

國立高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所
Graduate Institute of Taiwan Food Culture
National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

碩士論文
Thesis for the Master Degree

「見黑即補」論臺灣烏骨雞食補文化

**Study of Taiwan cultural perception of the tonic foods benefits of
eating black-colored food, such as Silky Chickens**

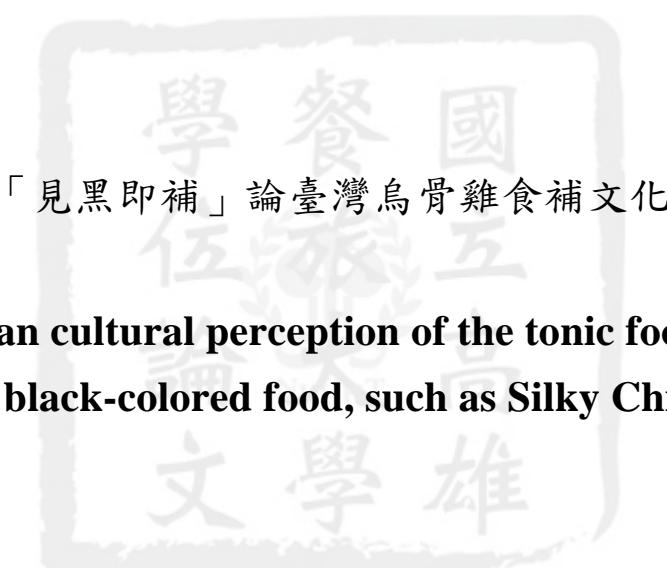
研究生：陳麗雯 (Chen, Li-Wen)
指導教授：潘江東 (Pan, Chiang-Tung)

中華民國一百零三年六月

June, 2014

國立高雄餐旅大學台灣飲食文化產業研究所
Graduate Institute of Taiwan Food Culture
National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

碩士論文
Thesis for the Master Degree



**Study of Taiwan cultural perception of the tonic foods benefits of
eating black-colored food, such as Silky Chickens**

研究生：陳麗雯 (Chen, Li-Wen)
指導教授：潘江東 (Pan, Chiang-Tung)

中華民國一百零三年六月

June, 2014

國立高雄餐旅大學

研究所碩士班

論文口試委員會審定書

本校 台灣飲食文化產業 研究所 陳麗雯 君

「見黑即補」論臺灣烏骨雞食補文化
Study of Taiwan cultural perception of the tonic foods benefits of eating
black-colored food, such as Silky Chickens
所提論文

合於碩士資格水準、業經本委員會評審認可。

口試委員：方俊吉

蔡傳政

潘江東

指導教授：潘江東

研究所所長：郭慶林

中華民國 103 年 5 月 21 日

「見黑即補」論臺灣烏骨雞食補文化

摘要

隨著消費趨勢的改變及經濟的提升，消費趨勢已結合科技轉向優質保健型的食品，在追求保健流行的風潮下，臺灣的食補文化沿襲先民的古傳藥膳食療秘方，傳統「醫食同源」、「五行調和」、「五色飲食」的觀念迄今仍根深於國人心中，而「見黑即補」的理念更是影響國人選擇食材的因素之一。

中國的五行學說是針對自然界與人體所需做出的研究，人們應學習充分地運用大自然的食材，這是維持健康體魄的首要課題。臺灣受限於地理環境的因素，須朝向精緻農業發展，進而運用生化科技，研發附加值高的商品，而烏骨雞的食補文化，即是目前值得探討的例子，本研究透過文獻分析、焦點訪談與參與觀察等方法進行探討此議題。

人口高齡化的趨勢，使消費者亦愈來愈重視「食物來源」與「黑心食品」的相關議題，飲食不再只是追求量多，而需要達到身心「均衡和諧」的狀態，本研究藉由烏骨雞產品的創新過程，找出臺灣食補產業未來的趨勢及永續經營方式，使此研究兼具文化與經濟的雙重價值，也期盼本研究能為國民的健康做出具體貢獻。

關鍵詞：食補文化、醫食同源、五色飲食、五行調和、烏骨雞。

Study of Taiwan cultural perception of the tonic foods benefits of eating black-colored food, such as Silky Chickens

Abstract

With the transformation of consumer trends and the promotion of economy, the consumer trends have combined with science and technology and turned to high quality health care provisions. Under the wave of pursuing health care, the nutrition therapy culture of Taiwan had inherited our forefathers' ancient medicinal foods secret therapy. The traditional concepts of "medical food source", "the five elements harmony", and "the five color diet" have been ingrained in the minds of compatriots to this day. The concepts of the "black tonic foods" is also an important factor to influence people on choosing foods. The theory of the five elements in China is to do research on the needs of the nature and the human body. The industry must develop toward delicate agriculture, and further apply biotechnology to do research and development for value added commodity due to the restriction of geographical environment in Taiwan. The silky chicken nutrition therapy culture is a great example by far. The study is explored through Literature Analysis Method, Focus Group Interview, and Participant Observation Method. As the trend of the older ages, the customers pay much attention to the "source of the foods" and the "serious risky food". The purpose of this study is to find out the future trends and the way of sustainable management of nutrition therapy industry in Taiwan from the innovation of silky products. Ultimately, make the study possess the dual value of culture and economy.

Keywords: **tonic food, medical food source, the five color diet, the five elements harmony, Silky Chickens.**

誌 謝

首先誠摯的感謝指導教授潘江東副校長，謝謝您百忙中仍不定時的抽空指導學生論文，於寫作過程中碰到的盲點與挫折，您總是耐心地傾聽後，給予建議並鼓勵我繼續堅持下去，在我茫然無助的時候猶如一盞明燈指點我方向，期許自己在未來的教職路上，也能有您的教學熱忱、同理心、耐心與細心，本論文的完成另外亦得感謝掌慶琳所長的協助，感謝蘇恆安老師、陳玉箴老師，上課悉心的教導與諄諄教誨，使我得以一窺學術領域的深奧；感謝口試委員方俊吉老師、蔡倩玟老師，因為有您的精闢見解與建議，使得本論文得以更臻完美，老師們對學術的嚴謹態度是我學習的典範。謝謝淑惠姐、惠文姐總是不厭其煩地幫我安排論文會議時間，也謝謝昭伶姐、淑華姐的照顧與協助，讓我在求學的日子中獲益匪淺。

三年的日子裡，研究室裡共同的生活點滴，學術上的討論、言不及義的閒扯、趕報告到半夜的革命情感、讓人又愛又怕的宵夜，感謝眾位學長姐、同學及學弟妹的共同砥礪，你們的幫忙及搞笑我銘記在心。也謝謝同是研究生亦是師培生的同學，其中滋味我們最清楚，感謝有你們的陪伴，讓我這三年的學校生活變得更多彩絢麗，恭喜我們一起順利走過這些年，邁向另一個實習教師的階段，離我們的目標又更進一步！

此刻喜悅感動的是，我勇敢、真實地去經歷並完成一件事！這三年來幫助麗雯的人實在太多了，難以用三言兩語表達完全，我謹以最真摯的心感謝一路上陪伴我的朋友以及曾經協助過我的所有人。最後深深一鞠躬，感謝家人的體諒、包容與信任，謝謝你們總在我背後默默的支持，沒有你們這兩年的生將是很不一樣的光景，你們的支持是我前進的動力！謝謝！

陳麗雯 謹誌於

國立高雄餐旅大學 臺灣飲食文化產業研究所
中華民國一百零三年六月

目 錄

書名頁	i
論文口試委員審定書	ii
中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝	v
目錄	vi
表目錄	vii
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 問題意識與研究目的	3
第三節 研究流程圖	5
第二章 文獻回顧	6
第一節 食補源流—醫食同源	6
第二節 五行調和	21
第三節 五色飲食	30
第四節 養生食療相關碩士論文	35
第三章 研究方法	37
第一節 選擇研究場域	37
第二節 文獻分析法	40
第三節 焦點團體訪談	42
第四節 參與觀察法	46

第四章 「見黑即補」論食補養生-----	53
第一節 臺灣食補文化-----	53
第二節 烏骨雞在臺灣銷售概況-----	82
第三節 烏骨雞食品產銷通路的發展-----	106
第五章 研究結論與建議-----	121
第一節 研究結論-----	121
第二節 研究限制及未來可行方向-----	125
參考文獻-----	127
附錄一：訪談同意書-----	137
附錄二：訪談大綱(消費者)-----	138
附錄三：訪談大綱(畜養者)-----	139
附錄四：訪談大綱(業者)-----	140
附錄五：食品衛生管理法-----	141
附錄六：健康食品管理法-----	161

表 目 錄

表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表-----	14
續表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表-----	15
續表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表-----	16
表 2-2 李約瑟引《尚書·洪範》五行關係表-----	26
表 2-3 五色飲食對應表-----	28
表 2-4 回顧養生食療相關之碩士論文研究表-----	35
續表 2-4 回顧養生食療相關之碩士論文研究表-----	36
表 3-1 本研究文獻資料來源表-----	41
表 3-2 焦點團體訪談受訪者代碼說明表-----	44
表 3-3 消費者資料表-----	45
表 3-4 參與觀察受訪者代碼說明表-----	49
表 3-5 畜養者資料表-----	50
表 3-6 業者資料表-----	51
表 4-1 臺灣食品標章-----	66
續表 4-1 臺灣食品標章-----	67
續表 4-1 臺灣食品標章-----	68
表 4-2 101 年底臺閩地區畜禽統計調查結果比較表-----	86
表 4-3 烏骨雞各部位療效-----	88
表 4-4 烏骨雞肉營養成分表-----	91
表 4-5 烏骨雞與三黃雞肌肉中胺基酸含量比較表-----	94
表 4-6 烏骨雞藥膳配方-----	107
續表 4-6 烏骨雞藥膳配方-----	108
續表 4-6 烏骨雞藥膳配方-----	109
續表 4-6 烏骨雞藥膳配方-----	110
續表 4-6 烏骨雞藥膳配方-----	111

表 4-7 市售烏骨雞精品牌-----	113
續表 4-7 市售烏骨雞精品牌-----	114
續表 4-7 市售烏骨雞精品牌-----	115
表 4-8 通過健康食品認證的雞精品牌-----	116
續表 4-8 通過健康食品認證的雞精品牌-----	117
表 4-9 烏骨雞食品型態-----	118



圖 目 錄

圖 2-1	冷熱二元概念圖	23
圖 2-2	人體體質與食材性質對應圖	23
圖 2-3	五行相生相剋圖	26
圖 2-4	李亦園「三層面均衡和諧模型」	29
圖 3-1	101 年底臺閩地區肉雞飼養比例	38
圖 3-2	101 年底臺閩地區肉雞飼養比例—按縣市分	39
圖 3-3	臺灣肉雞產業結構	43
圖 3-4	觀察法之類型	47
圖 3-5	96-101 年底臺閩地區五大畜養烏骨雞縣市別	48
圖 3-6	研究架構圖	52
圖 4-1	國內保健食品產業推估的範疇	65
圖 4-2	96-101 年臺閩地區有色雞在養隻數比例	84
圖 4-3	96-101 年臺閩地區烏骨雞在養隻數比例	84
圖 4-4	烏骨雞營養價值分析	90
圖 4-5	烏骨雞與白肉雞之總膠原蛋白含量	96
圖 4-6	烏骨雞與白肉雞之熱殘留膠原蛋白含量	97
圖 4-7	商用烏骨雞特徵	99
圖 4-8	臺灣烏骨雞外型	100
圖 4-9	畜養烏骨雞的環境	105
圖 4-10	現今臺灣烏骨雞產業結構圖	120

第一章 緒論

第一節 研究動機

臺灣民俗歌謠——春節歌：「年年都為過年忙，買魚買肉上街坊，宰雞宰鴨供牲禮，炊糕炊粿兆禎祥……¹」。俚諺云：「做雞著筭，做人著反」，意指雞要扒挖，人要勤勞去謀生²。生活習俗與傳統觀念許多現象都會與雞聯想在一起，例如：在臺灣「雞」的臺語發音與「家」相同，吃雞謂「食雞起家」，象徵成家吉祥之意；農曆新年是臺灣重要節慶之一，「雞」諧音又與「吉」相近，表示吉利，多成為吉祥物；雞「冠」與「官」音同，象徵加官進爵、官運亨通；此外古人新年也有在門窗上貼酉雞剪紙³或斬雞祭門⁴的古俗，有驅鬼避邪之意。

雖說雞是吉祥的禽鳥，但經過烹調料理後，仍出現不少食用的禁忌，有人說農曆新年不能吃雞，因為雞與「飢」同音，吃了來年就會飢餓；歲末年終吃尾牙的時候，最怕看見雞頭，員工認為雞頭對著誰，意味著那個人將被老闆辭退的壞兆頭，此俗傳承已久，因此有臺灣俗諺「食尾牙面憂憂，食頭牙撚嘴鬚」⁵的說法。

¹ 吳瀛濤，《臺灣諺語》（臺北市：臺灣英文，1975年），頁647。

² 同前註，頁162。筭（音請，用腳爪扒挖），反（音並，設法謀生）。

³ 貼酉的習俗有二種說法，一為姜子牙的小名為「酉」，民間認其為神氏元始天尊的弟子，且負責管理「封神榜」，所有妖魔鬼怪都怕他，天地間一切神靈亦敬他三分。另一為12生肖中，雞被認為能驅除蜈蚣、蠍子等毒蟲，又恰與12地支的「酉」相對應，因此民間有將「酉」形象化為「雞」，並將錦雞剪紙貼於門窗上，藉此避邪。

⁴ 王爰·向斯，《金雞博覽會》（臺北市：實學社，2005年），頁66-67。古人認為雞啼則天亮，因此雞是帶來光明的陽精之禽，新年時斬雄雞頭掛於門上，可震懾鬼魅，嚇跑邪物。臘月（農曆12月）天寒地凍，陰氣最盛，除了斬雄雞頭掛大門口外，還需宰殺母雞頭置於屋內房門，如此才能達到「陰陽調和、風調雨順」效果。

⁵ 戴寶村、黃峙萍合著，《從台灣諺語看台灣歷史》（臺北市：玉山社，2004年），頁310-312。「牙」有迎接之意，土地公為臺灣民間普遍信奉的神明，從農曆二月開始每月的初二和十六日商家都會準備牲禮、水果及燒金紙紀念土地公，為祂「作牙」，又稱作福。二月初二是年中第一次作牙，稱之「頭牙」，十二月十六日是一年中最後一次作牙，因此稱之「尾牙」。早期臺灣公司行號吃尾牙宴時，白斬雞是尾牙宴的主菜，要解雇的員工若不只一人，老闆就會夾起雞頭，分別朝向被資遣者，一旦被指到的員工，無須口頭或書面通知，在吃完尾牙宴時，便會開始找新工作。而老闆若沒有要解雇員工，則會把雞頭朝向

綜上所述，可見雞與臺灣人的生活是息息相關的。人類養雞的歷史久遠，雞的馴養便利與價值實惠，使其在臺灣飲食文化中扮演重要的角色，從過年年菜、入厝辦桌之菜色、婚宴菜餚、月子餐，甚至是祭品牲禮，皆少不了它，它在不同場合上也隱含著不同的象徵意義。

研究者觀察近幾年來臺灣食品市場隨著人民生活水平的提高，消費者已不再是選擇量多溫飽型的食品，而是轉向優質保健型的食品，在追求健康保健流行風潮下，先民所沿傳的古老保健秘方食品亦逐漸受到重視，如：烏骨雞、黑豆、黑米、黑棗、黑芝麻等食品，在市場上逐漸受到消費者的青睞，「黑色食品」似乎已成為一種潮流趨勢。

目前有关于黑白营养讨论的激烈程度已经逐步升级，引起了广大媒体和网友的热切关注。新浪网、凤凰网、网易等纷纷推出有关黑白营养之争的专题，吸引了大量网友的眼球。其中微话题发起了侧重于黑白营养口感的PK战，截至到目前，近八成的网友选择了黑营养，认为黑营养口感更佳，并且更安全。

(2013年09月25日／凤凰网⁶)

食療「冬令進補」的觀念，亦是臺灣人重視且遵循的養生古法之一，冬天是適合溫補的季節，坊間各式各樣的藥膳食補紛紛出爐，雞肉本身具有補中益氣之作用，有高蛋白質、低熱量的特性，使其成為藥膳食補的不二選擇，許多產婦坐月子與身體虛弱者都會選擇喝雞湯補元氣；市面上也販售雞湯煉製而成的精華——雞精，方便上班族及學生隨時補充體力、增強免疫力。臺灣消費者亦有「見黑七分補」的觀念，以烏骨雞為例，連骨頭都是黑色的，被認為滋補效果比普通雞隻更好，因此引發了研究者想進一步探討關於臺灣烏骨雞食補文化的動機。

自己或直接把雞頭拿掉，讓大家可以安心的用餐。

⁶ 鳳凰網，2013年9月25日，「黑旋風襲來，白營養還hold得住么？」<http://big5.ifeng.com/gate/big5/nb.ifeng.com/qtwz/detail_2013_09/25/1264193_0.shtml>，線上檢索日期：2013年10月15日。

第二節 問題意識與研究目的

食物的色澤五彩繽紛，品種有成千上萬種，「醫學報告也證實，這些多彩多姿的食物，都能有效清除自由基，具有抗氧化、抗炎性的作用，並能增強機體解毒的能力，排除有毒物質的侵害⁷」。到底如何選擇食材與正確的飲食搭配，才不會導致營養不良，又不致於發生營養過剩的狀況。

沿傳古老中醫學的養生食療「醫食同源」、「五色飲食」、「五行調和」的觀念，臺灣民間食補的內容非常廣泛，燉補食材的選擇也很多元，近年隨著消費結構的改變，坊間興起各式各樣養生食補專賣店、飯店業者推行高檔藥膳雞湯外賣、超市亦推出藥膳調理食品等等相關產品，這是臺灣人行之有年食補文化的延伸，已成為臺灣特殊的飲食景觀。研究者觀察傳統市場的烏骨雞相較於土雞的價格明顯高出許多，然而大賣場中的烏骨雞卻比土雞便宜，造成這樣差異的原因為何？烏骨雞的營養價值是否比土雞高？其滋補功能是否與營養成分有關？見黑一定就是補嗎？這樣的消費現象，促使研究者想進一步探討關於烏骨雞的產銷過程。

本研究從歷史與民俗的角度切入探討臺灣的食補文化，並以烏骨雞為例，探討在烏骨雞產品的創新中，究竟哪些做法會改變，又有哪些傳統會被留存，重新成為現代生活的一部份。烏骨雞所代表的是傳統的食補文化與產業，它是食品亦是藥品；而烏骨雞精所代表的則是生化科技的發展，象徵著快速的現代生活，它是營養補充食品，亦是保健補品。現代飲食講究營養健康，「醫食同源」的觀念可為當今保健營養食品的泉源，綜合上述內容，歷經幾千年不衰的烏骨雞食補文化，對二十一世紀保健食品產業，具有不少的貢獻，是值得深入探討研究的議題。

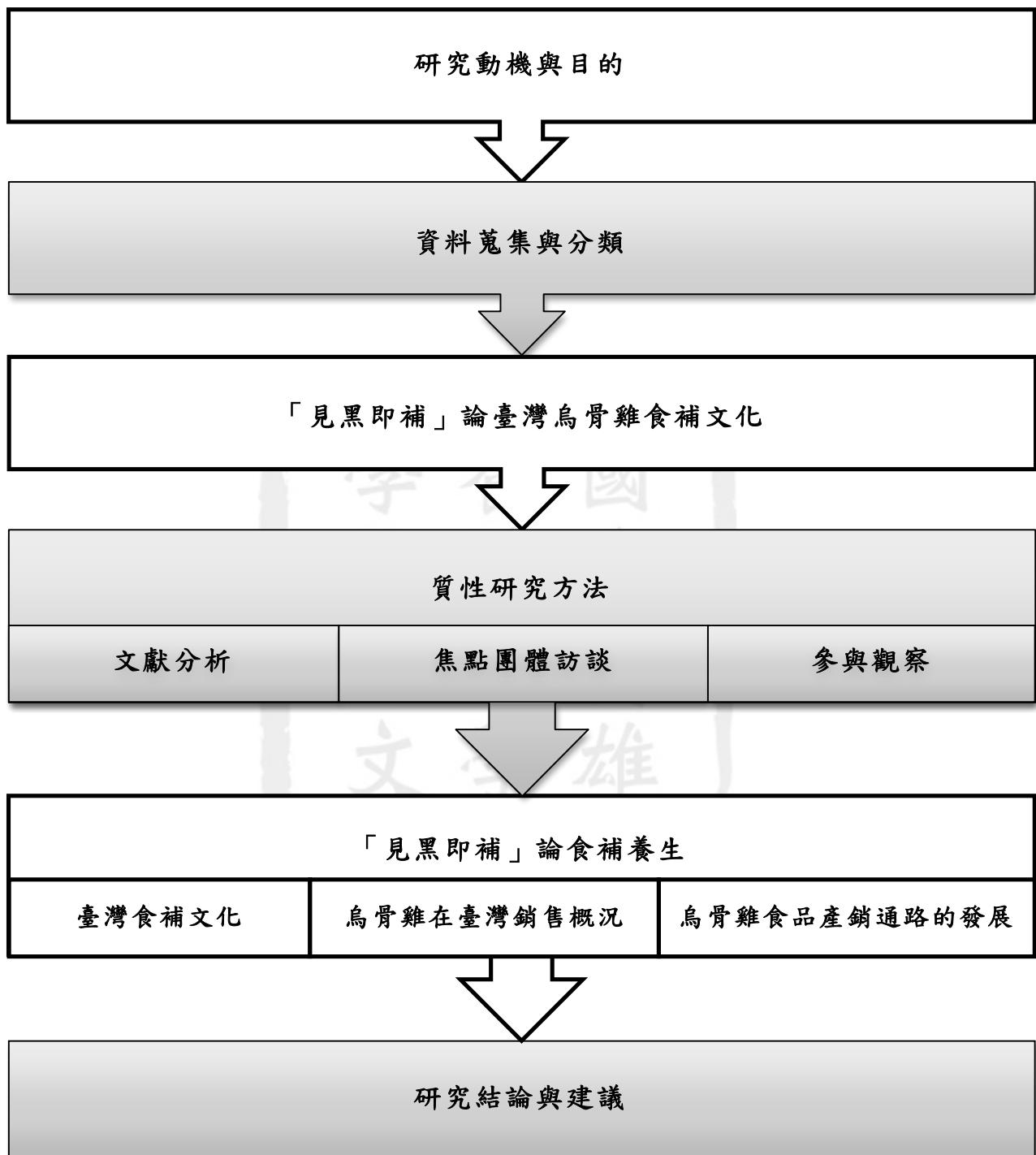
⁷ 潘懷宗，《五色營養》（臺北市：文經社，2009年），頁2。

研究的主要目的為：

- 壹、探討臺灣「見黑即補」食補養生觀。
- 貳、詮釋烏骨雞在食補文化中扮演的角色。
- 參、傳統烏骨雞產品與現代烏骨雞產品的食用方式有何不同？
- 肆、分析烏骨雞食補產品的變遷過程及未來的產業趨勢。



第三節 研究流程圖



資料來源：本研究繪製

第二章 文獻回顧

中國飲食自古以來就有亦食亦藥的傳統，古人歷經長期的實踐總結出許多飲食宜忌與配餐原則，有關飲食養生的論著非常豐富，臺灣飲食亦受此影響，相信各種食物有其特性，平時需視身體情況而選擇食物，在促進發育、病後調養、強精健體或產婦坐月子時，會特別以食補來補充身體的元氣。中國古諺有云：「藥補不如食補」及臺灣俗諺中有：「補胎，卡贏做月內」可看出民間對食補的重視。本章將整理歸納出「醫食同源」、「五行調和」與「五色飲食」相關文獻資料，釐清臺灣目前對於養生食療飲食所關心的議題，並從中發展出研究構面。

第一節 食補源流—醫食同源

壹、三皇五帝飲食觀念—藥食同源之始

《韓非子·五蠹》⁸載有：「上古之世，民食果蓏蚌蛤，腥臊惡臭而傷害腹胃，民多疾病。有聖人作，鑽燧取火以化腥臊，而民悅之，使王天下，號之曰燧人氏」。由此記載可得知遠古時期人民生吃瓜果與蚌蛤，這些食物有難聞的氣味並且傷害胃腸，因此生病的人很多，此時有位聖人用鑽子鑽木，木頭因磨擦生熱而爆出火星，食物經火烤熟後，可消除腥臊氣味，人民愛戴他，稱之為燧人氏。

