁止活宰，慢慢地本土的養雞場跟養豬場一直萎縮，再加上香港政府長久以來，只重視房地產、金融、觀光等產業，政策上逐步取消農業。如今，肉品、蔬果幾乎都是大陸內地或歐美進口，就連飲用水都是從廣東來的東江水。

江：台灣並無本地雞，僅有環頸雉、帝雉等這類鳥禽類，真正開始有雞種大約是從日據、荷蘭時代，殖民者從別的地方引進來。台灣雞種多半是進口種雞混種或在地自行雜交，如常見的紅羽土雞、黑羽土雞及黃金雞等。目前台灣土雞經過育種篩選後，相較於20年前的土雞，性成熟較早，飼養至12週肉質纖維就會有彈性，肉質不易乾、柴，耐久煮適合熬湯。如果要煎、炸的料理方式，可選擇白肉雞，肉質較軟嫩。

蔡：詩人袁枚的《隨園食單》紀錄有14到18世紀間三百多種菜餚，對中菜的烹調與滋味理論影響深遠，書中的《羽族單》，更把雞列為首位。他說：「雞功最鉅，諸菜賴之，如善人積陰德而人不知。」而廣東人是無雞不成宴，粵菜也擅烹雞，著名菜式如鹽焗雞、脆皮雞、豉油雞、霸王雞（蔥油雞）、百花雞（蠔蝦膠）、北菇滑雞、檸檬雞片、雲耳蒸雞、南乳吊燒雞、雲吞砂鍋雞等，不可勝數。香港人吃雞最重視一個字——「滑」，所以像台灣著名的三杯雞、麻油雞，以土雞製成的料理，對香港人而言都是硬又柴，粵語叫「鞋」。但我這個世代的台灣人就很喜歡像白斬雞、土雞那樣的咬感，滑嫩口

感和嚼勁是兩地吃雞最大的不同。

另外，馬來西亞、新加坡這些地方也是比較接近香港口味，以滑嫩為主，如海南雞飯。因為口味差異，我在香港買不到土雞。香港人買雞主要考量是溫體與否和養殖時間，搬回台灣後，最開心的就是可以買到土雞了！雞在廣東文化中還有一種特殊的神聖性，在香港祭祀祖先或神明一定要有雞，香港俗語說：「拜神沒雞，咿咿哦哦。」（心裡不安，暗自嘀咕），如果祭祀沒有雞，神明就感受不到誠意，我想這大概還延續農業時代家裡養雞、過年才殺雞那種常民肉食的特殊文化意涵。