⁸ 韓非，《韓非子》；劉乾先、張在義譯注；戴月芳執行主編（臺北市：錦繡，1993年），頁28-51。韓非（生前見錢穆《先秦諸子繁年》，卒於西元前233年），為戰國末期韓國的貴族，集先秦法家思之大成者，此書共計55篇，為先秦時期重要的思想文獻。《五蠹》蠹（音妒），即蛀蟲，比喻危害國家的人。此篇較全面反映韓非對於社會歷史及法治之主張，為其代表作品。

歷史上推測，火的發現是源於自然的化學現象，因為物質摩擦、火山爆發、雷電擊中樹木或含油易燃物等狀況，都可能產生火苗。考古學家在距今約 170 萬年前的雲南元謀遺址中發現大量的炭屑及燒過的哺乳動物骨頭；從多處晚期遺址中發現厚厚的灰燼層與經火燒過的骨骼可分析出，人類在舊石器時代即開始運用火將食物煮熟。人類發現以火燒炙食物容易咀嚼且更加美味，飲食方式正式由生食邁入熟食階段，熟食飲食不僅可防止腸胃病變及寄生蟲病，亦可益於胃腸吸收食物養份，提升人類飲食衛生與安全。

食療的起源可追溯至公元前 139 年《淮南子·脩務訓》⁹，據此書記載史實：「古者，民茹草飲水，采樹木之實，食蠃蛻之肉，時多疾病毒傷之害。於是神農乃始教民播種五穀，相土地宜，燥濕肥瘦高下，嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。」意即對可導致食物中毒的食物進行「辟就」，選擇「五穀」為最主要的養生食物，也奠定中國幾千年來以穀豆類為主的飲食結構基礎。在上古時期，漢人即知道許多食物可以食用，甚至可以作為藥用，這類食物不但能填腹充飢、補養身體，還能治療一些簡單的病症；也有一些中藥，同時兼具食養的功用，至今仍被視為藥食兼用的食物。

貳、夏商周時期—食為醫用

公元前十八世紀，據《呂氏春秋·本味》¹⁰載有一段伊尹¹¹以至味說湯，說明

⁹ 《淮南子》，漢代淮南王劉安（西元前 179 年-前 122 年）集眾賓客所作，於建元二年（西元前 139 年）獻於漢武帝。原書內篇 21 卷，中篇八卷，外篇 33 卷，至今存世的只有內篇的部分內容，內容涵蓋養生、天文、地理等知識。其實劉安是一位嫻熟飲食之導的烹調理論家，對於烹調有獨道的見解，古代書目中記載數本與他相關的飲食著作，雖已失傳，但均屬食書當之無疑。

¹⁰ 呂不韋，《呂氏春秋》；劉文忠譯注；戴月芳執行主編（臺北市：錦繡，1993 年），頁 165-175。由秦相國呂不韋（西元前 290 年-前 235 年）與其賓客集體編撰而成，全書共計 160 篇，內容涉及哲學、政治、歷史、科學、文化、藝術等方面，可說是先秦的「百科全書」。《本味》篇選自《孝行覽第二》，文章內容主要是伊尹以至味說湯。

¹¹ 伊尹（生卒年不詳），為商朝開國元勳，中華廚祖。據說其母生下伊尹後難產而死，伊尹被收養在有莘氏的庖人家中，因而學得一手烹調技術，並深通烹飪原理。有莘氏的女兒嫁給成湯時，伊尹做為陪嫁之臣，並幫助成湯建立商朝，亦是後來三任商王的功臣，史稱其為商初賢相。伊尹融匯貫通飲食、醫

的道理是，要想致天下之至味必先務本：「凡味之本，水為最始。五味三材，九沸九變，火為之紀。時疾時徐，減腥去臊除膻，必以其勝，無失其理。調和之事，必以甘酸苦辛鹹，先後多少，共齊甚微，皆有自起」。從這段對話內容可看出，伊尹烹煮食物時能精準拿捏火候與善於食物調和，他認為在烹調的過程中讓食物味道變好的方法，水是最根本的因素，要憑「甜、酸、苦、辣、鹹」五味與「水、木、火」三材進行烹調，用火則是鼎中變化的關鍵，有時要用大火急燒，有時則用文火慢煮，消除食物腥、臊、膻味，煮出美味，全在於火候的掌控。調味的學問在於甜、酸、苦、辣、鹹五味調和，調味料的用量很少，卻有各自的用量，投放調味料的先後次序與用量的多寡，皆會有微妙的變化。伊尹這段烹調宏論，數千年來為從事烹飪者所遵循。

《周禮·天官·冢宰》¹²書中詳載先秦宮中之醫者分成食醫、疾醫、瘡醫、獸醫四種醫官，其中「食醫」掌管王室飲食衛生之醫師，其職責為：「掌和王之六食、六飲、六膳、百饌、百醬、八珍之齊，凡食齊視春時，羹齊視夏時，醬齊視秋時，飲齊視冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，調以滑甘。凡會膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麥，魚宜菰。凡君子之食，恆放焉。」「疾醫」則掌養萬民疾病之醫師，「四時皆有癘疾……，以五味、五穀、五藥養其病。」據漢朝鄭玄¹³較具體的說法，五味分別為：醯（酸）、酒（苦）、飴蜜（甘）、薑（辛）、鹽（鹹）；五穀為麻、黍、稷、麥、豆；五藥為草、木、蟲、石、穀。由此可見古人將日常飲食作為治病之藥物。食物由廚師可烹飪成美味佳餚；由醫師使用，則可成為治病良藥；倘若兩者相輔相成，即可成為養生保健與食療佳品。所載有關飲食、醫療等事，有不少是引用「五行學說」概念加以論述，亦說明此時期宮廷飲食開始以食物作為治療疾病的藥方，並且高度重視飲食衛生與保健。

學、教育、軍事、政治等多方面的知識，在醫學方面也有貢獻，創造出中湯劑的偉大發明，成就了伊尹湯劑祖師的美名。

¹² 《周禮·天官·冢宰》天官系統共有 63 職官，其中大宰（冢宰）即是天官之長，又為六官之首，職等重大。治官，即治理國政之官；其他官職大致可分為「食官」、「服飾官」、「醫官」、「寢舍官」「宮官」、「婦官」、「婦功官」等類別。其中比較特別的是醫官中設立「食醫」職等，其職責是專門調配飲食。可見當時已非常重視飲食搭配的原則。

¹³ 鄭玄（西元 127 年-200 年），字康成，漢代北海高密（今山東高密）人，統一今古文經學，為漢代集經學之大成者，對後世經學發展有十分深遠的影響，在中國經學史上有重要貢獻，頗受學術界肯定。

參、先秦兩漢時期一本草學說奠定藥膳養生學根基

戰國到西漢時期的醫學總匯著作《黃帝內經》，就我國的養生學說發展來看，這是中國第一部醫學理論，也是飲食養生理論形成系統化的根源。書中涉及飲食問題的理論多達 40 餘篇，其中《素問·臟氣法時論》22 篇指出：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」的飲食概念；又《靈樞·五味論》56 篇謂「五色：黃色宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。五宜所言五色者，心病者，宜食麥、羊肉、杏及薤；脾病者，宜食秔（同粳）米飯、牛肉、棗及葵；腎病者，宜食大豆黃卷、豬肉、栗及蜜；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黃黍、雞肉、桃及蔥。」進一步指出：特定食物對某一器官具有療效，將食療功效發展至另一高峰。充分表現出東方人的飲食特性，闡明飲食活動是人體正常的生理需求，人體的五臟六腑和形體組織，皆離不開食物的充養。

從藥膳學的發展看，影響最大最深遠的文獻，當屬西漢太初元年（西元前 104 年）的《神農本草經》¹⁴；書裡載有：「神農嘗百草，一日而遇七十毒，得茶而解之」，在此百草包含食物、藥物以及毒物的天然食材，意即神農在找尋食物的過程中常常中毒，後來幸運的採集到茶葉，並發現其解毒作用良好，所謂「茶解百毒」就是最原始的飲食療法。此書收載秦漢時常用的藥物，共計 365 種，據統計書裡約有四分之一為食物，如牛肉、豬肉、食鹽、蜂蜜、穀類、蔥、薑、杏、李等，又載有五十餘種病，以食物為藥引，得知多數疾病可運用「食養」或「食治」的方式來治癒。根據此書記載可看出食物也有其藥性。

¹⁴ 《神農本草經》又稱《本經》、《本草》、《本草經》，是現存最早的藥物學理論專著，成書於戰國時代至秦漢期間，原書已佚失。書內收載藥物 365 種，將其分成上品、中品、下品三類，該書奠定了我國藥學基礎，後世大量本草著作皆以此基礎發展起來。

東漢末年著名臨床醫家張仲景，著有《傷寒雜病論》¹⁵一書，首創「六經分類」的辨證施治原則，把疾病發展過程中所出現的癥狀，根據病人體質的強弱，引起生理、病理的變化，以及病勢進退緩急等變化，加以綜合分析，奠定理、法、方、藥的中醫理論基礎，被公認為中國醫學方書的鼻祖。書中把「虛勞」列為專篇進行論述，提出運用補法來扶正祛邪的概念，如「百合雞子黃湯」、「當歸羊肉湯」、「桂枝湯」，桂枝湯即以桂枝、甘草、生薑、大棗、芍藥配製而成，除「芍藥」之外，其餘既是藥物亦是食物，書中所列藥方，大都配伍精當，亦採取食物以配成方劑治病，歷史上曾有多位學者對其方藥、理論進行研究，留下了近千種專著、專論，沿用至今形成中醫學術史上甚為輝煌獨特的傷寒學派。

肆、魏晉南北朝—藥物學蓬勃發展

梁代受道教丹頂派的影響，此時期的藥物學極為進步。魏晉南北朝時代的上流社會講究養生飲食，道士陶弘景著有《本草經集注》¹⁶，此書參考大量的圖籍、醫方與標本，整理糾正《神農本草經》原書記載的 365 種藥物，並增添 365 種新的藥物，首創沿用至今的藥物分類法，對藥物的性味、形態、採制、產地、劑量、鑑別等論述有明顯的進步，有效告知人民藥物在人體作用上的知識，此時期受宗教影響甚大，無形中也對食療有更明確的認知，並將養生學說推向更高的發展，奠定日後藥物學成就的根基。

¹⁵ 《傷寒雜病論》又名《傷寒卒病論》，張仲景（西元 150 年-219 年）編撰。原書已佚，後世分成《傷寒論》與《金匱要略》兩書。全書共計 16 卷，首次記載人工呼吸、藥物灌腸和膽道蛔蟲治療方法，是中國第一部理、法、方、藥皆備的中醫臨床醫學著作，奠定了中醫學的基礎。

¹⁶ 《本草經集注》，以《神農本草經》原有的 365 種藥物為基礎，增加至 730 種藥物，自此後的本草書籍皆採用本書首創按照藥物的自然屬性與治療屬性的分類方法，此種分類方法，便於治療參考，亦促進醫藥的發展。作者陶弘景（西元 456 年-536 年），字通明，自號華陽隱居，丹陽秣陵（今南京市）人，因梁武帝輒就諮詢，時人稱之「山中宰相」。為南朝著名的醫學家、煉丹家、書法家和文學家，其對儒、佛、道三家文籍，均博覽兼通，提出了「三教合流」的思想。闡揚道教，尤付精力，繼承《上清》經法，開創茅山宗，是南朝道教上清派的代表人物，其道家思想對後世道教的發展影響深遠，亦被元代茅山宗追尊為第九代宗師。

伍、隋唐五代時期—藥膳飲食

隋唐五代時期，我國藥物學的發展更上一層樓，唐高宗顯慶二年（西元 657 年）由蘇敬總負責，組成了 23 人編修《本草經集注》，並增錄了 114 種新藥，編定《新修本草》¹⁷一書。唐朝陳藏器《本草拾遺》¹⁸更補充了《新修本草》之不足，提出了依病理配方的概念。唐朝由於海運貿易發達，除了本國所產的藥物，更廣納吸收多元文化的藥物，也擴大了我國用藥的種類與知識。

先民長期實踐累積經驗，綜合養生學與藥物學的發展，再加上調配方法與知識的進步，促成了「食療本草學」的發展，自唐朝以後，飲食療法已形成一門學問，唐代名醫孫思邈，被稱為一代「藥王」，巨著《備急千金要方》¹⁹第 26 卷即有「食治」專篇，該篇對食療作用，有精闢見解，其序論敘：

安身之本，必資於食。救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也。不明藥忌者，不能以除病也。是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志以資血氣。若能用食平疴釋情遣疾者，可謂良工。長年餌老之奇法，極養生之術也，夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥。

上述說明醫生在了解病源後，應先用食療，在仍無法療愈的情況下，才服用藥物。此時期已結合先秦兩漢本草學說與魏晉南北朝藥物學說，並廣泛運用以膳為藥或以藥入膳的飲食方式，進而形成一體系，正式進入「藥膳飲食」階段。

¹⁷ 《新修本草》又名《英公本草》或《唐本草》，蘇敬（生卒年不詳）編修。成書於唐顯慶四年，正文部分收錄 850 種藥，對古書未記載的內容加以補充，內容有誤者，重加修訂，具有較高的學術價值，正式頒布天下之後就作為臨床用藥的法律和學術依據，被認為是世界上最早出現的藥典。

¹⁸ 《本草拾遺》，陳藏器（西元 687 年-757 年）於唐開元 27 年（西元 739 年）編撰共十卷，首創中醫方劑「宣、通、補、洩、輕、重、滑、澀、燥、濕」等「十劑」分類法。

¹⁹ 《備急千金要方》簡稱《千金要方》，孫思邈（西元 581 年-682 年）編撰共三十卷，載有 154 種食物可預防疾病與養身保健的功用。完整提出以臟腑寒熱虛實為中心的雜病分類辨治法，已接近現代臨床醫學的分類方法，蒐集藥方共 5300 首。

陸、宋金元時期—以食為防

宋金元時期營養學理論與應用皆有較全面的發展，食療書籍琳瑯滿目，比較多見一些後世稱之「藥膳」的飲食物，加入飲食物的藥物大多具有行氣理氣、健胃開脾的作用。北宋陳直《養老奉親書》²⁰論述老人飲食保健與治療配方，對老年人的防病、食藥調配、保健攝生等論述詳盡，提倡食療優於藥物以及食養應適合季節等養生觀念。該書是以食療作為治療老年病的主要方法，亦提出人若能知食物性質而調配，則勝用藥的飲食養生思想。書裡所制定的食療方劑，是將藥物與食物加入佐料混合而成，做成既美味又能保持藥效的菜餚、食品或飲料，提供老人食用豐富了食療內容，此書指出服用的方法，因人、時、藥、病不同，應靈活運用食療。

元代在太醫院中專設有飲膳太醫，御醫忽思慧著有《飲膳正要》²¹一藥膳專書，其書仔細記錄每一種食物的養生及療效，載有妊娠、育嬰、飲膳衛生相關知識，繼承食、養、醫結合的傳統，述有四時之飲食宜忌、飲食調和養生及補益藥味之食單、介紹兩百多種少數民族常食用的食物、蒐集許多元朝中國之飲食風俗，亦受大量歐亞地區飲食文化影響。此書強調「以食為防」的養生觀念，更於食療文獻中獨樹一幟，為第一本中華營養學專著。

²⁰ 《養老奉親書》或稱《奉親養老書》、《養老全書》、《壽親養老書》，北宋陳直（生卒年不詳）撰寫於 11 世紀。全書為一卷，分上、下二籍。上籍 16 篇，共 160 條，論述老年食治之方，切於實用；下籍 13 篇，共 46 條，論及老年醫學理論、用藥之法及攝養之道。卷末附有「簡妙老人備急方」23 條，以備老年人不時之需。本書刊本達十數種，為我國早期對後世影響較大的老年養生專著。

²¹ 《飲膳正要》，元朝御醫忽思慧（生卒年不詳）編撰，全書分為三卷，第一卷最重要之內容為卷為「聚珍異饌」所介紹之 95 項食單藥膳的作用和烹調法；第二卷敘述 57 種「諸般湯煎」、24 種延年益壽藥膳，以及 61 種食療，此卷重點內容為「食療諸病」所列之食單；第三卷則記錄各種食療物品的性味功能，共計 221 項。此書版本甚多，近世以抄本為多，元版已佚，原本面目已無法稽考。

柒、明清時期－食療養生學說達顛峰

至明清時期食療養生學說發揮到淋漓盡致，此時有關飲食保健的著作更是大量湧現。《本草綱目》²²是中國古代藥學史上內容最豐富的藥學著作，作者為明朝李時珍先生，本書將 16 世紀以前的中醫藥物學做系統總結，被譽為「東方藥物巨典」，此書也收載各種藥膳、藥粥及藥酒的配方，有甚多貢獻，如首創科學分類法、堅持科學精神、更正謬誤、開創新藥源，綜合動物學、植物學、礦物學、化學等多種領域的科學知識。明代謝肇淛著有《五雜組》²³一書，書云：「其性溫補，足敵人蔘，故曰海參。把甲魚、鴨肉、燕窩的作用喻為西洋蔘。將雞肉（或烏骨雞）的功效比喻作黨蔘等」。此時期創造出許多藥膳的烹調與製作。

清朝太醫吳謙著有《醫宗金鑑》²⁴一書，書中敘述簡明扼要且內容豐富完備，特別是其中各科的心法要訣，提綱挈領、朗朗上口、便於記誦。此書針對傷寒及金匱的部分進行訂正並予以註釋，本書刊行後，流傳頗廣，深受廣大讀者歡迎，成為學習中醫的重要讀物。清代沿傳藥膳保健與藥膳療法兩方面發展，藥膳在宮廷貴族飲食中十分普遍，《隨園食單》²⁵作者袁枚，是一位將飲食視為生活藝術的文學家，同時也是一位經驗豐富的烹飪家，此書可謂清代眾多飲食專著之最，書

²² 《本草綱目》，李時珍（西元 1518 年-1593 年）撰寫於明神宗萬曆六年（西元 1578 年），共 16 部、52 卷。全書收納歷代本草著作的菁華，所收藥物共 1892 種，每種藥物分類確定名稱（釋名）、敘述產地（集解）、更正過去錯誤文獻（正誤）、炮製方法（修治）、分析藥物的功能（氣味、主治、發明）、收集民間流傳的藥方（附方）等項。將中國傳統的分類方法系統化，敘述較為科學精密，為 16 世紀中國最具系統的偉大醫藥學著作。

²³ 《五雜組》俗本訛作《五雜俎》，明人筆記，謝肇淛（西元 1567 年-1624 年）撰，有天部二卷、地部二卷、人部四卷、物部四卷、事部四卷，全書共計 16 卷。大多記錄作者的隨筆札記、讀書心得，亦有風俗民情、國事、史事之分析與考證。

²⁴ 《醫宗金鑑》，是清乾隆四年由太醫吳謙負責編修的一部醫學叢書，全書九十卷，十五種，歷經三年時間編修，並刊於清乾隆七年（西元 1742 年）。吳謙，字六吉，安徽歙縣人，為清朝雍正、乾隆年間的名醫。《醫宗金鑑》被《四庫全書》收入，在《四庫全書總目提要》中對《醫宗金鑑》有很高的評價。

²⁵ 《隨園食單》，袁枚（西元 1716 年-1797 年）編著，此書出版於清乾隆 57 年（西元 1792 年），內容詳述中國 14 世紀到 18 世紀中所流行的三百多種菜餚、飯點、茶酒的材料與製作流程。總結前人的美食經驗，細膩地描寫出乾隆年間江浙地區的飲食狀況與烹飪技術，條理分明並有系統地歸納出心得，是一本中國美食界非常重要的巨著。

中有系統的論述烹飪技巧，不僅介紹菜品的烹煮方法，還談及注意事項及營養搭配，內容包括：須知單、戒單、海鮮單、江鮮單、特牲單、雜牲單、羽族單、水族有鱗單、水族無鱗單、雜素菜單、小菜單、點心單、飯粥單、茶酒單，共計 14 單，集中國烹調之大成，對於中國飲食文化有承先啟後的功用。袁枚主張破除陳規鄙習，創造出符合實際需求的食物；強調原色、原香。文中提到「一物有一物之味，不可混合同之」，曾把雞、豬、魚、鴨比喻為豪傑，因為它們各具本味，反對與海參、魚翅等味道濃重的食物同煮，提倡菜餚應各具獨特的風味。

表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表

書名	年代	作者	內容摘要
《周禮·天官·冢宰》	周	不詳	書中詳載宮中分成食醫、疾醫、瘡醫、獸醫四種醫官，「食醫」職責是專門調配飲食。可見當時非常重視飲食搭配的原則。
《黃帝內經·素問》	戰國—西漢	不詳	《素問》偏重於人的生理學、病理學、診斷學、治療原則。貢獻在於整理先人累積的豐富醫療經驗，形成醫學理論系統，奠定傳統醫學應用理論基礎，是中國第一本醫學養生寶典。

續表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表

書名	年代	作者	內容摘要
《神農本草經》	西漢	不詳	又稱《本經》、《本草》、《本草經》，是現存最早的藥物學理論專著，該書奠定我國藥學基礎，後世大量本草著作皆以此基礎發展而起。
《傷寒雜病論》	東漢	張仲景	又名《傷寒卒病論》，本書已佚，後世分成《傷寒論》與《金匱要略》兩書。中國第一部理、法、方、藥皆備的中醫臨床醫學著作，書中所列藥方，大都配伍精當，有不少已經現代科學證實，奠定了中醫學的基礎。
《本草經集注》	魏晉南北	陶弘景	自此後的本草書籍皆採用本書首創按照藥物的自然屬性與治療屬性的分類方法，此分類法便於治療參考，亦促進醫藥發展。
《新修本草》	唐	蘇敬 等人	又名《英公本草》或《唐本草》，具有較高學術價值，正式頒布天下之後就作為臨床用藥的法律和學術依據，被認為是世界上最早出現的藥典。

續表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表

書名	年代	作者	內容摘要
《本草拾遺》	唐	陳藏器	首創中醫方劑「宣、通、補、洩、輕、重、滑、澀、燥、濕」等「十劑」分類法。
《備急千金要方》	唐	孫思邈	簡稱《千金要方》，完整提出以臟腑寒熱虛實為中心的雜病分類辨治法，已接近現代臨床醫學的分類方法。
《養老奉親書》	北宋	陳直	或稱《奉親養老書》、《養老全書》、《壽親養老書》，分上、下二籍。上籍論述老年食治之方，切於實用；下籍論及老年醫學理論、用藥之法及攝養之道。卷末附有「簡妙老人備急方」，以備老人不時之需，為我國早期對後世影響較大的老年養生專著。
《飲膳正要》	元	忽思慧	內容介紹兩百多種少數民族常用的食物，全書共三卷，第一卷介紹藥膳作用和烹調法；第二卷敘述藥煎、延年益壽藥膳以及食療；第三卷則記錄日常食物的性味功能，是藥膳學的奠基之作，中華第一本營養學專著。

續表 2-1 回顧「醫食同源」相關古籍表

書名	年代	作者	內容摘要
《本草綱目》	明	李時珍	全書收納歷代本草著作的菁華，每種藥物分類確定名稱（釋名）、敘述產地（集解）、更正過去錯誤文獻（正誤）、炮製方法（修治）、分析藥物的功能（氣味、主治、發明）、收集民間流傳的藥方（附方）等項。將中國傳統的分類方法系統化，敘述較為科學且精密，為 16 世紀中國最具系統的偉大醫藥學著作。
《醫宗金鑑》	清	吳謙	全書共九十卷，十五種。是清代學習中醫的重要教科書，也是現代學習中醫的一部重要讀物，特別是其中各科的心法要訣。
《隨園食單》	清	袁枚	是中國美食界重要的巨著。全書有 14 單，在須知單中提出嚴格的 20 個操作要求，在戒單中提出 14 個注意事項，有系統地論述 14 至 18 世紀流行的三百多種南北菜點與美酒茗茶。

註：資料來源為本研究繪製整理，依書籍撰寫年代由遠至近排序成表。

綜上所述，「藥食同源」、「食為醫用」、「以食為防」等字詞所代表的含義，仍有些許不同，不應該混餚使用。先民累積下來的經驗，傳下「食對藥，青草一葉；食無對藥，人參一石²⁶」這句生動的臺灣醫療諺語，意指人生病只要吃對藥就已足夠，即使只吃一葉便宜的青草也無妨；若吃不對藥，就算是花再多的錢，吃再多昂貴的人參都沒有效果。「中醫認為人體後天氣的來源是食物，相對於先天氣的來源在腎臟，後天氣主要是靠食物在脾胃中的消化與吸收而獲得²⁷」。「中醫的補品，著重在補『氣』，所謂『氣』不是呼吸空氣之氣，而是人的生命所指的『元氣』，食補中又以雞肉、雞汁為補氣的上品，對於氣虛的人極為有益²⁸」。要將醫食同源的精神於一日三餐中實踐出來，最主要的方式就是食補，臺灣食補範圍廣泛，主要目的為補氣，而中醫認為補氣食材又以雞肉為最佳選擇，同時能補虛益氣與強筋健脾，在眾多的雞種當中，烏骨雞向來是注重養生的臺灣人用來滋補身體的最佳食材。

捌、烏骨雞的歷史

「大約七千年前的浙江餘姚河姆渡遺址所出土的骨匕上，有一幅「雙鳥拱日」圖；仰韶彩陶文化中的『飛鳥負日』圖²⁹」；爾後也陸續發現許多關於雞的繪畫、雕像等，分佈的範圍也愈來愈大。「商周時期甲骨文、金文中已出現雞的象形字，反映出雞不再只是食用，也可用作祭祀祖先、神靈的犧牲品³⁰」。由此上述資料顯示出古代先民把禽鳥作為圖騰，使其扮演著人與神之間的媒介。春秋時代，中國第一部詩歌總集《詩經》裡，即有描寫雞的詩句，這也說明早在二千五百年前雞就進入人類的生活中。中國自古為農業大國，從雄雞報曉開始，便是人們活動的

²⁶ 呂自揚，《台灣民俗諺語析賞探源》（高雄市：河畔，1993年），頁138-141。

²⁷ 張珣，「文化建構性別、身體與食物：以當歸為例」，《考古人類學刊》，67，2001年：頁71-116。

²⁸ 陳存仁，「滋補養氣血的雞」，《食療食補全書》（桂林市：廣西師範大學出版社，2010年），頁272-281。

²⁹ 同註4，頁34。

³⁰ 于海廣，《多彩雞文化》（濟南：齊魯書社，2009年），頁2。

序幕，日出而作，日入而息。許多詩人也用雞來描述做人處事道理、貴族生活墮落、人民思念賢德等各種社會表象，並藉此表達痛恨的黑暗政治與美好生活的憧憬。中國人喜愛將象徵吉祥之事物，賦予君子之德行。漢代韓嬰所著《韓詩外傳》有云，雞有五德：「田饒曰，獨不見乎雞乎？首戴冠者，文也；足搏距者，武也；敵在前敢鬥者，勇也；見食相呼者，仁也；守時不失者，信也。」讚賞雞具備了文、武、勇、仁、信五德，是個充滿靈性、文武雙全又講信義的君子，並成為育人的教化方式，因此又被喻為「德禽」或「翰音」³¹。

根據泰和武山汪陂洋村的養雞世家《涂氏祖譜》記載：「涂氏的始祖從唐高宗甲寅年間（西元 654~683 年）就遷居此地，祖譜中記錄『武山北岩麓下，松林雜植，森羅左右，溪水汪汪，長年不竭，因名汪溪。地產紅冠、綠耳、白毛烏骨雞，鄉人稱為羊毛雞，性最益補，巨家顯宦多購求之』」³²。烏骨雞的產地眾說紛云，不過大部分的人相信烏骨雞源起於中國，在中國的原產地是江西省泰和縣武山，因其地名而又稱之「泰和雞、武山雞」。醫書中記載的：「烏雞、藥雞、竹絲雞、羊毛雞、絲毛雞、絨毛雞、穿褲雞、叢冠雞、黑腳雞、松毛雞」皆為烏骨雞的特徵而取的別名。

13 世紀末，《馬可波羅遊記》第 154 章中便有記載「有一異事，足供敘錄，其地母雞無羽而有毛，與貓皮同。雞色黑，產卵，與吾國之卵無異，宜于食。又云：斡朵里克經行福州時，亦言有此雞，謂其無羽，與吾輩之母雞異，僅有毛，類羊毛。此種雞中國各處幾盡有之，其名曰絲毛雞或烏骨雞。³³」。《本草綱目·禽部》卷 48 載有：「烏骨雞，有白毛烏骨者，黑毛烏骨者，斑毛烏骨者，有骨肉俱烏者，肉白骨烏者。但觀雞舌黑者，則骨肉俱烏，入藥更良³⁴」。烏骨雞依羽色可分為白毛烏骨雞、黑毛烏骨雞及斑毛烏骨雞三種，統稱為絲羽烏骨雞（Silky

³¹ 同註 4，頁 45-46。雄雞每早準時報曉，所以又稱「司晨」、「知時畜」、「長鳴督尉」、「燭夜」。

³² 「泰和烏雞申報國家產產地域產品保護的陳述報告」，江西省質量技術監督局，2004 年 9 月 9 日 <<http://www.jxzj.gov.cn/jxzj/ShowArticle.jsp?id=9614>>，線上檢索日期：2012 年 10 月 5 日。

³³ 馬可·波羅著；馮承鈞譯，《馬可波羅行紀》（臺北市：臺灣古籍，2002 年），頁 410-412。

³⁴ 李時珍，《新訂本草綱目（下）》（臺南市：世一，1999 年），頁 1440-1452。

Chicekn)。烏骨雞體型頭小、頸短、腳矮，絲羽烏骨雞性情溫馴，不善飛翔，適應性強且外型美觀，肉質鮮嫩，集觀賞、肉用、藥用於一身。「1915 年巴拿馬國際展覽會中，絲羽烏骨雞被歸類成『觀賞雞』品種之一，獲得好評³⁵」。也奠定日後純種絲羽烏骨雞的判定標準。美國人將絲羽烏骨雞當成寵物飼養，於西元 1923 年成立「美國絲羽雞會」；日本人則於西元 1942 年將烏骨雞定為「天然紀念物」，並於 1990 年成立「全國烏骨雞保存聯合會」³⁶。

1993 年 6 月行政院農委會赴大陸考察時，發現大陸地區家禽品種資源豐富，故引進適合我國需要之品種特性雞種，白絲羽烏骨雞引進種蛋（SW）55 粒³⁷。目前臺灣烏骨雞都屬於絲羽烏骨雞。本品種被列為世界標準品種，國外用作玩賞動物，在臺灣主要供作肉用和藥膳食品使用³⁸。根據中華民國養雞協會的資料顯示，絲羽烏骨雞外貌應具有十全特徵：「絲羽、藍耳、鳳頭、毛腳、鬍子、五爪、玫瑰冠、烏骨、烏皮、烏肉」。

³⁵ 鄭丕留，「絲羽烏骨雞」，《中國家禽品種志》（上海科學技術出版社，1988 年），頁 73-78。

³⁶ 深尾正俊著；廖梅珠譯，《神秘的烏骨雞》（臺北市：青春，1996 年），頁 27-33。

³⁷ 劉曉龍，「小型白與黑羽烏骨雞之保存及展望」，《行政院農委會畜產試驗所五十週年所慶學術研討會專輯》（2008 年），頁 15-1~15-6。

³⁸ 林亮全，「烏骨雞的黑色傳奇」，《鄉間小路》，28（3），2002 年：頁 42。

第二節 五行調和

「飲食之目的在於養氣、維生，中國飲食調理原則受到五行調和理論很大的影響，在選擇物料、調味、溫度控制、配料，以及飲食搭配上，以五行氣節的觀念來解釋，是一項非常重要的發明³⁹」。「五味受五行統轄，烹調者要使用五味調和，從差異到平衡，就必須掌握住「調」的本領，以達到「和」這一項飲食的最高標準⁴⁰」。《黃帝內經·素問》亦指出飲食氣味均與人體五臟六腑有關，食物實為調和五臟六腑之資，其次始作養生之道，進而有祛病療疾之內涵。調和食物原料不同的性能和味道，除了調形、調色之外，最重要的還是調味。只有通過調和的食物，才能陰陽平衡、美味可口，並有益於人體循環與健康。

壹、陰陽二元論（Yin and yang dualism）

安德森·尤金先生非常讚嘆漢人飲食的醫療化，認為這是中國的營養學（science of nutrition）與中國的生物學（folk biology），更是漢人飲食文化的特色⁴¹。中央人民廣播電台醫學顧問——張湖德先生於《黃帝內經—飲食養生寶典》一書中將食物的四氣五味納入陰陽範疇內，探討食物與五行之間的均衡關係，文中指出食物的性味配合得當，有助於保持人體的陰陽平衡狀態，食材的性味是依不同食物或藥材來辨別，可分成：寒、涼、溫、熱四種性質，意即「四性」或稱「四氣」，具體來說，物性溫熱的食物易傷陰津，物性寒涼的食物則易傷陽氣；因此，

³⁹ 劉思量，「五行終始，五味調和——中國飲食美學初探」，載於《飲食文化綜論》，王秋桂主編（臺北市：財團法人中華飲食文化基金會出版，2009年），頁27-54。

⁴⁰ 姚偉鈞，「中國文化的根基——飲食」，載於《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》，林慶弧主編（臺北市：財團法人中國飲食文化基金會主會，1993年）。

⁴¹ 安德森·尤金著；馬嬪·劉東譯，「食物的傳統藥用價值」，《中國食物》（南京市：江蘇人民出版社，2002年），頁184-193。

寒涼藥材多具有清熱瀉火作用，適用於熱性病症；而溫熱藥材多具有溫中散寒的特性，適用於寒性病症。而「五味」則是用來描述食物有：酸、苦、甘、辛、鹹五種不同味道的區別，即所謂「辛甘發散為陽，酸苦湧泄為陰；鹹味湧泄為陰，淡味滲泄為陽⁴²」。李亦園先生指出中國經過數千年的經驗累積形成「陰陽相補」、「五行調和」的哲學體系，慢慢形成「飲和食德」的基本飲食觀念，而在這個價值原則指令下，中國人攝取食物都要追究其寒、熱、冷、平，進而講究食療之道⁴³。張珣將冷熱兩範疇再細分出五個次範疇：

氣的宇宙觀認為天地萬物都有氣，各種動植物都有氣，因而每一種取材自動植物的食物也有不同的氣。動植物的氣可以經由攝食與消化轉成人體需要的氣。氣大約等於今日的物質能量之意，但是其意更深廣，可以包括人的意志與精神力量。氣分陰陽兩範疇，轉為民間知識成為容易理解與實踐的冷熱兩範疇。冷熱兩範疇又可以分裂出中性的「平」，稍熱的「溫」，極熱的「燥」，稍冷的「涼」，與極冷的「寒」等五個次範疇⁴⁴。

漢人養生觀主導的飲食原則最主要是要求冷熱平衡。而所謂的冷熱平衡又可分成兩個層面來說，第一層面是所攝取飲食的冷熱平衡，第二層面是身體體質與飲食之間的冷熱平衡⁴⁵（圖 2-1）。人類基本體質共有六種，體質的分類有幾個原則：「第一種是以寒熱來分，第二種是以實虛來分類，第三種則以燥濕來分類」。不同體質配不同藥食，藥物和食物可分成四大類，即補性、瀉性、溫性和涼性，

⁴² 張湖德，「《內經》論食補」，《黃帝內經－飲食養生寶典》，（北京：人民軍醫出版社，2003 年），頁 287-315。

⁴³ 李亦園，「中國飲食文化研究的理論圖像」，載於《第六屆中國飲食文化學術研討會論文集》，張玉欣主編（臺北市：中國飲食文化基金會，1997 年），頁 1-16。

⁴⁴ 同註 27，頁 92。

⁴⁵ 同註 27，頁 75。

另外，與人的燥濕體質相對應的食物又可分為燥、潤二類⁴⁶（圖 2-2）。人應該因自身體質來選擇適合自己的食物性質，彼此互輔相成，冷熱平衡才能達到最終飲食調和的目標。

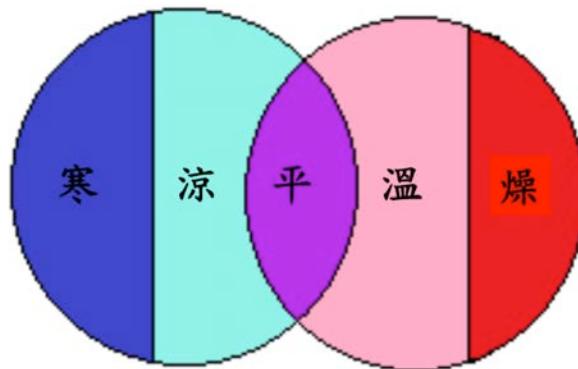


圖 2-1 冷熱兩元概念圖

註：圖片來源為本研究繪製，引自張珣，「文化建構性別、身體與食物：以當歸為例」，《考古人類學刊》，67，2001 年：頁 92。

人體體質	食材性質
熱性	瀉性
寒性	溫性
實性	涼性
虛性	燥性
燥性	潤性
濕性	補性

圖 2-2 人體體質與食材性質對應圖

註：圖片來源為本研究繪製，引自楊玲玲，「中藥食補與體質」，載於《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》，林慶弧主編（臺北：財團法人中國飲食文化基金會出版，1993 年），頁 47。

⁴⁶ 楊玲玲，「中藥食補與體質」，載於《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》，林慶弧主編（臺北：財團法人中國飲食文化基金會出版，1993 年），頁 39-53。

「飲食除了有陰陽五行的分類原則，民間飲食還有兩個很大的觀念，一為『補』，二為『毒』⁴⁷」。《養生的智慧》書中又說「是藥三分毒」⁴⁸，倒不是說所有的中藥材都含有毒性，而是藥材因為具有偏性，當使用不當的時候對人體產生危害，對這個人而言就是毒藥。進行藥補應根據個人身體的需要來進行，切不可隨便亂補一通，因為服用不當，不但沒有達到養生的目的，反而因為藥物的偏性對身體產生傷害⁴⁹。凡是藥物分有一定的偏性，人就是用藥物的偏性來治療疾病引起的偏性，即所謂「藥療」，因此藥物在中國常與「毒」聯繫在一起。「陰陽平衡是中醫養生治病的最高法則，中醫認為從飲食取得三葷七素是最好的陰陽平衡之道，隨之生理酸鹼度也就能維持平衡。陰與陽是維持系統恆定的兩種因素和能量，陰與陽只能是相對而不是絕對的⁵⁰」。中國傳統文化一向將個人有機體看作是一個小宇宙，因此也以陰陽對立的觀念來解釋小宇宙的均衡和諧，而表現這陰陽對立現象最明顯的就是食物中「冷」與「熱」的觀念，以及其延伸的「進補」觀念的普遍流行⁵¹。

貳、五行學說（The five elements harmony）

早於西元前十世紀《尚書·洪範》⁵²即有以五行作為哲學概念的記載：「五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土」。這五種基本物質的特性分別為：「水

⁴⁷ 同註 41，頁 186-190。

⁴⁸ 樊正倫，「是藥三分毒——慎醫藥」，《養生的智慧》<<http://big5.dushu.com/showbook/101777/>>，線上檢索日期：2014 年 6 月 10 日。

⁴⁹ 羅珮琳，「食補 vs. 藥補」，《女中醫給忙碌上班族的第一本養生書》（臺北市：聯經，2013 年），頁 146-147。

⁵⁰ 崔玖、林麗美合著，「台灣民間食物養生的探討」，載於《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，張玉欣主編（臺北市：中國飲食文化基金會，1998 年），頁 109-124。

⁵¹ 同註 41，頁 183-185。

⁵² 《尚書·洪範》「洪」有「大」之意，「範」即為「法」，「洪範」意指「統治大法」。是商代貴族政權總結出來的統治經驗，自成中國古代統治的政治哲學理論，其中心思想是以皇權和神權為核心的中央集權專制理論，在行政準則、方式與決策等方面皆具有決定性的影響。

曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土愛稼穡」。再進一步推論這五種抽象物質的味道，分別為：「潤下作咸，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘」五種味道（表 2-2）。「五行的本是先民以宇宙萬物生成演化，對應於政教人倫之合理關係的一種理論解釋；其思想精華源自於對宇宙萬物與人倫關係的調和及秩序的觀察與要求⁵³」。

先人以五行的特性為依據，對自然界的事物進行五行歸類，進而建構一套五行系統，五行的延展性，可自由解釋宇宙中一切具備五的基數之同類事物的演變狀況，如提供人體食用的食材，有「鹹、酸、苦、甘、辛」五味；亦有「黑、綠、紅、黃、白」五色的區別，並且對應於大宇宙的五種元素「水、木、火、土、金」的調和關係。王增先生指出中國傳統醫學講究「五行」之說，所謂「五行」就是金、木、水、火、土⁵⁴。在五行學說中，古人一方面將人體劃分「五臟」：肝、心、脾、肺、腎；另一方面，根據其味道和顏色將食物分成五類，並與人體的「五臟」相互對應；五行觀念可運用於飲食攝取，但在民間比較是以五色飲食來實踐。

按五行自然相生的規律，水生木、木生火、火生土、土生金、金生水。將此理論應用於人體五臟的相生關係中，腎（水）之精以養肝（木）；肝（木）藏血以濟心（火）；心（火）之熱以活脾（土），脾（土）化生水，各精微以充肺（金），可見「腎為先在之本，人體五臟之首」。而相剋關係是水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水（圖 2-3）。宇宙間五種元素不斷運作與變化，彼此依靠相生相剋的關係，建立彼此密切的關係，故此中醫自成一套理論學說，謂之「五行學說」。

⁵³ 同註 39，頁 35。

⁵⁴ 王增，《黑色食品食療經：五色飲食養生寶典四》（臺北縣中和市：菁品文化，2008 年），頁 9-10。

表 2-2 李約瑟引《尚書·洪範》五行關係表

水	潤下	濕潤、滴落、下降、(溶解?)。	液體流質溶液。	鹹味
火	炎上	炎熱、焚如、上升。	熱力、燃燒。	苦味
木	曲直	以切割與篆刻的工具，可使成所欲之形。	得以加工之固體。	酸味
金	從革	在其呈液態之時，以鑄造之法而使其成形，又可重融、重鑄之方法而再變更其形。	可以凝固（鑄 造），融而重凝之固體。	辣味
土	稼穡	出產可食的植物。	營養。	甜味

註：資料來源為本研究繪製，轉引自劉思量，「五行終始，五味調和——中國飲食美學初探」，載於《飲食文化綜論》，王秋桂主編（臺北市：財團法人中華飲食文化基金會出版，2009 年），頁 30。

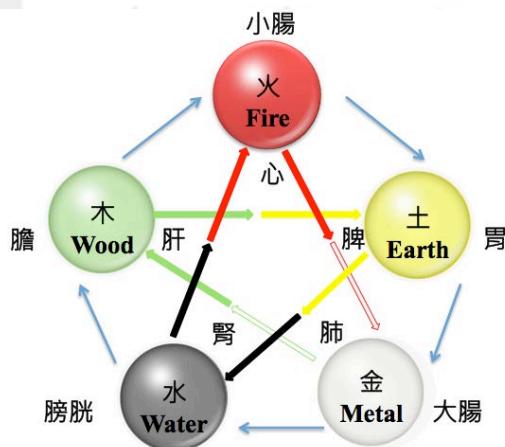


圖 2-3 五行相生相剋圖

圖片來源：本研究繪製，引自杏林晚秋健康養生網，「五行五臟與養生」，<<http://www.xlwq.cn/wx/wxwz/>>，線上檢索日期：2012 年 10 月 2 日。

參、均衡與和諧（Harmony and equilibrium）

《黃帝內經》說：「天人合一、天人相應」，其實就是將人體視為一個小宇宙，人體五臟腑與大宇宙間的五種基本要素具有相生相剋、井然有序的演化關係，此即中國人解釋調和與秩序的完整基礎。中醫學在「天人相應」的思想下，以五行觀念為核心，將自然界的空間結構的五方、時間結構的五季、食物的五色與五味與人體結構的五臟進行五行屬性的歸納，進而將人體的生命活動與自然界的事物或現象聯繫起來，形成人體內外環境的五行結構系統，藉此說明人體與自然環境的均衡與和諧（表 2-3）。北京中醫藥大學盧長慶教授說：「食物進入人體通過胃的吸收、脾的運化，然後輸布全身，成為水谷精微物質滋養身體，成為維持機體生命的基本物質，形成中醫學中所說的人生之生存基礎——精、氣、神⁵⁵」。

⁵⁵ 盧長慶，「五色養生飲食保健康」，中國知網，2010 年 3 月，<<http://www.cnki.net>>，線上檢索日期：2013 年 3 月 24 日。

表 2-3 五色飲食對應表

五行		水	木	火	土	金
自然 界	五季	冬	春	夏	長夏（平日）	秋
	五色	黑	綠（青）	紅（赤）	黃	白
	五味	鹹	酸	苦	甘	辛
人 體	五臟	腎	肝	心	脾	肺
	五腑 ⁵⁶	膀胱	膽	小腸	胃	大腸
	五體	骨	筋	脈（血）	肌肉	皮（氣）

資料來源：本研究繪製整理，曲黎敏，「五臟與中醫意象思維」，《曲黎敏談養生》（臺北縣新店市：源樺，2009），頁 107-209。

⁵⁶ 五腑，「五臟六腑」，A+醫學百科，<<http://cht.a-hospital.com/w/五脏六腑>>，線上檢索日期：2013年3月24日。民間的說法為五臟六腑，統指人體內的各種器官。根據《素問·五臟別論篇》，「臟」指的是人體內的五臟，即：心、肺、脾、腎、心，主要指胸腹腔中內部組織充實的器官，它們共同的功能是貯藏精氣，精氣是指能充養臟腑、維持生命活動不可缺少的營養物質；而六腑指的是：小腸、大腸、胃、膽、膀胱、三焦，大多是指胸腹腔內一些中空有腔的器官，它們具有消化食物，吸收營養、排泄糟粕的功能。五臟相對應五腑，另外將人體的胸腔和腹腔分為上焦、中焦、下焦，統稱為三焦，是第六個腑。

李亦園提出：「中國人的終極關懷與人生的最高理想應該是追求宇宙、自然與人的共同均衡和諧。對於這樣的總體均衡和諧觀念，可以『三層面均衡和諧模型』或『致中和宇宙觀』來說明這三個部分，每個部分都有自己均衡完美的境界，但只有三個境界的共同完美，才是最高的完美（圖 2-4）⁵⁷」。

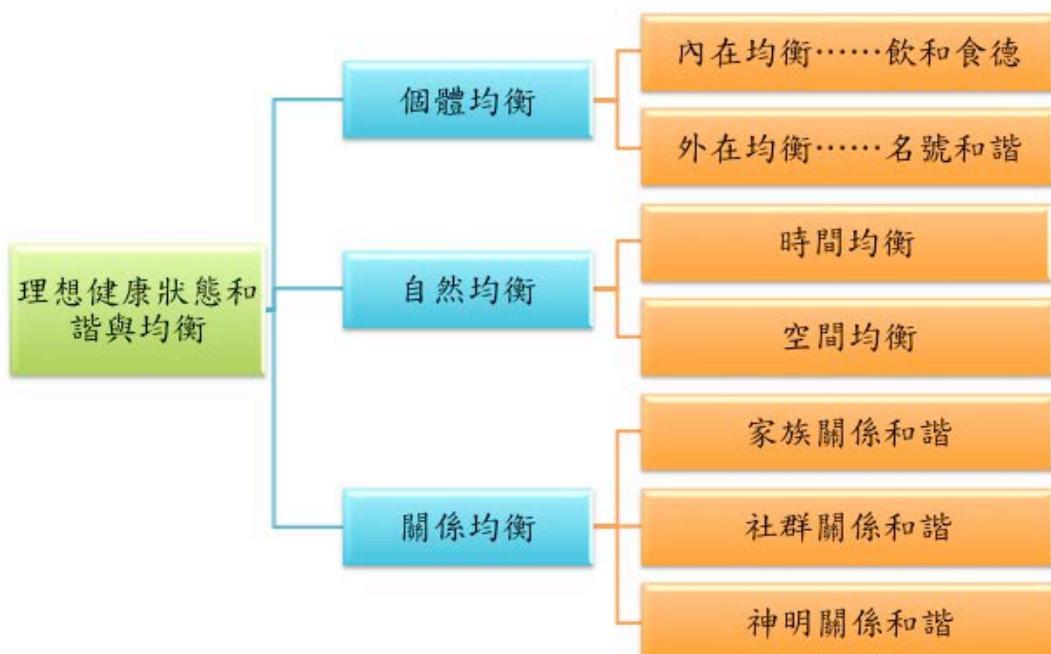


圖 2-4 李亦園「三層面均衡和諧模型」

註：資料來源為本研究繪製，引自：李亦園，「中國飲食文化的理論基礎與研究課題」，載於《飲食文化綜論》，王秋桂主編（臺北市：財團法人中華飲食文化基金會，2009 年），頁 12。