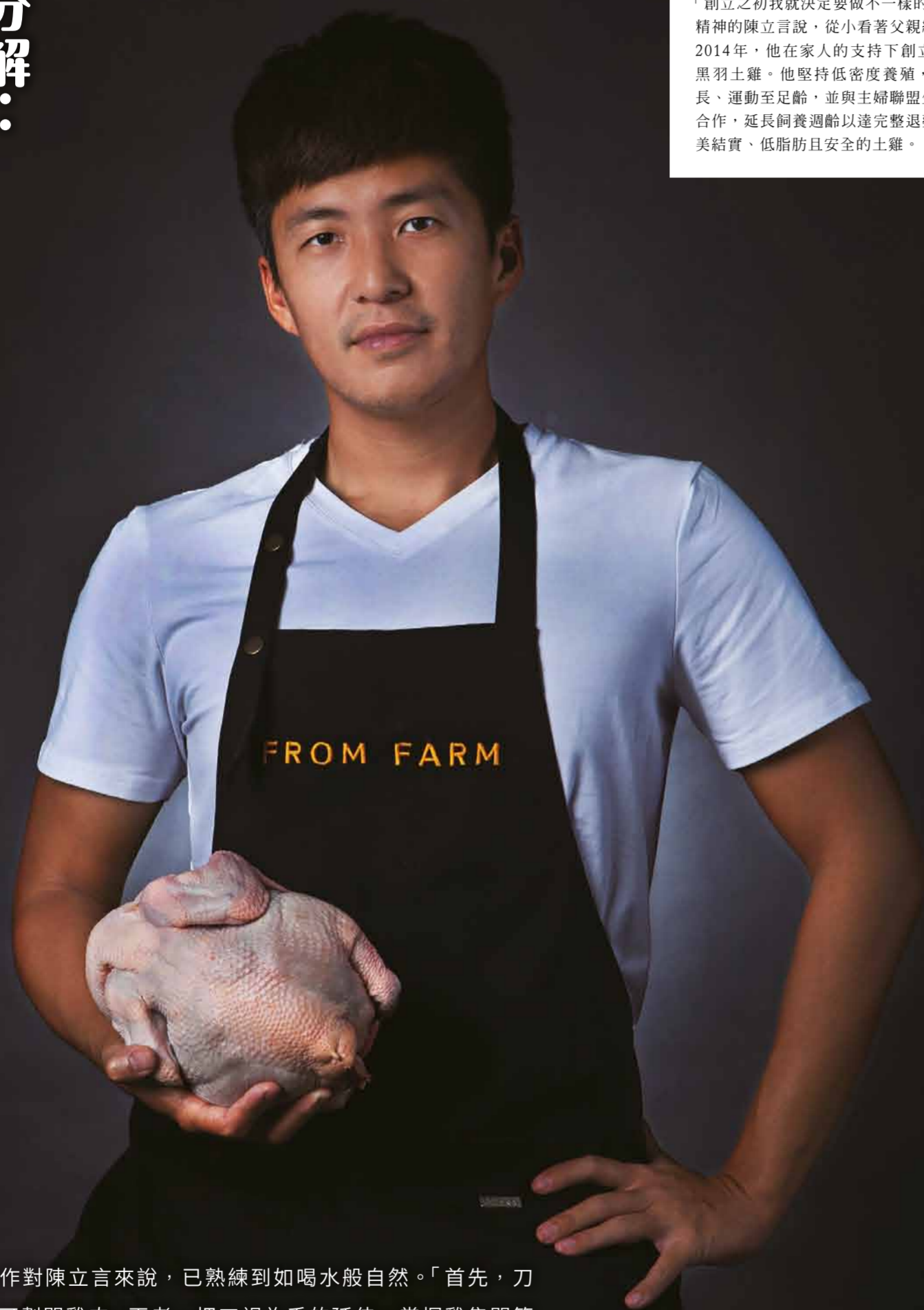
經濟動物的價值與生命連結

黃：人類和經濟動物存在著一種很弔詭的關係：牠們的存在，是因為人類持續食用，所以市場取向影響了經濟動物種源的汰留，這是肉用動物的最大特質。台灣人的生活裡少了生命教育，當經濟動物作為餵養我們的食物與食材時，雞、雞種、雞蛋、蛋殼、蛋黃……這些生命階段的關連性更應該被認識。

江：以生產者角度，我就在那個真實的生命現場。雖然我養的是經濟動物，但我真的很喜歡雞。這20年來，我養雞也養我，動物其實很現實，你對牠好，牠就活得好；你對牠不好，牠就死給你看。經濟動物跟人的互動就是這麼真誠，這是一種生命與食物的連結。



全雞分解· 每一步都不浪費！



PROFILE 陳立言

元榆牧場創辦人

「創立之初我就決定要做不一樣的事。」充滿冒險精神的陳立言說，從小看著父親經營傳統雞舍，2014年，他在家人的支持下創立元榆牧場養殖黑羽土雞。他堅持低密度養殖，讓雞隻自然成長、運動至足齡，並與主婦聯盟生活消費合作社合作，延長飼養週齡以達完整退藥，養出肉質鮮美結實、低脂肪且安全的土雞。

分切全雞的動作對陳立言來說，已熟練到如喝水般自然。「首先，刀要利，一刀便可劃開雞肉；再者，把刀視為手的延伸，掌握雞隻關節處，即能輕鬆分解各部位。」分切後依不同方式烹煮，雞骨架還能熬煮高湯。從台大應力學所碩士高材生，到回鄉改變家中傳統養雞方式、創立品牌，如同分解全雞，他踏出的每一個步伐、切出的每一個部位都不浪費。

文／羅桂驊 攝影／李庭歡



雞冠、橫隔膜也超美味！
看完整版全文

陳立言的 全雞分切示範



↑ **三節翅**：包含翅腿、翅膀、膀尖三節（後兩者又合稱二節翅）。黑羽土雞的雞翅比一般肉雞大，運動量大，肉質結實，皮厚筋多有咬勁，適合燒烤、滷煮或紅燒，富含膠質，口感豐富且多汁。二節翅適合喜歡啃食的人，醃製後製作炸雞翅，皮酥肉嫩、口感豐富。翅腿又稱為小雞腿、棒棒腿，口感介於雞胸肉與雞腿之間，推薦醃製後燒烤，大小適中，深受小朋友喜愛。

→ **雞胸肉**：軟嫩的雞胸肉，以低溫烹調方式可讓肉質不柴。以小火煎熟、裹粉後油炸，吃起來勝過坊間雞排店，香氣四溢、皮酥肉嫩喔！



← **里肌肉**：一隻雞只能取出兩小條里肌肉，口感細緻又帶肌肉Q感，最常拿來做炸雞柳條。直接煎香後切片食用，可以吃到健康肉質的原味。

→ **雞腳**：充滿膠質的雞腳，適合滷煮。黑羽土雞的腳比一般肉雞大，皮Q彈有嚼勁，滷軟後當作點心也很解饞。



↑ **雞軟骨**：軟骨是胸骨的最前端的部分，因形狀之故又名三角骨，常用於酥炸或燒烤。軟骨熟透後脆脆的有嚼勁，是下酒菜的首選。



↓ **尾椎**：即雞屁股，脂肪較多，口感滑嫩肥脆，燒烤逼出油脂後口感外酥內嫩，烤肉攤及鹽酥雞攤也常見烤或炸雞屁股。

→ **雞腿(骨腿)**：腿部肌肉一束一束，是很受歡迎的部位，加上黑羽土雞的運動量大，腿肉更是結實有彈性，即使長時間燉煮，肉質不會變老，適合各類湯品。



← **雞腿(去骨)**：雞皮向上整塊進烤箱，可讓湯汁水分鎖在肉裡。切塊後的腿肉做串烤、三杯雞、咖哩都很對味，肉質Q彈不膩口。

→ **牡蠣肉**：又稱為雞生蠔，位於雞腿與背部連接的橢圓區塊，肉質鮮嫩多汁，國外高級餐廳會特別取出此部位料理。在家中可以使用烤箱烤至外皮金黃即可，或是做成串燒，享受獨特的口感。



← **去皮清肉**：即去皮的雞胸肉，因脂肪少，口感較細嫩且軟，以低溫烹煮最適合。汆燙後原汁原味，沾蒜泥醬油食用，或是與生菜一起做成開胃沙拉，簡單美味。

→ **雞松阪**：位於雞脖子後頸與雞背交界處，每隻雞只有珍貴的一片。適合用於煎、烤等料理，口感鮮彈有嚼勁。



↑ **雞頭肉**：即脖子肉，雞頭往脖子延伸的部位，上下可切出兩條。因雞隻經常轉動此部位，肉質具彈性、富嚼勁，醃製後燒烤美味與口感兼具。順道一提，元榆牧場的雞不施打藥物於頸部或任何部位，可安心食用。

PROFILE
柯俊年



「愛吃，是做料理最關鍵的祕訣！」人稱「柯老大」的柯俊年說。他認為，重視吃，就懂得吃，而懂得吃的人一定會選擇好食材。憑著對食材的敏感度，出版過多本食譜書籍，在台灣經營料理節目、於日本擔任美食顧問、赴中國發展線上烹飪教學。曾任台大醫院營養部治療飲食廚師、食品企業公司美食顧問。擅長將烹飪的程序簡化，讓端上桌的料理看似華麗，其實每個人都能在家中廚房裡輕鬆做。

大廚的美味雞密

食譜設計／柯俊年
文／羅桂驊 攝影／李庭歡

名廚柯俊年跨刀設計兩道雞料理，以牛蒡入全雞湯燉煮的溫和食補湯品，能緩和秋燥，鮮美的雞汁都鎖在肉裡，喝上一碗身體立刻被滋養；改良自傳統義大利料理的獵人燴雞 (Pollo alla Cacciatora)，搭配歐式麵包沾取醬汁，大孔洞的麵包體與燉湯搭配食用，美味又具飽足感。