⁵⁷ 李亦園，「中國飲食文化的理論基礎與研究課題」，載於《飲食文化綜論》，王秋桂主編（臺北市：財團法人中華飲食文化基金會，2009 年），頁 9-25。

第三節 五色飲食

中醫學的食療主張五色飲食調節適當，方能滋養五臟、強健體魄。一般認為食物需色、香、味、型俱全，才稱得上美食，而豐富的食物顏色可以帶給人不同的視覺觀感，並造成不同的心理反應，食物的顏色、性味與功效之間，確實有許多微妙的聯繫。「先人認為世上所有的萬物皆可用五行來分類，顏色亦是如此，因此顏色先被分為五種基本的色彩，繼而被五行規範分類，如黑色與水相對應，所以屬水；綠色與樹木的顏色可相接近，所以屬木；紅色是火的色彩，所以屬火；黃色與土地的顏色接近，所以屬土；白色為部分金屬色彩，因此屬金⁵⁸」。「所謂『五色』食品主要是指白、黃、紅、綠、黑五種顏色的食物，具體地說，『五色』食品，各有春秋，所含的營養素不同，其營養價值也不同⁵⁹」。

「一般暖色的食物多是溫熱之性，而冷色的食物多是涼性。即黃色、紅色的食物多為溫性、熱性的；而白色、綠色的食物多為寒性、涼性的。黑色亦屬於暖色，故黑色食物也多溫補⁶⁰」。《黃帝內經·素問》金匱真言論篇第四的養生理論中載有，不同顏色的食物和藥物，對人體的影響不只有視覺與心理層面的影響，更重要的是五色分屬五臟，顏色不同的食物，其養生保健效果及調理其五行相應臟腑的功能是不同的，即「黑入腎、青入肝、赤入心、黃入脾、白入肺」。《醫宗金鑑》中有所謂五色五行的說法，即「五色五行，青赤黃白，黑復生青，如環常德。」天以五行，人以五臟，化生五色，相生如環之常德也。木主化生青色，火主化生赤色，土主化生白色，水主化生黑色，肝主化生青色，心主化生赤色，脾主化生黃色，肺主化生白色，腎主化生黑色。「黑為水屬腎，腎為生命之源」，中國人早就有食用黑色食品的習慣，不僅營養價值高且對人體亦具有保健功能⁶¹。

⁵⁸ 賀娟，《黃帝內經—飲食與養生》（北京：中國輕工業出版社，2010年），頁61。

⁵⁹ 同註54，頁7。

⁶⁰ 同註58，頁62。

⁶¹ 邱禮平、姚玉靜合著，「泰和烏雞在食品和藥品中應用進展」，《中國家禽》，27（23），2005年：

壹、黑色食物

黑色食物是指顏色呈黑紫色、深褐色、紫紅色的各種食物，可分為天然黑色食物和人工黑色食品兩大類。天然黑色食物在自然界分布廣泛，而且營養豐富，動物中的烏骨雞、甲魚、海參等黑色食品，歷來就被視為滋補食品和宴席上的佳餚⁶²。其它具代表性的黑色食物還有：海帶、香菇、黑芝麻、黑木耳、桑椹、茄子等。中醫認為腎藏精，腎精與人體的生長、發育、生殖與衰老都有密切的關係，在人的生命活動中具有強大的生理效應，可以化生為腎氣，腎氣是人體的元氣，也因此黑色補腎的食物與藥物一向受到養生家的青睞。

賴來展先生於《風靡世界的黑色食品》一書中，運用現代生化技術營養學理論及中國傳統醫學理論，致力於黑色食品的研究，並於 80 年代初提出其觀點：「所謂黑色食品是指顏色相對較深，營養較豐富，結構又合理，具有一定調節人體生理功能，經科學加工而成的一類食品，簡而言之，黑色食品具有自然性、營養性、功能性和科學性四大特點；傳統醫學認為黑色食品除了補腎之外，亦有養肝補血、暖脾胃等功效⁶³」。黑色食品係指具有保健功效的動植物，黑色食物的主要功用是進補，它含有 17 種氨基酸及鐵、鋅、硒等 10 餘種微量元素，不但營養豐富，而且具有抗衰老、治病、防癌等一系的特殊功效⁶⁴。研究表明，黑色食物保健和藥用價值相當高，可以明顯減少動脈硬化、冠心病、腦中風等嚴重疾病的發生率，對流感、氣管炎、咳嗽、慢性肝炎、腎病以及白髮等均有較好的醫療作用，黑色食物還有利於營養細胞，並防止血中膽固醇沉積，有利於脂溶性維生素的吸收⁶⁵。依中醫五行的說法，黑色食物味鹹，屬水，能補腎，具有補腎益精、養血充髓、調節人體生理功能、刺激內分泌系統等功用。

頁 54-56。

⁶² 劉平，《風靡世界的黑色食品》（上海市：上海中醫藥大學出版社，1994 年），頁 2。

⁶³ 賴來展，《黑色食品加工工藝與配方》（北京：科學技術文獻出版社，2001 年），頁 2-5。

⁶⁴ 同註 54，頁 9-10。

⁶⁵ 范士忠，「五色食物養五臟」，《東方食療與保健》，2009 年：頁 29-30。

貳、綠色食物

綠色食物主要是指綠葉蔬菜與綠色瓜果類的食物，具有代表性綠色食物的有：菠菜、綠花椰菜、菠菜、空心菜、芹菜、冬瓜、奇異果等；此外，綠豆、茶葉、橄欖亦是不可缺少的綠色食物。同是綠色，其營養與保健功能卻不同，同一樣的不同部位，由於顏色深淺不同，其營養價值也不同，如大蔥的綠色部份比蔥白部份高四至十倍⁶⁶。每人每天應至少 250 克的蔬菜和水果，大部份的綠色蔬菜皆含有膳食纖維和人體所需的微量元素，以及被稱為第八營養素的黃酮類，各種綠葉菜以色深為佳，此外綠豆及茶葉也是不可缺少的。綠色蔬菜有清理腸胃防止便秘、舒緩壓力等效果，亦能讓身體維持在酸鹼平衡的狀態，可謂之「王中王」⁶⁷。綠色食物號稱「鈣元素的最佳來源」，並享有「生命元素」之美譽，鈣與肝二者在某種程度上有相通之處，所以進食綠色食物既能補鈣又能養肝⁶⁸。糖漬青梅，是用青梅與白糖、蜂蜜醃製，具有生津止渴、養肝、助消化功效。有資料表明，可促膽汁分泌、活化肝中系統，達到助消化、抗過敏的作用⁶⁹。依中醫五行的說法，綠色食物味酸，屬木，可補肝，具有養肝明目、補虛勞、清熱解毒之作用。

參、紅色食物

紅色食物主要指的是肉類與紅色蔬果，具代表性的紅色肉類有：豬肉、牛肉、羊肉以及動物血；紅蘿蔔、蕃茄、蘋果、西瓜等紅色蔬果，除此之外，紅豆、紅棗、枸杞亦含有豐富的 β 胡蘿蔔素、茄紅素、鐵質與部分胺基酸；由研究分析可得知紅色食物是補血的最佳天然食物來源，並具有刺激視覺的效果，能改善情緒

⁶⁶ 同上註。

⁶⁷ 王 增，《綠色食品食療經：五色飲食養生寶典二》（臺北縣中和市：菁品文化，2008 年），頁 8-10。

⁶⁸ 同上註。

⁶⁹ 同註 55

焦慮，令人精神振奮、食慾較好，能大大增強心臟和氣血功能。它同時也是優質蛋白質、碳水化合物、維生素 B 群、膳食纖維及多種無機鹽的重要來源，可以補足粳米、白麵中缺失的營養。只是紅色肉類中脂肪量高於雞肉與魚肉，從飲食調理的角度來看，仍需注意食用的份量⁷⁰。每日 50 毫升紅葡萄酒，少量飲用具有活血、降低血黏稠度，可防心臟驟停、猝死⁷¹。紅色食物中有比其它顏色的食物強四至八倍的抗氧化性，因而被認為是抗病高手，可抵禦自由基對細胞膜的侵襲，保護細胞膜具有抗炎作用，對心腦血管、血液淋巴免疫功能頗有益處⁷²。它們依中醫五行的說法，紅色食物味苦，屬火，能補心，具有補血、活血、祛寒、抗疲勞、延衰老等作用。

肆、黃色食物

學 餐 國

黃色食物主要是指各種豆類及黃色的蔬果，具代表性的黃色食物有：黃豆、金針菜、地瓜、龍眼、香蕉、木瓜、南瓜、柑橘、生薑、玉米、小米等食材。能讓人培養正面開朗的心情，幫助精神集中，更可強化肝臟與消化系統。這些黃色食物提供人體優質蛋白及不飽和脂肪酸，亦是碳水化合物、B1 維生素、鈣及膳食纖維的來源之一。其健脾功能是因為在中炮製理論中，那些需要發揮健脾作用的藥物或食物，一般都要加上炒或直接炒成黃色，如白色的生米仁只有在炒成黃色後，維生素 A、D 的含量方較豐富⁷³。黃色食物是人體的垃圾清理劑，可清除血液中的毒素、調節血膽固醇、保護脾胃健康、刺激腸胃蠕動加速排泄，有效治療或緩解便秘⁷⁴。用生胡蘿蔔榨汁飲用可健脾潤肺。中國國立衛生院曾建議常飲生胡蘿蔔汁預防肺癌的發生。而用胡蘿蔔煮熟攪爛成泥食用，則具有健脾胃、大

⁷⁰ 王 增，《紅色食品食療經：五色飲食養生寶典五》(臺北縣中和市：菁品文化，2008 年)，頁 9-10。

⁷¹ 同註 55。

⁷² 同註 65。

⁷³ 同註 65。

⁷⁴ 王 增，《黃色食品食療經：五色飲食養生寶典一》(臺北縣中和市：菁品文化，2008 年)，頁 8-11。

腸功效，對於大便溏瀉的人有改善的作用⁷⁵。依中醫五行的說法，黃色食物味甘，屬土，能補脾，具有補中益氣、健脾和胃、利尿祛濕等效果。

伍、白色食物

白色食物主要是指梗米、麵及雜糧，是供人們果腹和提供熱量的食物，人體生長發育的生命活動所需熱量的 60%以上是由這類食物供給的⁷⁶。較具代表性的白色蔬果有：大蒜、白蘿蔔、白木耳（銀耳）、白山藥、竹筍、杏仁、百合、白果、梨等；另外各種蛋類及奶製品也是蛋白質與鈣質的優質來源。因此，營養學家建議民眾平時常吃一些白色食物，能讓我們的骨骼更健康⁷⁷。二白湯，由白蘿蔔、蔥白煮水飲用，具有止咳化痰的功效，對於流感有預防作用⁷⁸。依中醫五行的說法，白色食物味辛，屬金，能補肺，具有養陰潤肺、止咳平喘、清熱化痰等功用。

從中醫學的角度來看，不同顏色的食物相應於五行，並對應到人體五臟、五腑、五體，食物的顏色關係到身體的補養。而西方的營養學則認為，五色飲食能帶出均衡飲食的概念，飲食應包含五穀根莖類、蔬果類、奶類、蛋豆魚肉類和適量的油脂。簡言之，五色飲食的原理就是營養均衡，每一種顏色食物的營養價值皆不同，若能適時適量進食不同顏色的食物，人體吸收的營養素種類就多，如此可增強免疫力，減少營養失衡的狀況。

⁷⁵ 同註 55。

⁷⁶ 同註 65。

⁷⁷ 王 增，《白色食品食療經：五色飲食養生寶典三》（臺北縣中和市：菁品文化，2008 年），頁 8-10。

⁷⁸ 同註 55。

第四節 養生食療相關碩士論文

養生食療相關議題的研究，主要是從特殊食材或其衍生出的產品為研究主體，中醫理論、多元的商品趨勢與消費層面為主要探討的方向。以下統整出歷年來關於此議題的學術論文（表 2-4）：

表 2-4 回顧養生食療相關之碩士論文研究表

論文名稱	年代	研究者	研究結果與貢獻
四物湯的保健食品化：從物的生命史看中藥在台灣的當代轉化	2008	安勤之	以四物的保健食品化作為研究個案，透過「物的生命史」來說明。研究發現：(一)日常生活實作具有逆滲透官方制度的能量。(二)代表中醫傳統的行動者。(三)不同背景投入四物商品化過程的行動，會以過去習氣形塑四物商品。(四)中藥保健食品雖作為食品，透過形態可再將保健食品細分為偏藥品保健食品與偏食品保健食品。(五)四物湯藥食如一的伸縮彈性，促使四物能創造性轉化成各種保健食品，遊走於藥品與食品兩端。
鹿茸在台灣壯陽食材中的運用	2009	林煒展	以鹿茸為中心，採質性研究探討臺灣男性在壯陽需求下，食用鹿茸動機與想法。研究結果發現臺灣在藥食同源飲食觀下，壯陽食材與藥物多元普遍化，食客肯定鹿茸的滋補功效，並應顧客需求，研發出許多鹿茸產品。

續表 2-4 回顧養生食療相關之碩士論文研究表

論文名稱	年代	研究者	研究結果與貢獻
杜仲食療養生文化之研究	2009	王莉霞	研究發現杜仲從藥用、天然保健產品、醫用原料、飼料、杜仲膠等系列產品已形成一個綜合開發利用的全面格局。民間普遍接受杜仲，最常將之運用於產婦坐月子的養生照護，其次是改善腰腿酸軟無力，並以藥膳的形式廣為流傳。期許國內杜仲養生文化資產，有朝一日能推向世界舞台。
五色養生飲食在客家菜之應用研究	2011	姚瓊珠	以臺灣餐飲產業中傳統客家菜為研究主題，從相關文獻中歸整理傳統客家菜與五色養生飲食之關聯性，並分析符合五行、五色與五味之養生健康飲食的菜餚。研究方法以專家為深入訪談法的對象，並以五行、五色、五味的分析來為客家菜進行驗證。研究結果發現傳統客家菜與五色養生飲食具有密切關係，並建議可將五色飲食的概念落實於餐廳菜單設計之應用。

資料來源：本研究整理繪製

坊間養生食療的相關書籍琳瑯滿目，但與食療養生相關的學術研究論文卻屈指可數，綜合上述論文的研究結果與貢獻，發現食療的相關研究甚少同時結合食材歷史、現代營養學與產銷通路的觀點進行研究，因此本研究從食補的源流切入，並以烏骨雞為例，結合其歷史、中醫療效、營養學及產業鏈，欲探討臺灣「見黑即補」的食補文化。

第三章 研究方法

本研究以質性研究法中的「文獻分析」、「焦點團體訪談」與「參與觀察」為主要的研究方法，透過文獻回顧，詮釋烏骨雞在飲食文化中所扮演的角色；採用焦點團體法來做臺灣養生食補觀念的初探；並藉由參與觀察法歸納出烏骨雞食補產業在臺灣的歷史變遷與文化價值，亦將烏骨雞傳統商品與創新產品納入探討範圍內，找出產業未來的趨勢，使此研究兼具文化與經濟價值。

第一節 選擇研究場域

就各類畜禽產值結構觀察，以毛豬佔 45.0% 最多，雞佔 25.2% 次之，雞蛋佔 13.0% 再次之，牛乳佔 6.1%，其他畜禽及副產品佔 10.7%。由上述資料可見雞在臺灣亦是重要的經濟動物，市佔率僅次於毛豬。根據行政院農業委員會⁷⁹ 資料顯示，臺閩地區 101 年底飼養雞的場數為 5,777 場，在養總隻數約為 9,160 萬隻，全年供應屠宰隻數為 3 億 2,452 萬隻，較 100 年減少 7.3%，其產值為 374 億 5,772 萬元，較 100 年減少 10.7%，佔全國畜牧業總產值 25.2%，

農委會將雞分成蛋雞與肉雞兩大類；肉雞又分為白色肉雞與有色肉雞兩種；白色肉雞包括：肉種雞與白肉雞；有色肉雞則包含紅羽土雞、黑羽土雞、烏骨雞、珍珠雞、鬥雞與闔雞。為能更準確蒐集臺閩地區烏骨雞隻的分布、經營概況及生產結構等基本資料，研究者依農業統計資料⁸⁰，整理出 101 年底臺閩地區肉雞飼養比例的圓餅圖（圖 3-1），資料指出 101 年底肉雞飼養場數為 4,113 場，在養隻

⁷⁹ 行政院農業委員會（簡稱農委會）創立於民國 37 年，主管農、林、漁、牧、糧食等第一級產業之外，亦有督導、指示地方政府執行農業相關事務的責任，是中華民國農業事務最高的主管機關。

⁸⁰ 「畜牧類農情調查統計結果（101 年）」，《農業統計書刊》，<<http://agrstat.coa.gov.tw/sdweb/public/book/Book.aspx>>，線上檢索日期：2013 年 5 月 15 日。

數為 5,463 萬隻，較 100 年底減少 9.4%；白色肉雞與有色肉雞飼養比率約為 40% 及 54%，其中有色肉雞中又以飼養紅羽土雞為最多。烏骨雞食補產品可說是臺灣食補文化傳衍的代表，因此本研究以烏骨雞及其相關製品為例，欲探討烏骨雞食補產品的變遷及未來產業的趨勢。

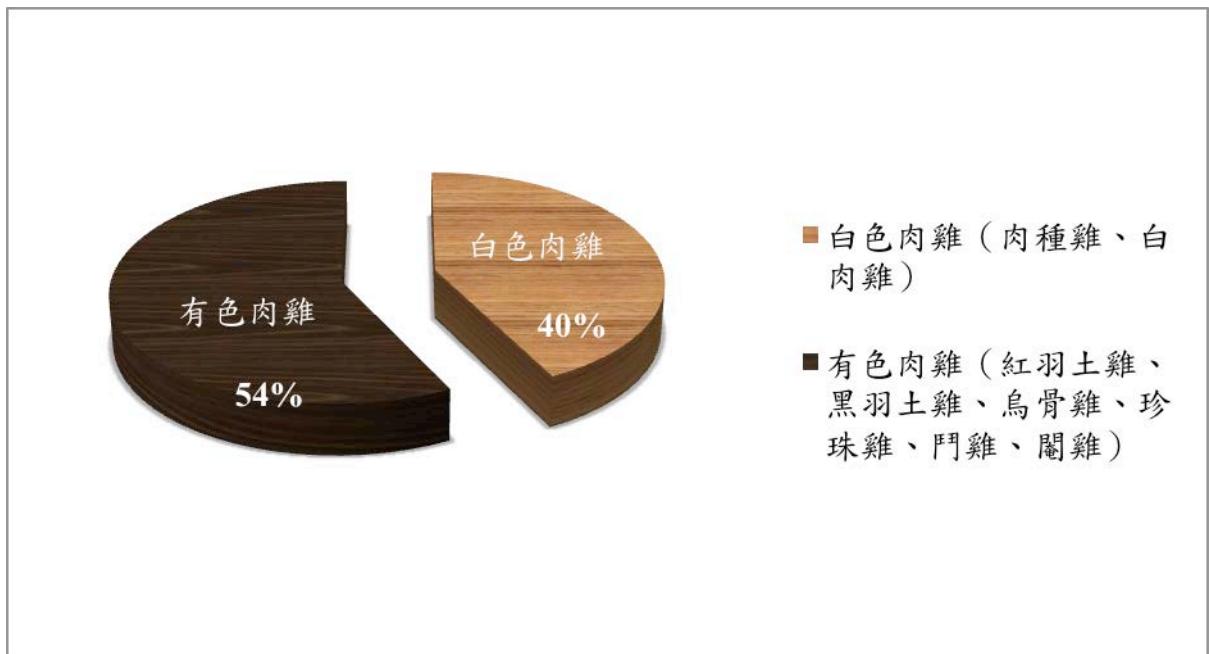


圖 3-1 101 年底臺閩地區肉雞飼養比例

資料來源：根據行政院農業委員會統計資料，本研究繪製

臺灣肉雞飼養戶遍佈各縣市，根據政府統計資料顯示臺灣肉雞主要飼養於雲林縣（佔 17.7%）、屏東縣（佔 15.2%）、臺南市（佔 14.6%）及彰化縣（佔 13.1%）（圖 3-2）。因此本研究將研究場域聚焦於臺灣中南部。

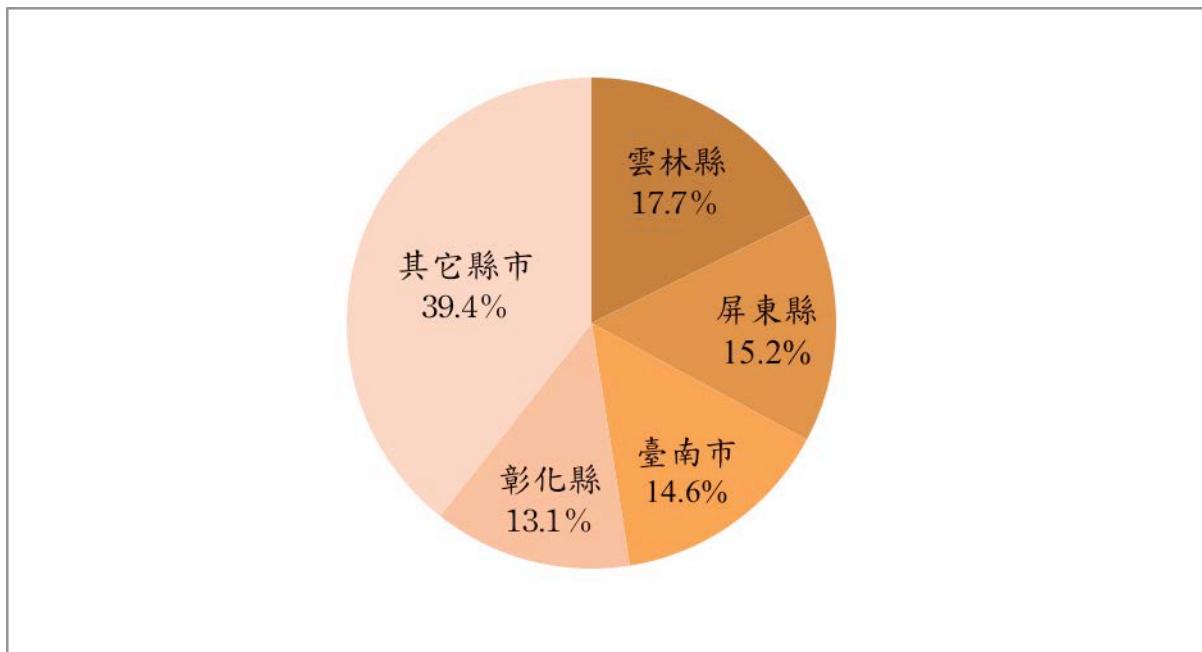


圖 3-2 101 年底臺灣地區肉雞飼養比例—按縣市分

資料來源：根據行政院農業委員會統計資料，本研究繪製

第二節 文獻分析法

文獻分析法 (Document Analysis /Documentary Analysis)，又稱為文件資料分析法，文獻資料蒐集的來源儘量要求豐富及廣博，可以是古籍、專書、期刊、論文、報章新聞、網路資訊等等。這是一種分析次級資料的研究方法，為能發現之前研究而尚未探討的議題或研究時所面臨到的限制，利用原有的相關文獻針對研究加以探討。由於知識乃是一種可累積的「資源」，因此文獻分析法將可協助研究者達成以下功能：

- (1) 顯示出該項「研究議題」的意義內涵，並藉由文獻分析建立研究的可信度，使讀者認同。
- (2) 藉由對先前相關研究的探討，明瞭其研究過程與方法，並以此為研究之立基點，加以探討。
- (3) 整合並摘要該已知的領域。
- (4) 從過往之研究中學習，並獲取、刺激新的觀念。⁸¹

本研究在研究者確立研究主題後，藉由書籍、報章雜誌、網路資料庫等資源，開始進行相關資料的蒐集，將眾多且雜亂的古籍資料整理後，釐清先民養生概念與現代醫學觀念，再加以詮釋出。把烏骨雞相關議題的論文期刊，進行研讀、分析、再詮釋等方式，找出論文的研究主題；報章雜誌資料經整理分析後，依內容分類詮釋食補文化在臺灣的發展。從歷史與民俗的角度切入，發現烏骨雞與食補文化關係非常密切，食療古籍中對烏骨雞從外觀至療效均有深入的介紹。又發現《黃帝內經·素問》⁸²養生理論中的「五色飲食」，五色中的黑色是補腎，中醫認