牛蒡燉全雞

材料

全雞1隻、乾燥牛蒡切片150公克、紅棗50公克、優質枸杞20公克、當歸20公克、有機段木香菇50公克

調味料

米酒1 / 2杯、馬告少許、鹽1小匙

作法

- 1 全雞退冰後以滾水氽燙過再用清水洗淨。
- 2 將乾燥牛蒡、紅棗、枸杞、當歸、香菇用清水洗淨。
- 3 燉鍋內加入8分滿的水煮開，放入氽燙好的全雞，以及牛蒡、紅棗、枸杞、當歸、香菇，再加入米酒，整鍋煮滾後，再以隔水燉煮方式轉小火，蓋上鍋蓋，燉煮1小時。
- 4 雞肉熟透後，再加入鹽及馬告調味即可。

TIPS

- 相同作法可將乾燥牛蒡換成即溶仙草粉、台東黃金菊等，有機段木香菇也可換成乾燥金針，或是其他新鮮菇類皆可。
- 若想提升湯汁的鮮味，可以將乾干貝以米酒浸泡30分鐘後入湯一同燉煮，或是將新鮮蛤蜊吐沙後入湯。
- 燉湯以隔水燉煮方式，雞湯長時間平均受熱，可使湯汁清澈、味道柔和。不想顧爐火時，也可使用大同電鍋，在外鍋加2~3杯水燉煮，方便又省力。

義大利風味獵人燴雞

材料

雞腿剝塊600公克、鹹豬肉300公克、洋蔥1顆、蒜頭8粒、番茄4顆、新鮮洋菇1盒、馬鈴薯2顆、乾辣椒20公克、九層塔50公克

調味料

橄欖油少許、低筋麵粉少許、有機番茄醬1罐、濃縮白肉雞高湯1包、鹽少許、公平貿易有機黑胡椒粒適量

作法

- 1 雞腿剝塊退冰後，先用鹽及現磨黑胡椒，醃漬10分鐘，再將表皮沾裹上低筋麵粉，用橄欖油先將表面煎至微焦黃，再取出備用。

2 濃縮白肉雞高湯先煮開，備用。

3 鹹豬肉切片，馬鈴薯切塊，蒜頭去皮，洋蔥切片，番茄切大塊。

4 鍋內加入橄欖油，先將洋蔥、蒜頭、乾辣椒爆香，再放入鹹豬肉、馬鈴薯略煎；加入番茄、洋菇及番茄醬拌炒；最後放入煎好的雞腿、白肉雞高湯，再蓋上鍋蓋小火燉煮20分鐘。

5 加入鹽、胡椒調味，撒入九層塔，淋上些許橄欖油即可。

TIPS

- 歐式麵包如佛卡夏、拖鞋麵包，或義大利麵都很合適與獵人燴雞一起搭配食用。
- 新鮮洋菇會變黑是正常的氧化作用，料理時不需多慮，反而是食材不會變色才需要擔心是否有多餘的添加物。
- 鹹豬肉烹飪前需將表面多餘的鹽洗掉，但是不要浸泡，以免失去風味。
- 若加入少許白葡萄酒，會讓味道更好。



國民媽媽的家常雞料理

常為孩子們準備便當的菜色傷腦筋嗎？「國民媽媽」宜手作推薦全雞利用，雞胸肉、雞翅和雞腿都很適合便當菜，將雞腳、雞小翅或是雞脖子拿來熬湯，加上蔬菜一起燉煮，濃郁湯頭自然鮮甜，簡單料理就能吃到最真實的美味！

食譜設計／宜手作 文／潘嘉慧 攝影／李庭歡



PROFILE
宜手作

跟許多媽媽一樣，為了讓孩子吃到安心健康的食物，開始下廚料理，每天為孩子準備便當。成立粉絲團，單純想讓自己有毅力堅持下去，把便當料理PO上網留下紀錄，卻意外地出版兩本食譜書《一起帶·冷便當》、《一起來·捏飯糰》，因為食譜設計非常親民，擁有國民媽媽的稱號。



雞腳蔬菜濃湯

材料 雞腳6支、紅蘿蔔1根、高麗菜300公克、奶油30公克、水1公升

調味料 芥末醬 1大匙、鹽2小匙、白胡椒粉1小匙、糖1小匙

作法

1 雞腳洗淨，紅蘿蔔洗淨後滾刀切小

塊，高麗菜洗淨後用手撕成小塊。

2 取一湯鍋，加熱，放入奶油煮融後，加入雞腳煎至表面上色飄出香味，再加入紅蘿蔔一起拌炒。

3 倒入水，煮滾後轉小火，蓋上鍋蓋滾煮20分鐘。

4 加入高麗菜及調味料，繼續滾煮10分鐘即完成。

金沙雞翅

材料 雞翅10隻、鹹蛋黃3顆、九層塔20公克

調味料 醬油1大匙、米酒1大匙、二砂糖1大匙、白胡椒粉1小匙

作法

1 雞中翅縱切成兩半，鹹蛋黃切碎，備用，調味料拌勻。

2 平底鍋加熱入油，放入雞翅煎至表面金黃。

3 加入調味料，蓋上鍋蓋燜煮5分鐘。

4 開蓋後將雞翅撥到邊邊，鍋子中間加入1大匙油，放入鹹蛋黃炒到起泡，再和雞翅一起拌炒，起鍋前撒入九層塔略攪拌即完成。

TIPS

- 將雞中翅切半，不僅易入味，吃起來也方便不沾手。
- 雞翅腿若一起料理，可以先用刀尖或叉子刺幾下，並且先醃過，較容易入味；雞小翅(膀尖)則可以拿來熬湯用，完全不浪費食材。



雞肉野菇燉飯

材料 雞胸350公克、洋蔥150公克、番茄150公克、米2杯、濃縮白肉雞高湯3杯(1000ml)、洋菇、柳松菇、雪白菇、杏香菇各少許

調味料 醬油1大匙、鹽1小匙、白胡椒粉1小匙

作法

1 雞胸肉去皮後切小塊，灑鹽和白胡椒粉抓醃後靜置10分鐘。

2 洋蔥、番茄切碎，洋菇對切、杏香菇切長條、其他菇類剝成小株，米洗淨，備用。

3 平底鍋加熱入油，放入洋蔥炒軟變成褐色，再放入番茄拌炒均勻。

4 原鍋加入油，將雞肉加入炒至肉變白。

5 將洗好的米放入與其他材料炒勻，加入雞高湯1杯、鹽、醬油調味。

6 煮滾後轉小火，維持小滾，將雞高湯分批加入，持續攪拌約20分鐘。

7 放入菇類，繼續攪拌5分鐘，蓋上鍋蓋，燜煮10分鐘後關火，再燜10分鐘即完成。

TIPS

- 雞胸肉先醃再料理，味道較能與燉飯融合在一起。

友善養殖全雞錄

資料來源／主婦聯盟生活消費合作社
文字整理／姚忠誠
照片／合作社企畫部提供

南投縣魚池鄉

江森貿易

白肉雞



我養雞，雞也養我。動物很現實，你對牠好，牠就活得好；你對牠不好，牠就死給你。養雞首要「不貪養」，密度降低，雞隻自然健康。

——江振德·江森貿易負責人

雞種

特選英國ROSS肉用雞，生長速率高，胸肉率高，且雞隻可透過羽毛辨別公母，取代翻肛門鑑別，減少雞隻受傷。一般飼養至6週齡，雞肉風味較完整。

飼養環境

密度為一般飼養場6成，水簾式平飼，兼具降溫與隔絕病菌作用。飼料使用非基改玉米及黃豆，並添加保健精油，全程不用藥。

料理重點

肌肉纖維短，肉質軟嫩易咀嚼，適合煎、炸。

彰化縣芬園鄉

江森貿易

黃金雞



飼料影響雞肉風味甚大，因此我堅持讓雞吃好，吃素食飼料的雞沒有腥味。我們也率先餵食非基改飼料，相信在5到10年後將會變成顯學。

——江振德·江森貿易負責人

雞種

黑羽土雞與紅羽土雞雜交育成，生長速度較快、體型也較大，肉質富有彈性。一般養殖至13週齡，雞肉風味較完整。

飼養環境

飼養6週後，改餵食非基改玉米、黃豆，搭配維生素、礦物質和胺基酸等營養素補充，並提供空間讓雞隻充分運動。

料理重點

肉質介於土雞與白肉雞之間，風味豐富且腥味少，皮薄汁多，適合簡單烹飪，品嚐食材原味。

我們飼養雞的方式很自由，2,000坪牧場，登記可飼養32,000隻雞，實際上只養3千隻，平均1坪養不到2隻雞。充分的空間加上近百座棲架，讓雞自然成長、自由運動，心情自然愉快。