⁸¹ 王文科，《教育研究法》，增定七版（臺北市：五南，2002年）。

⁸² 《黃帝內經》包括《素問》81篇、《靈樞》81篇，各9卷，共18卷。主要內容在論述攝生、陰陽、臟象、經絡與論治之道，並建立陰陽五行、脈象等學說。《素問》偏重於人的生理學、病理學、診斷學、治療原則；《靈樞》則偏重於人體解剖、臟腑經絡、針灸等。此書於戰國時代至秦漢期間完成的作品，貢獻在於整理先人積累的豐富醫療經驗，形成醫學理論的系統，奠定中國傳統醫學應用的理論基礎，是中國第一本醫學養生寶典。

為腎藏精，腎精與人體的生命活動力有密切的關係，因此補腎的黑色食物或藥物，一向受到養生家青睞。今藉由文獻分析法，詮釋烏骨雞在食補文化中的意涵及角色。本研究將相關資料分類如（表 3-1）：

表 3-1 本研究文獻資料來源表

資料類型	資料來源	關鍵字
古籍文獻	古籍	食療、食治、養生
專書	書籍 全國圖書書目資訊網 ⁸³	四季養生、飲食療養、五行、五色飲食、黑色食物、黑色食品、保健、飲食文化、烏骨雞、藥膳、食補
期刊	CEPS 中文電子期刊服務 (目前 CEPS + CETD 已整合為華藝線上圖書館) ⁸⁴	烏骨雞、藥食同源、五行、五色飲食、黑色食物、黑色食品、保健食品
碩博論文	臺灣博碩士論文知識加值系統 ⁸⁵ 臺灣期刊論文索引系統 ⁸⁶	養生、食物治療、食療、藥食同源、烏骨雞、五色飲食、飲食調養
報章雜誌	各類報紙、雜誌 聯合知識庫 ⁸⁷	烏骨雞、黑色食品、五色飲食、養生、食療、食補、藥補
網路資源	ITIS 智網 ⁸⁸ 網路新聞	烏骨雞、藥食同源、五行、五色飲食、黑色食物、黑色食品、保健

資料來源：本研究整理

⁸³ 全國圖書書目資訊網 <<http://nbinet.ncl.edu.tw>>，線上檢索日期：2012 年 1 月 10 日。

⁸⁴ 華藝線上圖書館 <<http://www.airitilibrary.com.sfx.nkuht.edu.tw:8080>>，線上檢索日期：2012 年 1 月 12 日。

⁸⁵ 臺灣博碩士論文知識加值系統：<<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi/login?o=dwebmge>>，線上檢索日期：2012 年 1 月 13 日。

⁸⁶ 臺灣期刊論文索引系統 <http://readopac3.ncl.edu.tw/nclJournal/search/search.jsp?search_type=sim&la=ch>，線上檢索日期：2012 年 1 月 16 日。

⁸⁷ 聯合知識庫 <<http://udndata.com/>>，線上檢索日期：2012 年 1 月 17 日。

⁸⁸ ITIS 智網 <<http://www2.itis.org.tw>>，線上檢索日期：2012 年 2 月 19 日。

第三節 焦點團體訪談

焦點團體訪談有很多個別訪談所沒有的優勢，可以發揮一些比較獨特的作用。其中比較突出的作用有：(1)訪談本身作為研究的對象；(2)對研究問題進行集體性探討；(3)集體建構知識⁸⁹。與參與觀察法比較之下，此方法最大的優點是在短時間內能針對焦點問題提供觀察大量語言互動的機會，而這個優點主要來自研究者有能力在團體討論過程中主導控制討論的方向，特別是針對「態度」、「認知」議題的探索研究時，此法尤佳⁹⁰。

綜觀臺灣肉雞產業結構（圖 3-3），發現構成整個產銷的過程，有三個重要的層次，首先是一開始有畜養者生產，中間需要有販運商販售，而末端則需有消費者願意掏錢出來購買。故此本研究將研究對象設定為：消費者、畜養者與業者。研究者觀察臺灣坊間「食補」消費者的習性，通常都是一群人圍著圓桌一起食用，對於烏骨雞食補的話題亦能熱切參與討論，因此本研究採用焦點團體法來訪談消費者。

消費者的代碼為「C」，按照訪談的順序依序排列成五組（表 3-2），此訪談中的研究者不是主要的提問者，而是扮演仲介人的角色，輔助消費者積極討論，並觀察消費者之間的即興互動行為，研究者不輕易發表自己的意見，只有在需要的時候才適時的干預，希望藉此方法達到「去權威」的作用，創造一個讓消費者們輕鬆對話的環境。

⁸⁹ 陳向明，「焦點團體訪談」，《社會科學質的研究》，第十四章（臺北市：五南，2009 年），頁 287。

⁹⁰ 胡幼慧，「焦點團體法」《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，第十一章（臺北市：巨流圖書公司，1996 年），頁 223-237。

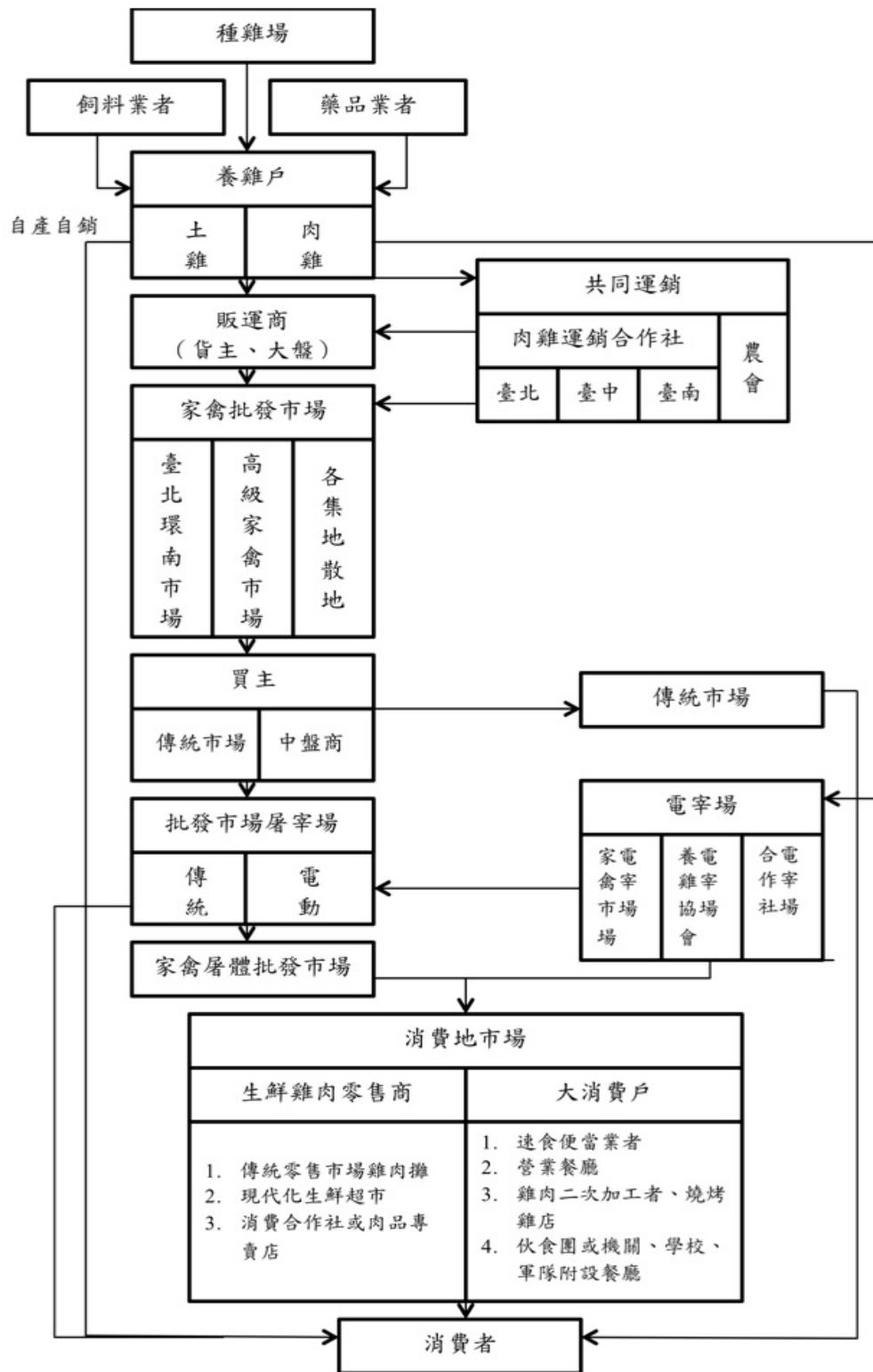


圖 3-3 臺灣肉雞產業結構

資料來源：本研究繪製，引自：徐純慧，1993 年 12 月，《現代肉品》，27 期，頁 28。

表 3-2 焦點團體訪談受訪者代碼說明表

受訪者身份	組代碼	訪談人數	受訪者性別	訪談日期
消費者 (Consumer)	C1	3	M—男性 W—女性	西元年/月/日
	C2	3		
	C3	3		
	C4	3		
	C5	3		

資料來源：本研究整理

焦點團體訪談的對象共有 15 位消費者，分成五個小組，並從同一桌消費者中取出，年紀與性別同質性較高的三人為一個團體（表 3-3），採用半結構式訪談法，使用相同的訪談問題，每組消費者接受訪談的時間約半個小時，觀察不同的參與者回答是否存在異同，盡量多獲得對此相關議題的看法，訪談結束後，將資料轉為逐字稿，並進行資料編碼與分析，藉此進一步探討臺灣民間養生食補的觀念與認知。

表 3-3 消費者資料表

組代碼	受訪者編碼	身份	地點	訪談時間
C1	C1-1-W-20121007	消費者	臺南市虎尾寮市場	36 分 06 秒
	C1-2-W-20121007	消費者		
	C1-3-M-20121007	消費者		
C2	C2-4-M-20131016	消費者	臺南市烏家庄餐廳	25 分 12 秒
	C2-5-W-20131016	消費者		
	C2-6-W-20131016	消費者		
C3	C3-7-W-20131019	消費者	高雄市阿木薑母雞	35 分 10 秒
	C3-8-W-20131019	消費者		
	C3-9-W-20131019	消費者		
C4	C4-10-W-20131021	消費者	高雄市香溢九洲餐廳	38 分 03 秒
	C4-11-W-20131021	消費者		
	C4-12-M-20131021	消費者		
C5	C5-13-M-20131022	消費者	高雄市阿木薑母雞	30 分 21 秒
	C5-14-M-20131022	消費者		
	C5-15-M-20131022	消費者		

資料來源：本研究整理

第四節 參與觀察法

質性研究著重於參與式的觀察法。對質性研究而言，研究者最關心的莫過於，如何深入了解日常生活世界的各種現象、事件或行為之意義，而觀察往往被視為是了解這些社會現象的最基本方法⁹¹。所謂參與觀察法就是實地觀察法，強調以研究者為觀察中心，進行相關資料的蒐集，並輔以攝影機、記錄表或筆記，將所觀察到的現象、事件或行為逐一記錄⁹²。由於參與觀察法大都是在自然的情境中，對研究現象或行為進行觀察，所以研究者不僅能夠對研究現象的文化脈絡，有較為具體、清楚的認識，更可以深入了解被研究現象或對象的內在文化，及其對行為或現象意義的詮釋⁹³。

通常，研究者在運用參與觀察法時，必須融入研究的情境，並對研究現象進行密集式的觀察，所以是一項頗耗體力與時間的工作。正因如此，研究者必須將研究範圍界定在一定範圍之內，在特定的時空下，透過察來了解現象或行為，雖然，直接觀察經驗是研究者蒐集相關資料最根本的方式，但不表示研究者對現象的觀察，只能運用觀察來蒐集資料。事實上，許多時候，研究者會輔以訪談或檔案資料蒐集的方式，來蒐集研究的資料⁹⁴。

⁹¹ 潘淑滿，「參與觀察法」，《質性研究理論與應用》，第十二章（臺北市：心理，2003年），頁268。

⁹² 同上註，頁275。

⁹³ 同註89，頁308。

⁹⁴ Jorgensen, D. L. Participant Observation: A Methodology for Human Studies. (London : Sabe Publications, 1989),23.

Atkinson & Hammersley 兩位學者依參與觀察的參與程度和觀察角色，將參與觀察法進一步區分為：完全參與者（complete participant）、參與者一如觀察者（participant as observer）、觀察者一如參與者（observer as participant）、完全觀察者（complete observer）四種類型（圖 3-4）⁹⁵。由於研究需要，因此採用趨向參與現場情境作觀察的方式，卻又不影響被觀察者，此方法為參與觀察法中的「觀察者一如參與者」，在研究過程中，研究者先表明研究者的身分，同時可與被研究對象不斷的互動，且不需要有任何藉口。

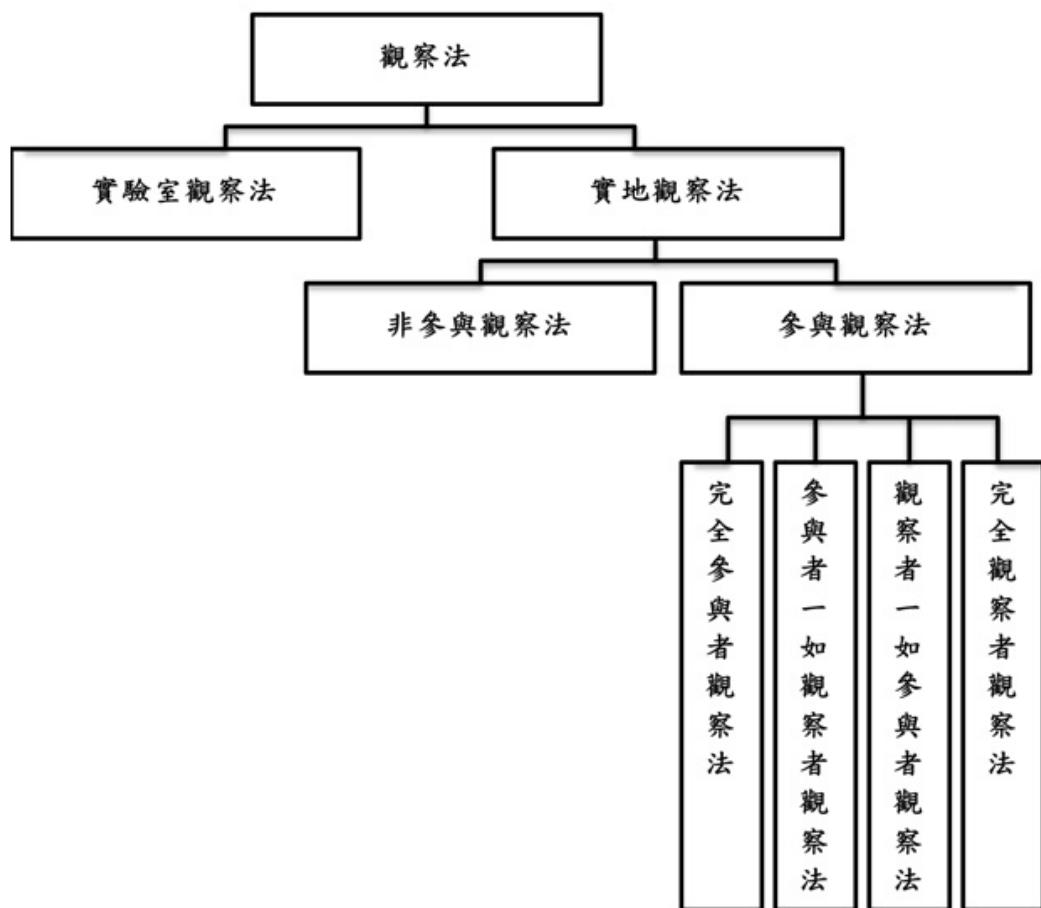


圖 3-4 觀察法之類型

資料來源：本研究繪製，引自：潘淑滿，「參與觀察法」，《質性研究理論與應用》，第十二章（臺北市：心理，2003 年），頁 276。

⁹⁵ 同註 91，頁 276-277。

研究者根據 96 年底至 101 年底農委會的統計資料繪製圖表（圖 3-5），由圖可清楚看出臺灣烏骨雞飼養戶大都集中於中南部，因此本研究實地參與觀察的地域聚焦於彰化縣、雲林縣、臺南市以及屏東縣。

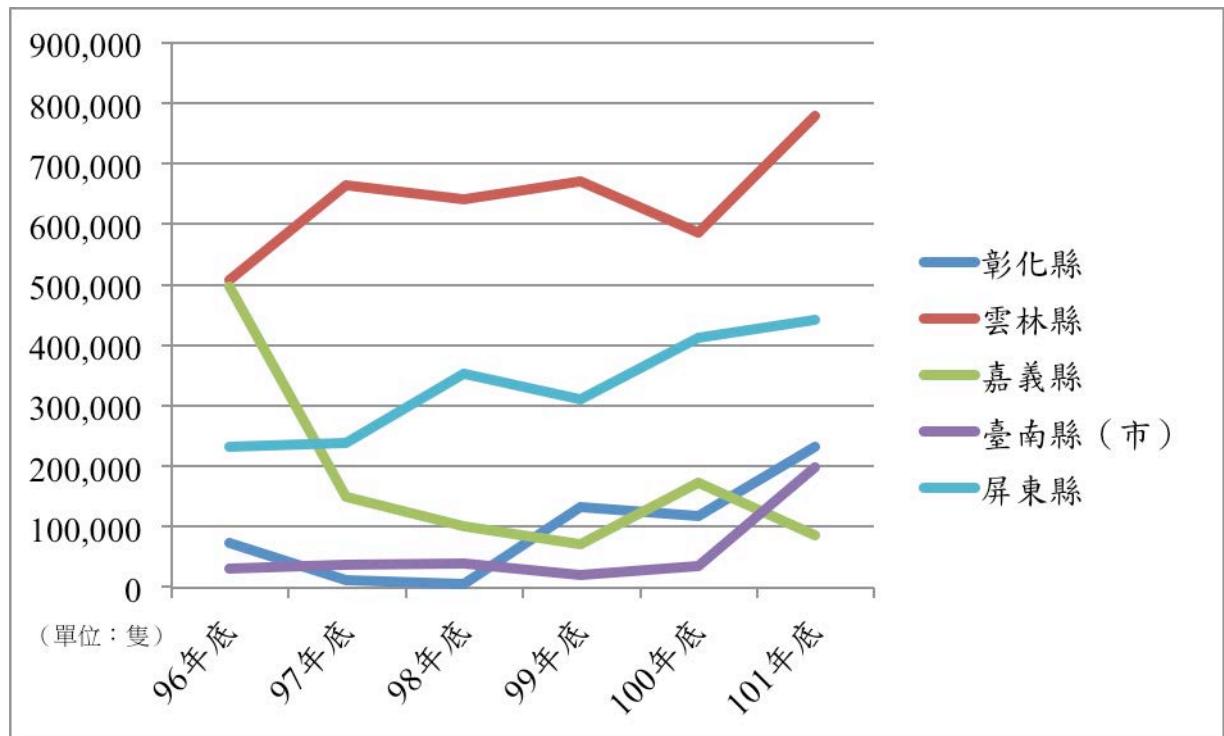


圖 3-5 96 - 101 年底臺閩地區五大畜養烏骨雞縣市別

資料來源：根據行政院農業委員會統計資料，本研究繪製

參與觀察法主要訪談的對象為六位烏骨雞畜養者及六位業者，畜養者的代碼為「F」；業者的代碼為「P」（表 3-4）。從《享受原味吧！台灣出品精讚食材 101+》⁹⁶一書中找出適合研究訪談的對象，再以滾雪球方式找尋其它符合研究內容的畜養者及業者，採用半結構式訪談法，以利受訪者自由表達意見及想法，每位受訪者接受訪談的時間約一至二個小時，藉此研究方法深度訪談及蒐集資料，將資料交叉比對後，進一步追蹤、分析整個產業在臺灣的歷史脈絡以及社會現況，並與文獻分析法相互連結呼應，歸納出烏骨雞食補產業在臺灣的歷史變遷、文化價值與產業趨勢。

表 3-4 參與觀察受訪者代碼說明表

受訪者身份	代碼	訪談人數	受訪者性別	訪談日期
畜養者（Farmer）	F	6	M—男性 W—女性	西元年/月/日
業者（Processer）	P	6		

資料來源：本研究整理

⁹⁶ La Vie 編輯部，「巧活黑鑽雞」，《享受原味吧！台灣出品精讚食材 101+》（臺灣：麥浩斯出版社，2012 年），頁 50-55。

研究者藉由滾雪球的方式選擇彰化縣、雲林縣、嘉義縣、臺南市以及屏東縣擁有五年以上的畜養資歷，且飼養數量達 10,000 隻以上白羽烏骨雞養雞農與垂直經營（種雞、孵化、飼料、飼養、電宰、加工）的有色雞專業公司作為參與觀察的訪談對象；研究者亦從其他畜養者口中得知，近幾年有畜養者引進黑羽烏骨雞飼養，產量不多因其特殊性，故將此納入談訪範圍內（表 3-5）

表 3-5 畜養者資料表

受訪者編碼	資歷	烏骨雞隻數 / 15 週	方式	畜養地點	訪談時間
F1-M-20121008	5 年	約 330,000 隻 白羽烏骨雞	畜養	彰化、雲林、 嘉義、臺南	50 分 23 秒
F2-M-20121212	22 年	約 150,000 隻 白羽烏骨雞	畜養	雲林	45 分
F3-M-20130803	22 年	約 120,000 隻 白羽烏骨雞	畜養	南投、雲林、 嘉義、臺南、 屏東	80 分
F4-M-20130804	26 年	約 360,000 隻 白羽烏骨雞	畜養	雲林	87 分 54 秒
F5-M-20130804	20 年	約 12,000 隻 白羽烏骨雞	畜養	臺南	27 分 57 秒
F6-M-20130904	5 年	約 50 隻 黑羽烏骨雞	畜養	屏東	47 分

資料來源：本研究整理

業者的訪談對象，則以雲林縣、臺南市與高雄市販售烏骨雞食補相關產品 10 年以上的業者作為參與觀察訪談的對象（表 3-6）。

表 3-6 業者資料表

受訪者編碼	資歷	產品	地點	訪談時間
P1-M-20121014	12 年	食補雞湯	臺南市	27 分 32 秒
P2-M-20121201	14 年	藥膳雞肉涮涮鍋	臺南市	26 分 13 秒
P3-M-20121212	22 年	雞肉調理食品、 烏骨雞精、帝雞精	雲林縣	35 分 21 秒
P4-M-20130803	22 年	烏骨雞精	雲林縣	90 分 40 秒
P5-M-20131011	15 年	食補雞湯	高雄市	32 分
P6-M-20131016	20 年	食補雞湯	高雄市	40 分 18 秒

資料來源：本研究整理

本研究一開始是先以文獻分析法為主，大量閱讀醫食同源相關古籍及文獻資料，將資料統整歸納後詮釋出臺灣食補文化之重要性，再從臺灣食補常用的食材「烏骨雞」切入探討，由訪談資料串起醫食同源、五行調和、五色飲食與烏骨雞食補之間的關係，藉此保存臺灣食補文化的精神並傳遞給下一代，以下為本研究的研究架構圖（圖 3-6）：



圖 3-6 研究架構圖

資料來源：本研究繪製

第四章 「見黑即補」論食補養生

懂得將飲食的文化內涵內化至民間生活習慣，可使人們獲得良好的飲食知識與品質，食補是臺灣飲食文化的特色之一，但臺灣民間食補的相關研究及文獻資料卻是零散且不足的，我們正處於傳統變遷的邊緣，對於自己的傳統我們有責任去理解與實踐，並應將這寶貴的知能傳遞給下一代。現今產業行銷在面臨經濟全球化的挑戰下，促使消費結構轉變，也讓消費者意識抬頭，行銷商品除提供物質需求享受外，還需附加上心理需要的滿足感，以達成銷售目標。本研究以食補內容常出現的烏骨雞食補產品為例子，探討食補產業的發展脈絡與趨勢，為增強人民健康與民族的繁衍，作出一些貢獻。

第一節 臺灣食補文化

英國哲學家羅素說：「人類自古以來有三種敵人：自然、他人與自我。」臺灣的民俗，意指臺灣居民的習俗或傳統生活方式，包括物質的、社會的和心理的三方面⁹⁷。俗語說：「千里不同風，百里不同俗。」民俗的形成是一段歷史軌跡，隨著人類社會而產生，並與人民的生活保有密切的關係。人類為了征服自然而發明工具與技術，形成物質（科技）文化；人是群體動物，為了與他人共處，有社群組織、法律規範、倫理關係、典章制度的形成，而有社會（社群）文化的產生；為了自我認知、情感的發展與突破，進而創造出心理（精神）文化，運用文學、音樂、戲劇、藝術及宗教信仰表達出自我。

文化是在一個團體中能被所有成員接受的一種態度、信仰及執行方法；文化是種族的聚合體，一個民族或國家中可能包含不同的種族，因此其所包含的文化

⁹⁷ 阮昌銳，「飲食習俗」，《台灣的民俗》（臺北市：觀光局，1999年），頁9-18。

種類也就不同；當人們一個區域遷移到另一個區域時，必須適應新社會，並將原有的傳統文化與當地文化結合成為新的文化⁹⁸。由於民族文化不同，每個族群均有一套基本的飲食定律，依據這套飲食定律來決定吃什麼東西是對身體有益，吃什麼東西是有礙健康的，進而形成各族群獨特的飲食文化。中國飲食早有「醫食同源」的說法，中藥則是從飲食發展而來，神農嘗百草辨別出植物的屬性，許多古代醫家也將中藥材性味的理論運用在食物中，將食材分類歸納，記錄各種食材不同的功效，某些食材的偏性強被歸類為「藥物」，而有些食材的性味較平和，因此被歸類為「食物」，這也意味著許多食材即為藥物，它們之間並無絕對的分界；但是食物與藥物的功用卻不同，食物以養生為主，而藥物則以治病為尚，人類的飲食行為首要是為攝取食物以維持生命，進而講究「均衡營養」與「養生保健」。

綜觀上述，族群與文化結合發展當地的特色，文化是一種族群認同的生活方式、是生活經驗的累積，裡頭富含許多感情，包含許多生活與實用性，表達出人民日常生活型態。但在不同時間、環境、族群會產生不同的文化，不同文化薰陶下，會產生不同的飲食行為。飲食是人類特有的文化表徵，而食補文化正可反映出臺灣政治、經濟、族群、文化等豐富內涵，透過多元的飲食了解不同階段的社會文化，有助於了解臺灣發展的軌跡及特色。

壹、 食補的應用

每個人的身體，本來就有抵抗力與免疫力以對抗菌毒，而且有自癒力以對抗身體的損傷與疾病。「身體是要靠自己好好的養護照顧，食物是最好的醫藥，而痊癒之鑰就在自己，只要改變生活習慣、調整飲食，自然就能使許多疾病不而癒⁹⁹」。在漢人養生觀念裡，日常飲食可為一般人預防疾病，同時也是醫療疾病的重

⁹⁸ 張玉欣，《飲食與生活》（臺北縣深坑鄉：揚智文化，2007年），頁6-7。

⁹⁹ 洪健藏，《飲食保健全集》（臺北市：大康出版社，2011年），頁13。

要方法之一，事實上，這樣的飲食養生觀念不只出現在臺灣鄉下地區，在香港或馬來西亞海外華人社區也可以看到¹⁰⁰。

俗諺有云：「國以民為本，民以食為天」、「食飯皇帝大¹⁰¹」、「有錢無錢，也著巴肚圓¹⁰²」，臺灣人平常見面都用「你食飽沒？」做為禮貌的問候語；「食頭路」則表示上班工作的意思；出外謀生則稱「賺食」；落難乞討食物的人稱之「乞食」。飲食是維持生命的基礎，飲食習俗更是生活中不可或缺的一部分，以上民間用語充分表現出「食」在人民心目中的重要性，亦說明人終身勞碌，就是為了解決吃的問題。食物來源、加工食品、烹飪或飲食不當，皆會造成體質不良及疾病的根源，而「食補」是臺灣人遵循且重視的養生飲食方式，到底要如何吃才能吃的養生又健康？本節將從臺灣食補與食物療養之間相似的名詞加以詮釋，將民間常見的食補內容依食材分類歸納進而系統化，依研究訪談結果，將臺灣食補的應用分成「食養」、「食療」以及「食品」三類，在此分別敘述相異之處：

一、食養

從現代營養學與藥物學的角度來看中醫食養食療理論，一般是將治療作用較弱的動植物稱為「食物」；治療作用較強的動植物稱之「藥物」，而「食養」是指利用食物中的有益成分謀求養生¹⁰³。食物配膳不合理會導致人體營養缺乏或過剩，隨著時代的變遷，現代人愈來愈講究養生飲食，「養生」意即保養人的生命，古代的養生又有「道生」、「衛生」、「養性」、「攝生」等同義詞。養生在中醫學是一門很寬廣的概念，它包括人體健康的預防保健作用，也包含人體適調節的作

¹⁰⁰ 同註 41。

¹⁰¹ 黃少廷，《臺灣諺語（三）》（臺北市：五南，2003 年），頁 044。形容吃飯時如同皇帝般之神聖、偉大。意指「吃」是人生最大的享受，吃飯時要保持良好的氣氛（包括身心之喜悅），這種觀念，很合乎心理與生理衛生。

¹⁰² 王永興，《台灣俗諺語大全（下輯）》（臺北縣中和市：玉樹圖書，2004 年），頁 162。此諺用來形容不管是賺多賺少，肚子總要顧個飽。

¹⁰³ 郭永潔，《中醫食養與食療》（上海：上海科學技術出版社，2010 年），頁 3。

用，不同的環境、季節、氣候對身體皆有不同的影響，因此人可以運用飲食進行適當的調整。

食物為人們日常所食之物，既可充飢果腹、性味大都比較平和，且含有人體活動所需的熱量能源與營養素，普遍為人們所接受。食物若未受空氣、水、土壤所含之重金屬、毒物、農藥等污染，大部份都是安全無毒的；通常未經精製加工處理過的新鮮食物，富含多種維生素及微量礦物質等各種抗氧化物，只要從中均衡攝取飲食，可以促進身體健康。臺灣養生的食物種類眾多，本節將臺灣食養常見的飲食物分成五大類介紹：

(一) 穀豆類

臺灣地理環境產米甚豐，主要是以稻米為主食，但平時多吃粳米與副食一起混煮成的飯，白米飯是用來請客人吃的，如：鹹飯、蕃薯簽¹⁰⁴飯、蕃薯飯等。早期農業社會樸實，民間亦有吃糜¹⁰⁵的習慣，從俗諺：「加人、加水、無加米」可看出早期臺灣人節儉的特性與煮糜的方便性。《本草綱目·穀部》卷 25¹⁰⁶引用古人之言：

張來〈粥記〉云：每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細。又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之妙訣。齊和尚說：山中僧，每將旦一粥，甚繫利害。如不食，則終日覺臟腑燥涸。蓋粥能暢胃氣，生津液也。大抵養生求安樂，亦無深遠難知之事，不過寢食之間爾，故作此勸人每日食粥。

¹⁰⁴ 先將蕃薯洗淨去皮，用戳子戳成簽狀後，拿至太陽下晒乾以利保存。蕃薯以「簽」的型態被保存下來的時久較久，是日治時期及光復時期的臺灣農民主食，除了可以拿來煮蕃薯簽飯、蕃薯簽糜以外，還可以當零嘴食用。

¹⁰⁵ 糜（音「メヘ」或「メ」）是粥、稀飯的俗稱。稀飯由稀至濃分成「清糜」、「涪（音「ヲ」）糜」、「濃（音「ヲサ」）頭糜」三種，清糜的比例為米一湯三；涪糜的比例為米湯各半；濃頭糜（比例：米三湯一）。

¹⁰⁶ (明)李時珍，《新訂本草綱目(上)》(臺南市：世一，1999年)，頁881。《本草綱目·穀部》，此卷載有許多穀類作粥對人體的益處，隨後也附上常用的藥物與粳、粟、粱米作成的藥粥，治病甚多。

因為我的體質比較容易上火，所以我家比較少進補，而且有些中藥味太濃的藥膳我不敢吃，但家中常吃五穀飯，覺得這樣比較營養。

C4-10-W-20131021

從眾多古代醫書中不難發現豆類亦是養生飲食常食之品，種類甚多可粗分成大豆¹⁰⁷及小豆兩大類，臺灣民間常食用的大豆類有：黃豆、黑豆及毛豆，大豆油脂量較高，人體直接食用大豆恐難以消化，因此大豆較難成為臺灣的主食，但是臺灣人常把紅豆、綠豆或是小米與米一起混搭煮成飯或粥食用。經過加工過大豆製品，如豆腐、腐乳、豆豉、豆漿、豆花等等製品可成為可口且易消化養生食品；小豆又有多種，常見的如紅豆（又稱赤小豆）、綠豆、豌豆，小豆含油量較低，豆子種類不同效果也不同。

我的體質容易水腫，所以我常會燜紅豆水來喝，紅豆水的作法：

「紅豆泡一個晚上的水，皮不可以破掉，皮破掉澱粉就跑出來了，然後把紅豆放入保溫瓶中沖入熱水燜二個小時。」會發現水變成紅紅的，這就是紅豆水，可以利尿消水腫。

C4-10-W-20131021

幾乎所有的穀物都能熬成糜，糜也可與副食一同混煮，有鹹糜及甜糜兩種，常見的鹹糜有蕃薯簽糜、蕃薯糜、豆仔糜、菜頭糜、菜瓜糜；甜糜俗稱綠豆糜、米糕糜。臺灣早期的冷藏設備並不完善，因此醃漬醬鹹成為婦女重要的家務之一，副食方面分成醬鹹及配菜，比較常見的醬鹹有：菜芯、菜頭、鹹薑、醃瓜仔、鹹魚等。

¹⁰⁷ 安心編輯部，《大豆食療治百病》（臺北縣：世茂出版社，1996年），頁3。大豆是含有豐富的蛋白質的豆科植物，依外觀顏色可區分為：黃豆、青豆、黑豆、褐豆等四個種類。其中以黃豆為主，由於富含礦物質、維生素等成分，其蛋白質含量更可與動物蛋白媲美，故有「豆中之王」、「營養之花」、「植物肉」、「綠色乳牛」之美譽。

我家早餐會吃綠豆粥、地瓜粥或清粥搭配油豆腐、煎蛋（菜脯、九層塔、破布子）、醬菜、肉鬆等等配菜。生病也會煮粥來吃，比較清爽而且人體易吸收。

C2-6-M-20131016

我們家是很傳統的早上是地瓜稀飯，我媽是切塊、切絲也有，除了這個，還有南瓜稀飯、肉粥、芋頭稀飯，就是會不一樣的變化，對了，還會加鯔仔魚跟蛋，有蛋白質跟魚的營養這樣子。

C5-13-W-20131027

早上的話是清粥的，比如說中午或晚上就會加料，就「肉粥」。我們家還會加話梅，媽媽說這樣吃完之後比較不會漲氣。我有吃就是加過人蔘，是買現成的，不好吃，苦苦的。

C5-14-W-20131027

米除了煮成飯或粥作為平日的主食，也可以做成甜點或鹹點，如：鍋粑、粽子、肉圓、飯糰、米糕、竹筒飯、米粉、米苔目、米香、米粄、米漿、酒釀、湯圓、臘八粥等；還有米磨成漿製成的糕粿類，如：甜粿、鹹粿、紅龜粿、菜頭（蘿蔔）粿、芋粿、草仔粿、發糕、碗粿、粄條等。琳琅滿目的米製品，可看出我們對米食的依戀與熱愛。

（二）果實類

《本草綱目·果部》卷 29 曰：「木實曰果，草實曰蓏，熟則可食，乾則可脯，豐儉可以濟時，疾苦可以備藥。輔助粒食，以養民生。」故《素問》云：「五果為助，五果者以五味五色應五臟。」臺灣有「水果王國」之美稱，因地理橫跨熱炎與亞熱帶地區，造就地形及氣候的優勢，孕育出多樣性的農產品，可生長熱帶水果如：西瓜、龍眼、木瓜、鳳梨、香蕉、芒果、荔枝、葡萄、芭樂、棗子等等；亞熱帶水果如：柚子、酪梨、柑橘、檸檬等等；溫帶水果如：蘋果、梨子、桃子、

李子等等。四季皆有各式各樣不同顏色的水果可享用。由於產量豐富，因此臺灣人也有將果實乾燥（如：桂圓、栗子、蓮子、山楂等）、醃漬成蜜餞或是熬煮成汁液來食用的習慣，如：酸梅汁、烏梅湯、楊桃汁、桂圓紅棗茶、蓮子湯、山楂茶等等，除了與生食的效果不同之外，還可以增長其保存期限。

（三）菜類

《本草綱目·菜部》卷 26 曰：「凡草木之可茹者謂之菜，韭薤葵蔥藿，五菜也。」《黃帝內經·素問》卷 22 有云：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。氣味合而服之，以補益精氣。」此句話精闢的說出飲食對人體的補養作用，「養」指的是補養、「助」為幫助、「益」指補益，而「充」則有補充之意。又云：「五穀為養，五菜為充，所以輔佐穀氣，疏通壅滯也。」意即人若長久只吃穀類的食物，累積下來的結果就會腸胃壅塞，產生飽悶感，而蔬菜可作為飲食中的輔助品，其有疏通腸胃的作用，配合蔬菜的均衡飲食可以使人的腸胃暢通，避免腸胃壅滯產生的堵塞感。「菜」指的不只是蔬菜，凡是可食用的草本植物都將歸納於此，臺灣蔬菜的種類很多，可以直接生食、醃製或經烹調後再食用，每一種蔬菜都有最適合生產的季節，不同的蔬菜有不同的營養價值；變化較多的為根莖類食物，如：芋頭、牛蒡、山藥（淮山）可以煮成山藥粥、燉湯或做成甜點；蓮藕也可以與排骨一同燉湯、涼拌蓮藕、冰糖蓮藕、蓮藕茶，甚至磨成藕粉做成涼糕；黑木耳露、白木耳（銀耳）露等皆為街坊上常見的飲品。

我家常用的蔬菜顏色有綠色、紅色、白色、黃色還有黑色去搭配，讓顏色看起來豐富，菜餚也比較可口。C2-6-M-20131016

（四）魚貝類

海洋魚類是人類重要的動物性蛋白質來源之一，並含有鈣、磷、鋅及多種維生素等物質，魚類肌肉纖維較細、富含可溶性膠質、口感較柔軟且易為人體消化

吸收，更適合病人、幼兒或中老年人食用。烹煮海鮮的方式多以清蒸、紅燒、糖醋、燒烤為主。臺灣是個海島國家，豐富的海岸地形以及四周洋流交匯，使得臺灣有著豐富的漁業資源，先民認為浩瀚的海洋不可能被人類破壞，漁業資源亦不會枯竭，但近幾十年來發現地球氣候暖化、海洋已被多種因素污染及破壞，使得海洋資源持續匱乏中。

我媽會自己做蜆精和雞精，完全不加水而且也不加鹽，就喝原味的。

C2-6-M-20131016

(五) 禽畜類

唐朝開始就有「以臟補臟」理論的體現，動物類食品的滋補作用是遠勝過植物類食品¹⁰⁸。《黃帝內經·素問》云：「精不足者，補之以氣；形不足者，補之以味。」臺灣俗諺亦云：「吃肝補肝，吃腦補腦」，民眾相信身體之病症，是因為缺乏或超過某種營養素所造成，因此民間有「以形補形」的飲食觀念。

早期臺灣農家都自種蔬果與飼養家畜家禽，平時多食蔬菜，只有在歲時節慶才會多吃肉類來補充體力。肉類以豬、雞、鴨肉為主，早期少吃牛肉的原因為臺灣水牛日以繼夜辛苦耕種讓農民有飯吃，也是臺灣人吃苦耐勞、終年工作不已的象徵，基於飲水思源的情感而不忍吃牛肉；江湖術士亦說命根帶破者絕對不能吃牛肉，更是讓禁吃牛肉的觀念深植民心，隨時代變遷，牛隻多已轉為飼養，因其肉中蛋白質及鐵質含量較高而廣受消費者喜愛；因狗肉、羊肉較偏燥熱性，因此這些食物適合在冬天食用，早期臺灣民間有食狗肉的習俗，現在已經很少進食狗肉，飲食宜忌或許有些改變，但是肉類至今仍然是人民攝取蛋白質的主要來源之一。

豬肉為國人最常食用的肉製品；雞肉則位居臺灣肉品總消耗量的亞軍，其脂

¹⁰⁸ 鄭金生，《中國古代養生》（臺北市：臺灣商務印書館，1998年），頁83。

肪量較少，因此受追求健康的消費者青睞¹⁰⁹。《本草綱目·禽部》卷 48 引用《禮記》對雞肉氣味的敘述：天產作陽，地產作陰，雞卵生而地產，羽不能飛，雖為陽精，實屬風木，是陽中之陰也，故能生熱動風，風火相扇，乃成中風。又引用宋代蘇頌曰：「雞肉雖有小毒，而補虛羸最要，故食治方多用之」。

二、食療

用之充飢則謂之「食」，以其治病則謂之「藥」，藥物通常都有偏性，因此食物不能等同於藥物，若把藥物混同於一般飲食長期進食，必然會緩慢地傷害人體。一般食物搭配中藥材烹製而成，透過食與藥相輔相成，使食物中的營養能完全釋放出來，中醫謂之「食物治療」，簡稱「食療」或「食治」。「食治」與「食療」是一回事，只是因為避唐高宗李治的名諱，當時的人們才多用食療一詞¹¹⁰。

「中醫食療具有廣義與狹義之分，廣義食療是指具有食物參與，並有治療作用，包括藥膳的內容。狹義食療是指單一食物對某一症狀的改善或某一疾病的治療¹¹¹」。藥膳是以中醫理論為指導，以中藥為主要原料，輔以各種食物配方，經過一定炮製加工製成，以達到藥性食味相輔為用，起到食療食補營養的目的¹¹²。具備中醫藥理論和藥膳知識，因人、時、地不同而進一步要求具體配製，且能烹調成味美可口膳食，即為藥膳。藥膳是藥物與食物的巧妙結合，它具有食品的作用，也具有藥品的作用，但又不於食品，也不同於藥品。它的特點是：(一) 以中醫藥理論為基礎，辨證論治；(二) 以傳統的烹調藝術為手段；(三) 以治病、保健和強身為目的¹¹³。坊間的茶或酒可以配上藥材，調配出適合自己的飲品，臺

¹⁰⁹ 同註 98，頁 112。

¹¹⁰ 同註 108，頁 82。

¹¹¹ 同註 103。

¹¹² 崔玖、林麗美合著，「台灣民間食物養生的探討」，載於《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，張玉欣主編（臺北市：中國飲食文化基金會，1998 年），頁 109-124。

¹¹³ 黃兆勝，《中華養生藥膳大全》（臺北市：三藝文化，2005 年），頁 6-7。

灣常見的藥茶如：養氣人蔘茶、枸杞茶可以養陰、靈芝茶可以增強抵抗力、青草茶和菊花茶可降火氣、決明子茶可明目、降血壓等等，此外藥酒也是很好的飲品，選擇適合自己的藥酒適量飲用可改善一些小症狀，而常見的藥膳食補有：麻油雞、薑母雞、九尾雞、藥燉排骨、羊肉爐、燒酒雞、薑母鴨等等，鴨肉雖性屬寒，其作用為補虛除熱，常與薑一同燉煮，可調和臟腑，因此天涼之際民眾常有食用薑母鴨的習慣，使其成為臺灣熱門的養生食材之一。

火氣大的時候我都會去買青草茶來喝，可以降火氣，苦茶效果更好喔！

C5-13-M-20131027

我家都會吃薑母鴨、羊肉爐、藥酒，還有膠類的東西進補，還有每天都會喝一小杯藥酒。

C2-4-M-20131016

我爸會喝虎頭蜂酒，在家裡我媽會依照我們的需求來配藥材燉補。我自己住外面則是用蓼片泡茶來喝，可以補充元氣。

C4-11-M-20131021

我們家過年的時候常會燉雞還有薑母鴨來補身體喔！平常我一個人住外面，天氣冷的時候也會去吃藥燉排骨，有時候會找朋友一起去吃比較大鍋的羊肉爐、薑母鴨。

C5-13-M-20131027

藥膳是將食物與藥物通過合理組合，經過烹調構成既有養生又有治療作用的佳餚，具有養生與治療雙重作用，且因用途和製法不同，又有不同的分類與名稱，從臺灣常見各式各樣的藥粥、藥酒、藥膳飲料、藥燉食補等產品亦可看出藥膳囊括的範圍非常廣泛，簡言之，凡是有藥物參與的皆可稱之為「藥膳」；「食補」只是臺灣民間通俗的說法。藥膳飲食最重要是依據不同的年齡與體質，並順應四時氣候變化，選擇符合自己需求的藥膳，它只是一種方法，養生長壽才是最終目的。

三、食品

隨著異國飲食的融入，提供更多原物料的來源，發展更多元的飲食方式，人們開始重視食物的來源與營養成分，也開始對食材的化學成分、食品安全衛生與加工技術進行探討，使臺灣飲食文化更具豐富的色彩。此小節將釐清民眾常混淆使用的食品相關名詞及標章，區隔如下：

(一) 一般食品

根據「食品衛生管理法」第三條，將食品定義為：「供人飲食或咀嚼之產品及其原料」。第 28 條第一項：「食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關告當之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。」違者可依第 45 條，處新臺幣四萬元以上二十萬元以下罰鍰；第 28 條第二項：「食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告。」之規定，違者可依第 45 條處新臺幣六十萬元以上五百萬元以下罰鍰；再次違反者，並得命其歇業。「食物及飲料為防腐、口味、口感、美觀 常被添加防腐劑、香料、香味、調味劑、口感劑、著色劑、保色劑、漂白劑、人工色素、乳化劑等非天然的合成物或化合劑，而成為『加工食品』」¹¹⁴。簡言之，「食品」乃指供人食用的加工食物，食品無論被賦予多特別的名稱，都視為「一般食品」、「普通食品」。其實當食物被高溫蒸煮、儲存或加工之後，其中的天然營養成分便已被破壞，這類食物已無法提供人體最佳的營養，因此嚴格說起來它已不再是食物，只能被稱之為食品。

生理期結束後我也會喝四物雞精來補充體力。

C4-10-W-20131021

¹¹⁴ 同註 99，頁 109。

我比較偏向於自然一點的攝取。不過因為太忙了，所以就可能去買現成的，人家煮好的那種或是調理包。 C5-15-W-20131027

（二）保健食品

廣義的保健食品是指具有保健功效的食品，範圍包括經衛生署認證的健康食品、機能性食品、膳食補充食品、特殊營養食品等。嚴格而言，大部份食品皆具有其保健機能性，因為食品本身不僅提供維持生命所需的能量與營養素，亦有強化生理機能、促進新陳代謝等效果¹¹⁵。「保健食品」包括傳統食品食材、中草藥屬性有材、生物科技加值食品等，現已成為近年食品產業中極具發展潛能專業領域。伴隨國內消費者健康意識之提升以及社會人口結構日益趨向中高齡化，增加了對保健食品之需求，各類機能性食品、營養及膳食補充食品的商機受到各國高度重視，引領世界先進國家食品產業投入高價值化保健食品之製造，促使保健食品成為新的風潮，並且快速蓬勃發展。

我家比較少進補耶，反而比較常吃葉黃素。 C2-5-M-20131016

自己住外面比較常吃 B 群來補充能量，因為方便、快速。

C4-11-W-20131021

（三）健康食品

依據「健康食品管理法」第二條規定：「健康食品係指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。本法所稱之保健功效，系指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據之功效，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能，並經中央主管機關公告者。」有別於一般食品，凡具有對身體健康有幫助的食品，

¹¹⁵ 羅正仁，「綜論台灣保健食品產業發展現況與方向」，《食品工業》。40（10），2008年：頁1-7。

而且這類食品通常強調某些特殊功效，如：可強化免疫力、防止老化、預防疾病、恢復健康、改善體質等，符合其中一項或一項以上之食品，即可稱之「健康食品」，自從我國實施健康食品管理法後，「健康食品」一詞已成為法律名詞。健康食品就是具有特殊機能（function）的食品。Health food，在臺灣稱為健康食品，日本稱為特定保健用食品，大陸稱為保健食品，美國則稱之為膳食補充劑（dietary supplement）」（圖 4-2）。

我會嘗試這些比較科技化的東西，就是一樣要補但是可能隨身攜帶！像這個膠囊可以隨身攜帶一罐帶著就走，就是你不用特別再撥時間找店家，然後坐下來花時間吃它！假設它的內容物可能跟我去吃一鍋的感覺差不多，當然可能沒有一鍋那麼好，但至少有些許補充到裡面要的東西。 C5-15-M-20131027