——陳立言·元榆牧場創辦人

雞種

俗稱放山雞或土雞，肉質結實、體型小。個性好動，多野放飼養。一般養殖至11~13週，雞肉風味較完整。

飼養環境

低密度飼養，半開放式的牧場，設立百座棲架，增加了土雞運動量。雞隻採兩階段飼養，第一階段按照一般方式飼養至12週齡；第二階段餵食空白飼料(不添加藥物)5週，以達完整退藥。雖然飼養成本提高，但風味和口感也更好。

料理重點

肌肉纖維粗長，耐久煮、有嚼勁，適合燉煮、熬湯。若再細分，公雞脂肪少，煮湯不油膩；母雞皮薄多汁，適合製作白斬雞。

照片提供／元榆牧場

高雄市彌陀區

元榆牧場

黑羽土雞



屏東縣霧台鄉

岩生築見

桂丁土雞



我們希望建立起精緻化的山林放養，幫助偏鄉發展經濟，同時維持生態與環境的平衡。為此，我們建立模組，讓偏鄉能快速學會操作方式，並且確保品質穩定。偏鄉習慣接受補助，希望生產者透過工作的投入，靠自己的雙手賺得尊嚴與晚輩的尊敬。——岩生築見

雞種

桂丁土雞為台灣第一隻符合國際育種標準的本土土雞，以紅羽土雞純化7代育成，飼料換肉率與產蛋率佳，抗病力好、育成率佳，個體大小齊度高。一般養殖至11~12週齡，雞肉風味較佳。

飼養環境

山區防疫效果較平地佳，並採取牧場與通路契作，可完全依客戶需求調整養殖方式。雞舍內建置感測儀器，確保環境的溫度、二氧化碳、氧氣等狀況，加上低密度飼養，提供雞隻舒適且充裕的生活空間。

料理重點

口感細緻、肉多汁、雞皮Q彈爽脆，公雞適合燉煮或做成白斬雞料理，母雞適合燒烤、油煎和熱炒。

照片提供／岩生築見



消費可以 改善社會

- ◇ 我們已招募 7 萬個家庭
 - ◇ 共同照顧 110 位農友與 6 個產銷班
 - ◇ 支持 600 公頃的友善耕作農地
- 加入共同購買，共創美好在地生活**

提起菜籃 better food, better me



生產者講座 × 菜籃市集 × 循環再生牆

5 位生產者接力演講 · 一次聽完邁向友善土地的拼搏故事
嚴選菜籃市集 · 一次品嚐台灣本土食物的單純原味
選擇集章遊戲 · 大人、小孩共同體會菜籃生活的美好

台北場

時間：11/10 (日) 13:00-18:00

地點：花博公園舞蝶館

(台北市中山區玉門街1號)

台中場

時間：11/30 (六) 13:00-18:00

地點：台中文化資產園區

(台中市南區復興路三段362號)



邀請你~提起菜籃，裝進美好生活！
講座座位有限，請事先報名！

多元入社 簡單 5 步驟 更 easy !



主婦聯盟合作社與一般有機商店不同，邀請你用喝一杯茶的時間來認識我們！找到離你最近的站所，完成簡介影片觀賞與關鍵問答，繳交股金及年費就可以加入。歡迎與我們一起吃得健康、對環境更好，用消費改善社會！

- 1 看影片認識我們。
- 2 回答關鍵問題，了解更完整。
- 3 填寫入社志願書。
- 4 繳交股金與年費。
- 5 加入 LINE 好友，訊息不漏接。



了解更多！

索取地點

台灣主婦聯盟生活消費合作社全台站所、友善書業合作社社員書店、誠品書店、台北市文化探索協會。其他索取地點請上主婦聯盟合作社官網查詢 www.hucc-coop.tw

工作團隊名單

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿 編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉珮、張育章、陳佩君、陳思嘉、陳彩鳳、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列) 主編 | 黃榆晴 特約編輯 | 莊佩珊 文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞 發行企畫 | 姚忠誠 網站編輯 | 陳宜茹 美術設計 | D-3 Design 製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司 台灣主婦聯盟生活消費合作社總社 | 地址：241 新北市三重區重新路五段408巷18號 電話：(02)2999-6122

感謝名單

友善書業合作社、台北市文化探索協會、江振德、宜手作、石博文、柯俊年、黃淑德、陳立言、誠品書店、蔡榮鴻、蔡珠兒、蔡季芳 (依首字筆劃排列)

發行單位



掃描 QRcode，填寫《雞不簡單》問卷，就有機會獲得神秘小禮1份！