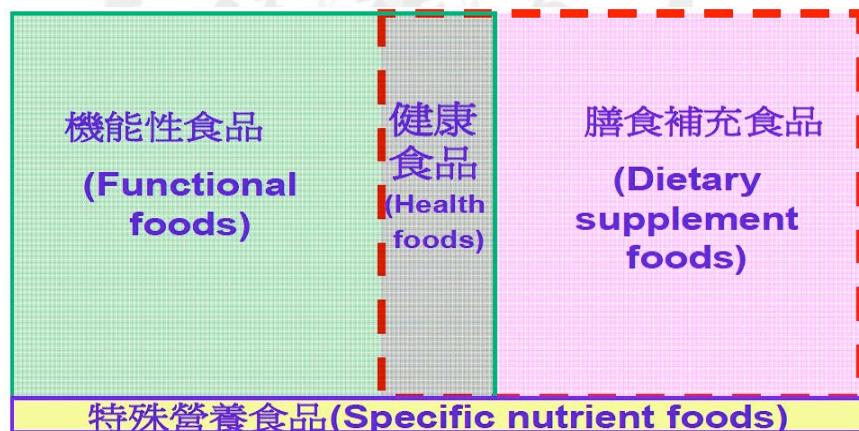


圖 4-1 國內保健食品產業推估的範疇

圖片來源：曾馨誼等人，「2011 年國內保健食品產值暨產業概況分析調查報告」，保健食品產業服務網，2011 年，<<http://www.functionalfood.org.tw/index.html>>，線上檢索日期 2013 年 06 月 09 日。

市面上的食品種類繁多，價格當然也會有差異，許多消費者不懂得分辨，聽信廣告詞，反而成了冤大頭。食品標章是政府機關或相關團體針對不同類別食品所推行之標章認證，因此，每種標章皆有訂定使用的規範，該標章的使用規範檢驗合格者，授權廠商才可標示該標章於產品上。經過政府的認證，多一層食安的保障，消費者了解這些食品標章，選擇優良食品更容易，以下針對較常見的臺灣食品標章進行簡單介紹（表 4-1）。

表 4-1 臺灣食品標章

項次	標章名稱	標章圖示
1	健康食品標章	
2	嬰兒配方食品標誌	
3	食品良好作業規範	
4	深層海水自願性產品驗證標章	
5	正字標記	

續表 4-1 臺灣食品標章

項次	標章名稱	標章圖示
6	優良農產品標章	
7	有機農品標章	
8	產銷履歷農產品標章	
9	吉園圃臺灣安全蔬果標章	
10	屠宰衛生檢查合格標誌	
11	鮮乳標章	
12	水產精品標章	
13	GGM 羊乳標章	

續表 4-1 臺灣食品標章

項次	標章名稱	標章圖示
14	國產蜂產品證明標章	
15	基隆市生鮮漁產品品質證明標章	
16	基隆市加工農產品品氣證明標章	
17	校園食品標章	
18	衛生自主管理 OK 標章	
19	SNQ 國家品質標章	

圖片來源：認識食品標章，食品藥物消費者知識服務網，

<<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&pid=6677>>，線上檢索

日期：2013 年 11 月 23 日。

綜上所述，「食養」、「食療」、「食品」的用途是有差別的，人在健康的狀態下可選擇「食養」或「一般食品」來維持身體營養均衡；「食療」、「保健食品」、以及「健康食品」則可用於預防保健或是身體呈半健康的狀態，人可依照身體需求適量且均衡的攝取。臺灣有「食魚食肉亦著菜俗¹¹⁶」的飲食觀，意指一個人三餐除了吃魚、吃肉，也要搭配吃一些蔬菜，彼此需相互搭配，飲食才會均衡。臺灣人飲食的目的除了滿足人類生理需求之餘，亦重視飲食營養均衡與保健養生，更將烹飪調味視為一項藝術，只是臺灣人喜愛用「補」這個字來形容，坊間有不少藥膳餐廳，至今仍備受消費者歡迎。

貳、食補精神

現代人工作忙碌、壓力大，縱使健康檢查無赤字，但身體總感覺不適，即是俗謂的「亞健康」：根據世界衛生組織調查發現，處於「亞健康」狀態的全球人口比例高達 65%！而改變不良生活作息及食療是最好的解決方法。

（自由時報／E3／Health 養生保健專輯 2013 年 11 月 16 日／）

中醫五行調和與陰陽互補的觀念已內化至臺灣民間飲食行為，如此飲食結構之和的表現，遠超越維持個體生命的表象，進而達到一種生命哲學的藝術境界，為實現自我需求而表現出「禮」、「樂」、「味」、「和」、「養」與「補」的概念。本研究根據訪談結果將臺灣食補歸納出「時令食補」、「冷熱平衡」兩大精神，說明如下：

¹¹⁶ 同註 101，頁 103。用來啟示人不可也不必專挑山珍海味之高級食物吃，也要嚐嚐蔬菜類，強調兩者之間需相互均衡搭配。

一、時令食補

「補」有：補充、補益、滋補、修補之意。阮昌銳（1999）認為：「食補可分為平時與季節兩種」。食補不是萬能，平常無病時，吃食物可以保持健康；但生病仍須吃藥才能治癒疾病。食物要搭配天時與地利，包括一年四季、二十四節氣與產地位置等來攝取。

（一）平時食補

人體每天進行各式各樣的活動，因勞累而造成的體力損耗與疾病隨時都可能發生，平時就可以依人所處的年齡階段不同而採不同的修補方式，修補的方式應根據自身狀況來決定自己何時需要補，也因此臺灣民間平時即流傳食補的風氣。

其實我偶爾就會燉一下，但有時在季節變換的時候我也會燉，譬如說：「入秋、補冬」，我都加減會吃啦！其實現在的社會平常就都吃很好了，也不一定要在轉換的時候才能吃。

C1-1-W-20121007

我們家會燉補，可是我們家燉補是很隨機的，不會說有固定的頻率，就是突然間想要吃就會買個藥材包回來燉。

C5-14-W-20131027

（二）食補跟著節氣走

二十四節氣的流行，至今已有千年以上之歷史，仍為現代人所沿用。「所謂節令，係指節氣時令而言。其中，先就『節氣』而論，據《周禮》春官大史『正歲年以序事』數疏載：『一年之內有二十四氣，節氣在前，中氣在後。節氣一名朔氣。朔氣在晦，則後月閏，中氣在朔，則前月閏。』具體而言，一年中的節氣，

係指小寒起，太陽黃經每增加三十度，便是另一個節氣。計有：小寒、立春、驚蟄、立夏、芒種、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪十二個節氣；連同十二個中氣，總稱為二十四節氣¹¹⁷。足見先民對氣候之變化，也有深入之瞭解。所稱之節令，計有每個時令的飲食養生要點不同，從坊間琳瑯滿目的養生保健書籍，便知臺灣人非常重視季節食補。自然界中的季節是人類生存環境中重要的一環，因此順應天時（季節）再依人體體質與食材性質調整為春生、夏種、秋收、冬藏的狀態；一日之中須注意早晚飲食的不同，一年之中也會隨著不同的時令轉換不同的食補內容，如此可謂之「天人合一」。事實上，不同的地域有著不同類型的氣候，只要符合其特徵的，不論當時是什麼月份，均可視為是相應的季節。基本上可分成春、夏、秋、冬四個季節食補來說明。

1. 春季飲食原則

春季包含：立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨，六個節令。春季氣候變化較大，其氣候特點是溫暖且潮濕，此時肝功能是比較旺盛的，因此在飲食調養上，得注意補充身體熱量，多吃一些富含蛋白質的食物，其中動物蛋白質所含的氨基酸種類和比例較符合人體需要，雞肉、鴨肉、鵝肉等家禽皆為容易取得的高蛋白質食物。春季常用的家庭食補是「四神湯」，所謂四神指的是蓮子、芡實、淮山及茯苓。如想省點錢，可用小腸或小肚代替豬肚；若講究些，也可改為燉雞或燉鴨，能增強免疫力。

春夏天的補可能比較清爽，像冬天的話可能就會吃薑母鴨啊！

但也不一定都會吃雞或鴨，有時候也會吃那個鰻，我媽都和枸杞、紅棗一起燉。秋天市場看到蛇也會買回來燉蛇湯，簡單來說我家燉補的內容還是會分季節的，比如說夏天就會喝九尾草燉的雞湯；冬天就會吃比較重口味的像薑母鴨！

C5-14-W-20131027

¹¹⁷ 李永匡、王熹，《中國節令史》，（臺北市：文津出版，1995年），頁3。十二個中氣係指：大寒、雨水、春分、穀雨、小滿、夏至、大暑、處暑、秋分、霜降、小雪、冬至。

2. 夏季飲食原則

夏季包括：立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑，六個節令。夏天食補習俗中最獨特的為「半年補」，在每年的農曆六月初一，家家戶戶用糯米粉搓丸子，做成甜粢丸，吃後可除炎夏百病，是民間沿傳已久的飲食習俗。「暑」、「溼」二氣為夏天的主氣，且常夾有火熱之氣，對應五行與五臟之間的關係，此時應補充心臟所消耗的能量，以保養心氣。適合以涼補來補充體力，如：人蔘、紅棗、枸杞、九尾草或仙草的涼性藥材，搭配雞肉一同燉煮。

我一般是在秋冬的時候開始進補。在夏天或是很累的時候會喝洋蔘茶來補充元氣。

C4-12-W-20131021

3. 秋季飲食原則

秋季指的是：立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降，六個節令。是由「生長勃發」的夏季轉趨至「內斂收藏」的季節，天氣不斷的收斂，空氣中缺乏水分的濕潤，導致秋天氣候較乾燥，身體也較容易有發帶燥熱的現象，多見其主氣「燥」所引起的各種病症。俗諺有云：「補冬不如補霜降」，意即秋天若適當調養好身體，冬天就不怕身體虛寒，秋天養生重在：「滋陰、潤燥、保津、養肺」，適合採用具有「潤性」的食物來滋養身體，如：水梨、山藥、芝麻、蓮子、白木耳（銀耳）、蜂蜜、芝麻等等，這也符合「春夏養陽，秋冬養陰」的養生原則。中秋節過後，進入寒露及霜降階段，涼意漸濃，此時的飲食可多利用百合、桂花、陳皮、川貝、杭菊、西洋蔘等等沖泡成養生茶或是搭配烏骨雞、海鮮燉煮成湯品。

其實秋天就可以吃了，涼涼的天氣都適合食補。但是最好在冬天的時候吃比較好，立冬過後吃比較好，夏天的時候吃怕會口渴啊！太補了、怕太燥熱了。

C1-2-W-20121007

一般都是秋天就要開始食補來迎接冬天，等到冬天才補太慢了，臺灣人普遍的觀念是「冬令進補」，但我覺得不是，應該是要夏秋就要先補好，夏天是比較涼補的補藥，然後秋天就是要加重它的補藥，來迎接冬天。

C1-3-M-20121007

4. 冬季飲食原則

冬季則包括：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，六個節令。臺灣民間平時固有食補的風氣，但真正重視的，是立冬日的「補冬」，這天家家戶戶宰雞煮肉以佐膳，用意在培養體力以禦寒不怕餓¹¹⁸。「冬至之日，多食補品，計有：雞、鴨、豬腳、鰻、鹿茸、鹿鞭、猴腦等，或與八珍¹¹⁹、十全¹²⁰、人蔘、紅麴等合燉，給成長中的青少年吃，有助於青春期的發育¹²¹」。俗諺有云：「補冬補嘴空」，臺灣從立冬日開始，即有進補的習慣，一般是吃麻油雞酒¹²²、四物仔、八珍或者是十全，採用性質溫熱或熱性的中藥材燉煮成湯，謂之「養冬」，俗稱「補冬」。冬至是一年之中白天最短黑夜最長的一天，過了冬至就多長一歲，習俗上會與家人一起祭祖與吃湯圓。

我大部份都是用燉補的方式，用當歸、青耆下去比較清補啦！

立冬或冬至、過年的話，可以用十全大補。 C1-2-W-20121005

¹¹⁸ 卓克華，「台灣人重食補」，《台灣舊慣生活與飲食文化》（臺北市：蘭臺出版，2008年），頁166-168。

¹¹⁹ 八珍，主要由「四物」（含熟地、川芎、白芍、當歸）加上「四君子」（含黨蔘、茯苓、炙甘草、白朮）合為八珍湯，是一切氣虛之主方，能健運脾胃、補益氣血。

¹²⁰ 十全，每家的配方不同，主要藥材為「八珍」再加上黃耆、肉桂或桂枝等中藥，如此便氣血兼補，並兼顧表裡內外，湯方中可再加入枸杞，能益精明目、滋補肝腎，讓湯方增添甜味。

¹²¹ 同註97。

¹²² 麻油雞，俗稱麻油雞酒，又稱雞酒。在臺灣，麻油雞的作法是以麻油爆香薑片，放入雞塊炒香後，再倒入臺灣米酒煮滾，不但帶有淡淡的蔗糖甜味，更散發出迷人的米香味。

我們家冬至前後，我媽都會煮麻油雞米糕來補一下。

C4-11-M-20131021

若是燉的我們家都是用烏骨雞，只要是煮湯，不管什麼口味我們都是用烏骨雞，不是因為我自己養喔，是因為它的肉質比較好吃，肉質卡Q、肉絲卡幼、多次烹調味道比較不會走掉，而且它是所有肉類中唯一的鹹性肉，是經過檢驗出來的。在家裡都只有燉中藥材，像比較冷的天氣就用十全或四物。

F1-M-20130802

(三) 特定生理狀況的食補

研究發現，臺灣食補還有一些是在特定生理狀況時進行的食補，如：做月子、轉大人、生理期過後或是大病初癒的時候才進行的食補。

若是生病或坐月子的話會「滴雞湯」，比較夠力，以原味的雞精來說，用烏骨雞去滴出來的雞精口感會卡香，色澤比較深一些，比較好喝。

F1-M-20130802

一般餐廳的煮法都是用龜鹿二仙膠和烏骨雞一起燉，這樣可以「竄氣」。

W3:20121005

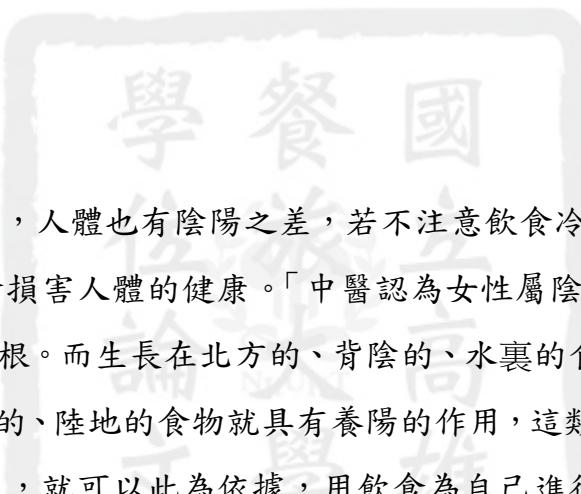
久病體虛、精神不濟、產後虛弱、神經衰弱，不妨來碗暖心烏骨雞湯。林森中醫院區周威宇醫師表示：這道藥膳相當溫和，適合較虛弱的民眾。

(2012年12月27日／台灣新生報¹²³／萬博超)

¹²³ 萬博超，「暖心烏骨雞湯提神 適虛弱者」，台灣新生報。<<http://www.tssdnews.com.tw>>線上檢索日期：2012年12月27日。

麻油雞是臺灣傳統的食補，俗諺有云：「生贏雞酒芳，生輸四片板¹²⁴。」亦或說「生會過，雞酒香；生袂過，棺材板。」意即產婦順利生產就可用麻油雞來進補，若是難產那就得準備棺材，比喻臺灣早期婦女生產的凶險，也點出麻油雞的滋補與美味。早期臺灣社會裡，只有有錢人家的產婦才能吃麻油雞做月內，窮苦人家的產婦多半用麻油煎蛋或麻油麵線來補充營養；窮苦人家若真要煮麻油雞做月內，必須從懷孕初期就必須開始養雞，待懷胎十月後，剛好雞也長大，可以用來燉補予以產婦食用，滋補身體，因此俗諺又云：「年頭飼雞裁，年尾做月內」。然而時至今日，麻油雞不再只是做月子吃的補品，民眾可依自身需求食用，已成為坊間常見的小吃。

二、冷熱平衡



飲食有冷熱之別，人體也有陰陽之差，若不注意飲食冷熱與人體陰陽之間的調和，那麼飲食即會損害人體的健康。「中醫認為女性屬陰，男性屬陽，女性以血為本，男性以精為根。而生長在北方的、背陰的、水裏的食物，這類食物滋陰；生長在南方的、向陽的、陸地的食物就具有養陽的作用，這類食物之為象義食品。出現陰虛或陽虛的人，就可以此為依據，用飲食為自己進行調補¹²⁵」。臺灣人一向重視食補，依個人的體質不同、時令轉換之際，滋陰補陽的食補內容也會隨之調整，因此每當春夏之交的食補，通常是補營養不良、食慾不振，應避免食用熱性與燥性的食物，多攝食「滋陰」的食物，以補精力之減退與身心之過勞；秋冬之季則要扶元益血、壯氣補腎，避開冷性食物，多攝取陽性食物，亦即「補陽」。我們應根據自己的身體來決定進食食物的冷熱性，藉由這樣一來一往的冷熱平衡，調和人體的體液，達到身體的均衡和諧後便可維持健康的一生。

¹²⁴ 王永興，《台灣俗諺語大全（上輯）》（臺北縣中和市：玉樹圖書，2004年），頁130。

¹²⁵ 楊力，「管好你的嘴——食療進補、排毒兩手抓」，《易經的養生秘密》（臺北縣中和市：臺灣廣廈，2009年），頁223-237。

若一般天氣卡熱的話，都是吃補元氣的，卡涼補。

F1-M-20130802

參、見黑即補

清朝《醫宗金鑑》¹²⁶中有所謂五色五行的說法，即「五色五行，青赤黃白，黑復生青，如環常德」。天以五行，人以五臟，化生五色，相生如環之常德也。木主化生青色，火主化生赤色，土主化生白色，水主化生黑色，肝主化生青色，心主化生赤色，脾主化生黃色，肺主化生白色，腎主化生黑色。而「黑為水屬腎，腎為生命之源」，中國人早就有食用黑色食品的習慣，烏骨雞、黑豆、黑米、黑麥、黑芝麻等，不僅營養價值高且對人體亦具有保健功能。現代醫學也探明食用黑米可治頭暈、貧血、白髮、眼疾、腰酸腿痛等，因此，老百姓流行著「逢黑必補」之說¹²⁷。

我聽古早人說：「見黑就是補」，像阿嬤那個年代都知道，烏骨雞煮百合可以顧支氣管、肺部；烏骨雞煮杏仁湯、烏骨雞煮蓼仔也很好，可以補元氣；有的人做月內、養生都會使用烏骨雞。

W3:20121005

雖然它是補的東西，但有些人對黑還是不太能接受，所以一般來說宴客還是會使用白色的土雞，比較適合大家啦，但也有可能是因為烏骨雞的價格比較高啦！所以除了美觀以外，價錢也是消費者會考量的原因。

C1-3-M-20121007

¹²⁶ 同註 24。

¹²⁷ 同註 63，頁 5。

見黑三分補啊！像黑色的土雞也比較好，烏骨雞的肉，甚至是骨都是黑色的，一定有它特別的地方。 P2-M-20121201

「黑营养」的强势而起顺应了时代发展脉络，在大众生活越来越精细的今天，「白营养」显然已无法满足人们日益突出的养生需求欲望。「黑营养」则不然，纵观国内营养历史，黑营养是作为「稀有」物品而存在的，在物质匮乏的年代，白营养起到了保证大众生存所需能量的作用。而黑营养作为「奢侈品」，并非未进入大众视线，而是作为改善生活的健康食品一直存在，例如，乌鸡、墨鱼、海参、黑芝麻、黑木耳等等。

(2013年10月16日 / 新华网¹²⁸)

五行學說中認為整個宇宙是由五種基本物質「金、木、水、火、土」組合而成，宇宙又可分出自然界與人體兩部份，自然界包含五季、五色、五味；對應於人體的五臟、五腑、五體，此學說可運用於均衡飲食攝取的概念，但在臺灣民間比較常以五色飲食來實踐。對於五臟，各有養其氣，使其機能旺盛的色與味，而顏色的不同對於五臟的作用亦不同，各具不同的滋養效果。每種顏色的食物營養成份都是不同的，現代醫學也證明五色天然食物，有益人體的健康，平日依據每個人的體質擇食，充分攝取五種顏色的食物，並與五行元素及五臟進行調理，可減少營養失衡的狀況，並有效促進新陳代謝、調整體質、強健體魄，以達到健康均衡的效果。《黃帝內經》認為腎為元氣之本，養生的主要任務即在充實腎氣，而頤養之道則在於運用調攝精神意志，順應大自然陰陽消長運動，飲食有節，起居正常的方法，保持五臟之精氣，使腎氣充盈飽實，既可預防疾病的產生，又可減緩老化的過程¹²⁹。「中醫認為食物是人體後天『氣』的來源，相對於先天氣的

¹²⁸ 新華網，2013年10月16日，「黑白营养PK 新营养时代降临？」<http://i.dayoo.com/a/54391_110408496.html>，線上檢索日期：2013年10月18日。

¹²⁹ 胡仲權，《中醫養生藥膳與生活應用》(臺北市：天空數位圖書，2008年)，頁9。

來源在腎臟，後天氣主要是靠食物在脾胃中的消化與吸收而獲得¹³⁰」。中醫認為「腎是生命之根」有主宰生命的作用，因此，腎好不好與人體的健康狀況密切相關，養腎的根本目的，就是要讓「腎陰」、「腎陽」充足與平衡；一旦「腎陰」或「腎陽」不足導致「腎虛」，就會影響全身，健康就會出問題，正所謂「腎虛是百病之源」¹³¹。其實「腎虧」就是「腎虛」的俗稱¹³²，臺語稱之「敗腎」。「腎虛」的表現形式各式各樣，但人們往往把性功能減退、掉髮、腰痛等病症，歸在中醫的「腎虛」，私下服用所謂「補腎藥」、「壯陽藥」、「滋陰藥」等，結果病情不見好轉，還出現一連串的不良反應¹³³。男子性功能減退、陽萎、早洩、遺精、不育等問題並不完等於「腎虛」，當然腎臟出現問題，或多或少會影響到性功能，但性功能的問題，並不一定都是由腎臟所引起¹³⁴，因此，補腎並不等於壯陽。事實上，中醫所謂的「腎虛」，指的就是未老先衰的現象、生理機能衰退的表現，它並非一個獨立的疾病名稱，不僅在性功能方面出現障礙，還隱含著全身其它的疾病，會引起身體一連串的變化。

1990 年代中期不論臺灣或大陸的學術機構都有研究報告指出，黑色食品的抗氧化性與營養成分，較同類淡色食品為高。近年來，科學研究證實 20 多種黑色食物具有抗癌作用，經常食用這些食物可調整人體生理機能，並有延緩老化、美容、潤膚及烏髮的作用。營養學家亦提出天然食物的營養與它們的顏色是息息相關的，深色食物所含的維生素就愈多，一般以黑色食物最佳，其次是綠色、紅色、黃色、白色。

西醫論及腎，主要是指腎臟這個器官，就生理學而論，腎臟是管理身體水分

¹³⁰ 同註 27，頁 74。

¹³¹ 沈志順，「養腎——腎好男人就強・女人就美的秘密」，《中醫教你養腎祕訣》（源樺出版社，2012 年），頁 2。

¹³² 酒千紀監修；蔡如婷譯，《免百病：腎臟保健圖解小百科》（臺北市：新自然主義，2008 年），頁 12。

¹³³ 同註 131，頁 3。

¹³⁴ 同註 131，「腎虛≠性能力下降」，頁 69。

的臟器，水分佔了我們體重的一半以上，倘若沒有水，人類無法生存下去，而負責管理這些重要水分的，就是腎臟。其主要的功能為：負責體液的調節、荷爾蒙的分泌、老舊廢物的排泄¹³⁵。西醫的論點正好與中醫五行中的「腎藏水」理論相互呼應。而中醫說的腎，並不只單指腎臟這個器官，主要概念是從「功能」的角度來說，腎涵蓋人體的生殖、泌尿、神經、骨骼等各個組織、器官，發揮調節人體功能、為生命活動提供元氣和原動力¹³⁶。因此中醫又有「腎藏精、精生髓、髓養骨」的說法，再加上五色飲食對應表（表 2-3）中的黑色食物恰好對應到腎臟，所以臺灣人常在黑色食物與補腎之間畫上了等號。

黑色食物是我兒子大概八十年左右當兵回來，在社會上接觸的同事、新聞、報紙類都有在報導、醫生所說出來的訊息，大家都認為黑色的食物比較有營養，像我兒子，現在早餐都會去買黑豆漿來喝，因為黑色的東西對我們身體很好。以前還有人會用烏骨雞做一些黑色的藥丸，燉起來吃起來很有營養、很補啦！

C1-2-W-20121007

一般我們說五色飲食嘛，那黑色比較少攝取得到，大部份都是從黑芝麻，那我的觀念，黑就是補血嘛！那黑色食物就是一般很少吃的到的啦！我對於雞的選擇，第一就是選烏骨雞啦！我看到黑黑的就喜歡吃，感覺上它的肉質是蠻不錯的，以它的肉質來烹調中藥、補藥也都很好吃。

C1-3-M-20121007

白色與黑色的雞湯，我選烏骨雞，它的價格比較高、營養價值也比較多，而且物以稀為貴。

C2-4-W-20131016

¹³⁵ 同註 132，「腎臟是水的管理員」，頁 9-13。

¹³⁶ 同註 131，「『腎』到底是指什麼？」，頁 16。

我選黑色的雞，烏骨雞的口感比較軟嫩，而且家中長輩給的觀念就是黑色的比較補。

C2-5-W-20131016

黑色食物的營養比較豐富，但我覺的還是食材新鮮比較重要。

C2-6-M-20131016

自民國八〇開始，黑色食物開始被民眾接受，因此在坊間也曾看見「黑色食品補腎、補血」的宣傳廣告，其實以中醫論點來看，並不完全如此，同樣皆為黑色食品，但是每種食材的性味不同，簡單來說，性溫熱是「補」，性寒涼為「瀉」，並不是所有的黑色食品都適合拿來補身體。烏骨雞、黑米，性溫，因此補腎、補血效果明顯；黑芝麻，性平，補腎、補肝，潤腸；黑豆，性平，補腎、活血、解毒；而海帶、紫菜，性寒；黑木耳則是性涼。性平、性溫的食物，一年四季對身體皆有補益的作用；性涼、性寒的食物，適合體質屬熱性的人食用，一般人除了夏天以外，其他季節盡量不要吃。任何食物補還是不補，一定要先看食物的屬性，再依身體所需做補充，若強求吃下過多或不適合的食物，不但沒補到身體，反而會變成對人體造成傷害的「毒」物。

臺灣腎臟醫學會理事長陳漢湘也指出，據國家衛生研究院 1998-2009 年研究，國內洗腎人口不分年齡，11 年間增加 37%，而美國同時間僅增 12%。另據去年統計，洗腎原因第一名是糖尿病，第二、三分別為慢性腎臟病及高血壓，濫用中草藥則居第四；其中慢性腎臟病及高血壓，是大多數年輕洗腎者的主因。陳漢湘表示，越來越多年輕人罹患慢性腎臟病，元凶就是高糖、高脂肪、高蛋白、高鹽、高鉀食物，這類飲食習慣容易損傷腎功能，讓慢性腎臟病及高血壓罹患年紀往前移；當這些病人步入老年，就相當可能進入洗腎行列。

(2014年03月03日／中國醫藥大學附設醫院¹³⁷腎臟醫學中心)

根據中央健康保險署¹³⁸，2012 年健保重大傷病證明領證人數統計資料顯示，慢性腎衰竭（俗稱：尿毒症）必須定期透析治療者（俗稱：洗腎），已高達 74,993 人次，臺灣洗腎人口高居世界第一，逐年攀升的醫療費用，已成為龐大的健保負擔。造成腎病的原因有很多，除了腎臟本身的病變，不良的生活及飲食行為都會威脅到腎臟的健康、其他疾病引腎臟病變（如：糖尿病、高血壓等等）、或是因人口高齡化而造成用藥不當的問題等等，皆是影響腎功能變差的源頭。但是飲食不當是引發這些疾病的根柢，「前腎臟醫學會理事長黃秋錦表示：黑心食品¹³⁹ 問題令腎臟科醫師觸目驚心，呼籲政府『一定要管好』，臺灣腎病的發生率或許就會下降了¹⁴⁰」。

腎為生命之根，不論是中醫說的腎虧亦或是西醫談的腎臟病，追回源頭皆因飲食不當而引起。今天因為生活豐裕，平日營養已經過剩，有些人以為飲食養生就是多吃些有補養作用的食物，其實並非完全如此，不適合的食物吃得過多反而會削弱身體健康，重要的是要有正確的飲食習慣。研究結果亦發現大多數民眾僅為菜餚美觀而搭配各種不同顏色的食材，不了解天然食材本身具有的色與味能滋養人體的五臟之氣，實為可惜。隨著人口高齡化的趨勢，消費者亦愈來愈重視「飲食物來源」與「黑心食品」的相關議題，中國的五行學說便是針對自然界與人體

¹³⁷ 「慢性腎病年輕化老年恐洗腎」，中國醫藥大學附設醫院，<<http://www.cmuh.cmu.edu.tw/web/16373/news>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

¹³⁸ 「全民健康保險重大傷病證明實際有效領證統計表（103.04.18 更新）」，衛生福利部中央健康保健署，<<http://www.nhi.gov.tw/search/search.aspx>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

¹³⁹ 陳樹功（藥檢局局長），「您吃得安心嗎？什麼是黑心食品？」，衛生福利部中央健康保健署。<http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=6&menu_id=168&WD_ID=168&webdata_id=1297>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。「黑心食品的定義：由於『黑心食品』是一個法規管理上原本不存在的名詞，是近來由媒體報導創造出來的東西。因此，我們應如何區別及定義『黑心食品』？原則上而言：第一、不該給人吃的，拿來給人吃；也就是「黑心商人」存心詐騙消費者所生產、販賣的食品。例如：病死豬肉是農業生產過程中產生的廢棄物，屬於垃圾的一種，應按照廢棄物的管道加以回收或銷毀，不能再食用。但若把這些死豬肉當作是食物，無論對人體健康是否有害，絕對是黑心食品。第二、對消費者的健康、權益有重大危害的食品，也是黑心食品。例如：食物中有不該添加的防腐劑、蔬菜水果使用不該使用的殺蟲劑、養雞鴨使用不該使用的抗生素；甚至添加合法但是過量的防腐劑；或者使用「合法」的抗生素、卻沒有適當的停藥時間，都屬於這個範圍。以上兩種情況，都違反食品衛生法令規定，只是違規行為輕重有別」。

¹⁴⁰ 「台灣透析半世紀 洗腎人口逐年攀升」，自由時報，2013 年 11 月 16 日，<<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/687042>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

所需做出的研究，人們應學習充分地運用大自然的食材，並關心食材的來源是否安全，這是維持健康體魄的重要課題。

第二節 烏骨雞在臺灣銷售概況

西方諺語「You are what you eat.¹⁴¹」，臺灣俗諺也有「病從口入，禍從口出¹⁴²」的觀念，養成良好的飲食與保健習慣是預防勝於治療的重要基本觀念之一。「醫學研究指出，導致國民致病之因素歸納為四大類：行為因性及不健康的生活型態佔 50%、環境引起的危害佔 20%、人體的生物因性佔 20%、醫療保健體系不健全佔 10%¹⁴³」。自秦始皇追求長生不老，至今人類追求健康的腳步不曾停歇，而日益頽壞的環境卻隨時威脅著人們的健康。近來一再爆發食品安全事件，民眾「食」在難安，想要吃的健康、安心，追溯食物的源頭已成為目前最重要的功課，因此，本節將從烏骨雞在臺灣的食用概況、烏骨雞在食補文化中的意涵、商用烏骨雞特徵以及其畜養的環境進行探討。

¹⁴¹ You are what you eat.形容人吃進什麼食物，就形成什麼樣的你。

¹⁴² 茹之，「中華典故：病從口入，禍從口出」，正見網，2007 年 11 月 28 日，<<http://big5.zhengjian.org/node/49524>>，線上檢索日期：2014 年 05 月 04 日。「『病從口入，禍從口出』出自宋朝編撰的《太平御覽》，意思是疾病是由於飲食不慎引起的，災禍是因為語言不當招來的」。

¹⁴³ 黃暉庭、潘世斌合著，「健康的原則是『簡單』」，《不老之秘》（臺北市：二魚文化，2008 年），頁 16。

壹、食用概況

中醫認為雞肉能補五臟，治脾胃虛弱，故食用雞肉有利於疾病恢復，還能補虛健脾，因此骨肉俱黑的烏骨雞成為中國著名的藥用珍禽之一，可食可藥的特性使其自古以來即被視為珍貴的滋補聖品，臺灣民間喜慶也常使用它為佳餚，故在臺灣亦有一定的生產數量。

行政院農業委員會將肉用雞分成有色肉雞（含紅羽、黑羽、烏骨雞、珍珠雞、鬥雞與闔雞）及白色肉雞兩種，臺灣地區有色肉雞亦佔肉雞市場的一半以上，自民國 96 起至 101 年底臺閩地區雞隻的在養隻數，可看出臺閩地區主要食用的有色肉雞以紅羽土雞為主、黑羽土雞次之，而烏骨雞則位居第三，本研究將歷年來有色肉雞畜養隻數的數據分析後（圖 4-2），發現紅羽土雞的在養量逐年減少，而黑羽土雞的量則有逐年攀升的趨勢；圖中顯示在民國 97 年底與 101 年底雞隻在養數量與前一年落差很大，而禽流感¹⁴⁴為導致雞隻在養雞隻的數量驟減的主要原因。民國 97 年是一個重要分水嶺，因為國人食用的喜好已由紅羽土雞逐漸轉變為黑羽土雞。烏骨雞的在養隻數（圖 4-3）雖然較前兩者少，但從整體看來，在養數皆呈穩定成長的狀態。

¹⁴⁴ 衛生福利部疾病管制署，傳染病防治工作手冊，<<http://www.cdc.gov.tw/professional/info.aspx?treeid=4c19a0252bbef869&nowtreeid=4dc827595f55c334&tid=05A525B3304A1F98>>，線上檢索日期：2014 年 5 月 4 日。「禽流感病毒是一種感染野生鳥類和家禽(如雞，鴨、鵝等)的流感病毒。H5N1 流感病毒主要感染鳥類，在鳥類間的傳染性高並易致死。禽鳥的 H5N1 流感疫情自 2003 年底至 2004 年初之間，在亞洲 8 個國家發生流行，並造成至少 1 億隻禽鳥因染病或撲殺而死亡。疫情至 2004 年 3 月始獲控制。2004 年 6 月起，亞洲再度發生家禽及野鳥之 H5N1 流感流行，病毒並開始擴展其地理分布，2005 至 2006 年間，歐洲、非洲及中東陸續報告野鳥或家禽之 H5N1 流感案例。H5N1 流感病毒通常並不會感染人類，但自 2003 年底開始，世界衛生組織（WHO）陸續接獲人類 H5N1 流感之病例報告。病例以孩童及少年為多，且多數曾直接或密切接觸感染 H5N1 的病禽，或曾處於受病毒污染的環境。一般而言，感染者通常也很難將病毒傳播給其他人，僅有少數有限性人傳人之家庭聚集案例」。

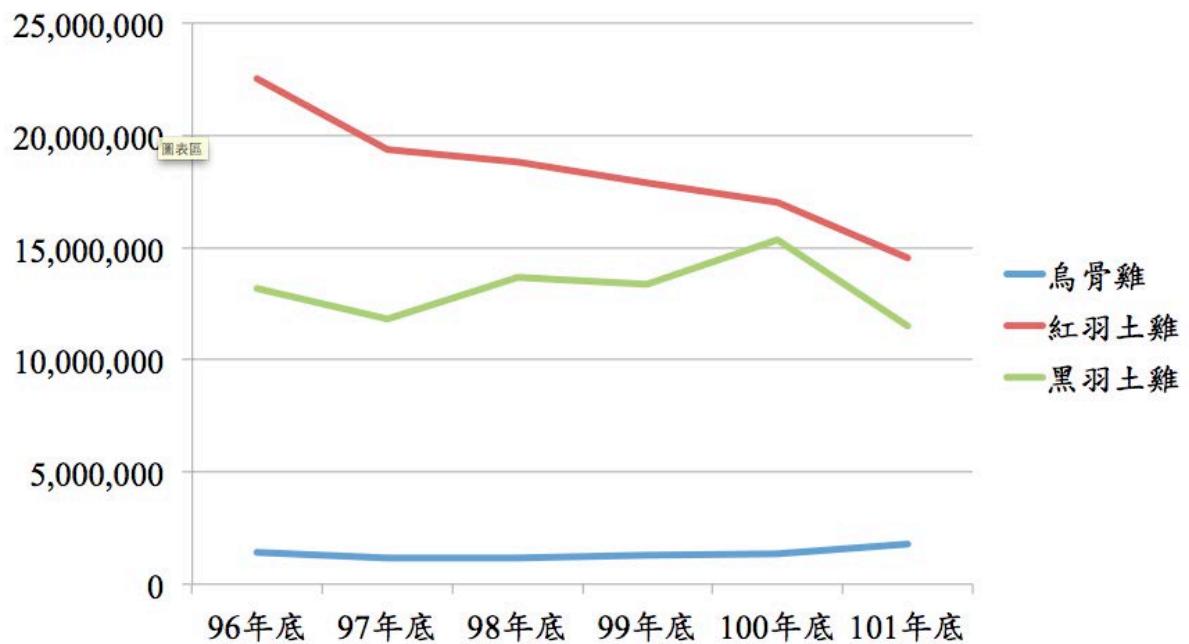


圖 4-2 96-101 年臺閩地區有色雞在養隻數比例

資料來源：根據行政院農業委員會統計資料，本研究繪製

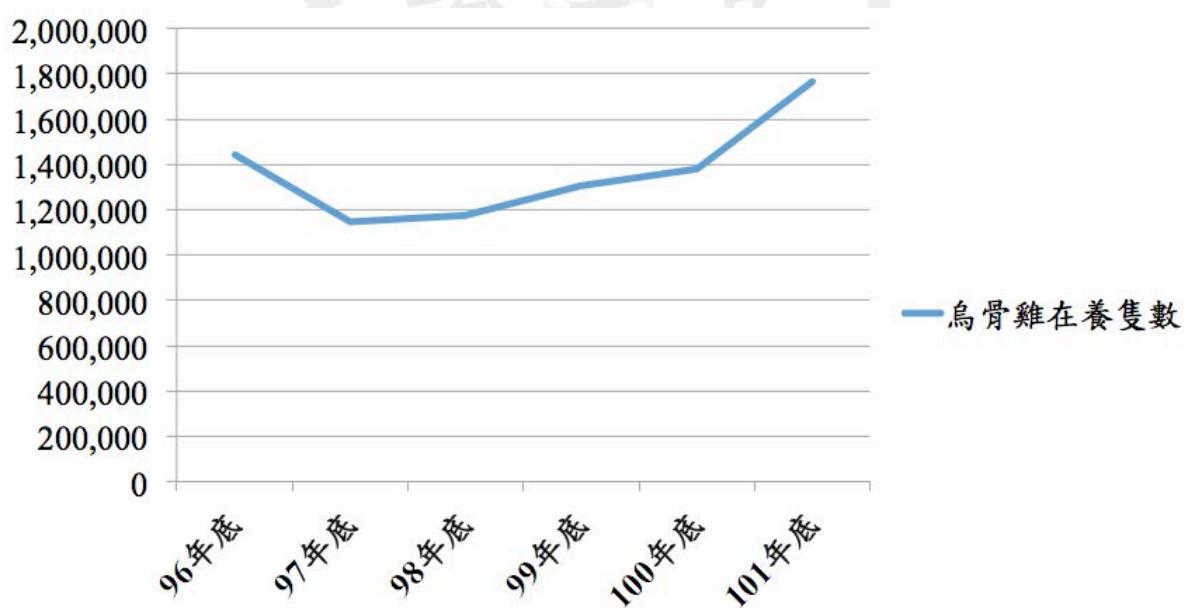


圖 4-3 96-101 年臺閩地區烏骨雞在養隻數比例

資料來源：根據行政院農業委員會統計資料，本研究繪製

早期臺灣烏骨雞的文獻記載並不多，目前僅蒐集到民國五十七年經濟日報的報導，當時臺灣民間已有藥補不如食補的觀念：

烏骨雞一向是被國人認為滋補營養的補品，在臺北的市場裡，卻無固定的出售攤位，消費者不易購得。而這個困難在家禽市場開幕之後便解決了。有一個專門出售烏骨雞的攤位，老闆娘對參觀的人說，買隻回去燉湯吧，吃烏骨雞比吃補藥更易有補養身體的效果。（1968年08月04日／經濟日報¹⁴⁵／05版／綜合／侯政）

根據農委會101年底臺閩地區畜禽統計調查結果比較表¹⁴⁶（表4-2）指出，101年底烏骨雞飼養場數為195場，較100年底增加九場；101年底在養數量為1,765,995隻，較100年底增加384,275隻，是肉雞中成長比例最高的種類，承上所述，可看出烏骨雞在臺灣是深具潛力的明星商品。

¹⁴⁵ 聯合知識新聞網，候政，「藥補不如食補」，經濟日報，05版，綜合。1968年8月4日，<<http://udndata.com/>>，線上檢索日期：2012年01月10日。

¹⁴⁶ 101年底畜牧類農情調查結果與上一年比較－按縣市別分，<<http://agrstat.coa.gov.tw/sdweb/public/book/Book.aspx>>，線上檢索日期：2013年5月16日。

表 4-2 101 年底臺灣地區畜禽統計調查結果比較表

年度 數量 畜禽別	101 年底		100 年底		101 年底與 100 年底增減比較			
	飼養 場數	在養 數量	飼養 場數	在養 數量	飼養場數 實數	%	在養數量 實數	%
肉雞	4,113	54,631,958	4,236	60,295,947	-150	-3.5	-5,663,989	-9.4
肉種雞	361	3,487,438	381	3,816,397	-20	-5.2	-328,959	-8.6
白肉雞	828	21,745,749	830	20,977,276	-2	-0.2	768,473	3.7
紅羽土雞	1,456	14,522,020	1,520	17,011,937	-64	-4.2	-2,489,917	-14.6
黑羽土雞	1,351	11,482,736	1,470	15,328,724	-119	-8.1	-3,845,988	-25.1
烏骨雞	195	1,765,995	186	1,381,720	9	4.8	384,275	27.8
珍珠雞	100	393,276	115	515,716	-15	-13.0	-122,440	-23.7
鬥雞	250	818,906	245	853,697	5	2.0	-34,791	-4.1
闔雞	119	415,838	138	410,480	-19	-13.8	5,358	1.3

資料來源：行政院農業委員會，本研究整理

貳、烏骨雞在食補文化中的意涵

在臺灣禽肉類中食用最多的就屬雞肉，雞不但是美味的食物亦被中醫視為養生補氣的優等食材，古書中關於吃雞的講究很多，醫書裡也記載許多關於雞的療效與藥膳食補的妙方，雞的毛色不同，療效亦不同，除了雞肉以外，雞蛋、雞血、內臟，甚至連蛋殼、雞糞都各有其療效。尤其是烏骨雞更是有它獨特的價值存在，根據明代古籍記載，它與眾雞不同的特徵十分顯著。「瞿佑專寫詩讚曰：『白毛烏骨獨超羣』，『元冠勇赴三軍敵，黑距雄誇兩足尊。聞道醫家脩妙藥，擬同參術策奇勳』。看來，『泰和雞』可以入藥，起滋補作用¹⁴⁷」。中國人習慣把具有特殊功

用的食材與中藥材一同調配成藥膳，其中烏骨雞藥膳可謂滋補強健體魄與美肌凍齡的秘藥，同時又是美肌凍齡的秘藥，也因此烏骨雞食補文化在中國流傳數千年之久。

一、醫食同源的藥膳療效

烏骨雞多作為漢方藥、藥膳料理，人們甚至認為烏骨雞具有抗癌的作用，烏骨白毛雞被認為滋補效用最好，李時珍先生於 1578 年完成的《本草綱目》裡記載的「烏雞白鳳丸」流傳至今仍為世人使用，可為婦補養成藥的代表傑作，其效能是滋補強壯，更是治不孕症及婦人諸多生理疾病的妙方。兩千年前中國《神農本草經》便以「藥雞」來稱烏骨雞；日本人則將其美喻為「神鳥」或「藥鳥」。明清時期貢獻最大的藥物學著作，當屬明朝李時珍先生於萬曆六年所編撰的《本草綱目》一書，全書 52 卷，集中國醫藥學之大成。於卷 48 禽部內容載有：「烏骨雞性味甘、平且無毒。雞屬木而骨反烏者，巽變坎也。受水木之精氣，故肝腎血分之病宜用之，男用雌，女用雄。婦人方科有烏雞丸，治婦人百病。煮雞至爛和藥，或並骨研用之¹⁴⁸」。並說明烏骨雞能補虛強身，治一切虛衰疾病，又治消漏及禁口痢，以及胸肋臃絞病，也能治產後虛損、崩中帶下等病症。並針對烏骨雞各部位不同的藥用價值做詳細的記載（表 4-3）：

¹⁴⁷ 伊永文，《明清飲食研究》（臺北市：洪葉文化，1997 年），頁 47。

¹⁴⁸ 同註 34，頁 1443-1452。

表 4-3 烏骨雞各部位療效

烏骨雞部位	療效
肉	消除內臟疲勞、止血、治火傷、止耳鳴等。
心臟	主治五邪。
肝臟	回復視力、增強精力、促進胎兒發育等。
膽囊	治療結膜炎、痔瘡、皮膚乾粗等。
砂囊、胃內黃皮	治胃潰瘍、解熱、止瀉、利尿等。
卵（蛋）	補中氣、治火傷、癲癇、燙傷等。
腦	可治孩子的蟲病，幫助不容易生小孩的婦女。
脂肪	治耳聾、頭禿髮落。
腸	對於治療「夜尿症」有功效。
雞屎白	對治療「口渴、惡寒」有功效
翅膀	可治「月經異常、難產」。
雞冠血	治目淚不止
肋骨	小兒羸瘦，食不生肌。

註：資料來源為本研究繪製，自（明）李時珍，《新訂本草綱目（下）》（臺南市：世一，1999 年）。楊啟東、許姿妙合著，《烏骨雞吃出活血生機》（臺北縣：曼尼文化，2005 年）。深尾正俊著；廖梅珠譯，《神秘的烏骨雞》（臺北市：青春，1996 年）整理出。

《神秘的烏骨雞》書中亦提到，烏骨雞在中國是藥用雞，在日本是女性的秘藥，是日本的天然紀念物，甚至設立「全國烏骨雞保存聯合會」來育種。中醫書亦有記載，婦科的各種疾病、各種虛症患者以及久無子嗣者均可食用烏雞，烏雞亦可對男子的體衰羸弱、遺精、陽痿等症加以補益。

綜上所述，可見烏骨雞全身上下均有用處，且可治療許多症狀，過去民眾常依循《本草綱目》等古代醫學典籍的記載，以烏骨雞來入藥食補，吃肉喝湯皆可，或是將烏骨雞肉、骨、內臟等研磨製成藥丸來服用，也證明了中國自古以來「藥食同源」的觀念，但是這些療效及成分，至今並沒有一個標準的規定，難免會與現代科學知識不符，甚至帶有迷信色彩，因此食品相關法規也明文禁止業者以此做為誇大不實的廣告。先民的智慧必然有它的道理存在，將其與現代營養學知識做結合，或許可成為我們日後努力的目標。

二、特殊的營養價值

人類的飲食是生計命脈，也是體力元氣的來源，食物攝入體內經過消化與吸收，產生人類所需的營養素，而維持生命必須靠氧、水、碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、纖維質等等。人體每天都離不開這些營養素，並且缺一不可，需均衡兼顧才能維持人體的健康。北京中醫藥大學的宋書功教授，對烏雞營養分析做了一些說明：

烏雞肉含豐富的黑色素、蛋白質，維生素 B 群等 18 種氨基酸和 18 種微量元素，其中菸酸、維生素 E、磷、鐵、鉀、鈉的含量均高於普通雞肉，膽固醇和脂肪的含量卻很低，烏雞的血清總蛋白和球蛋白質含量均明顯高於普通雞，烏雞肉中氨基酸高於普通雞，而且含鐵元素也比普通雞高很多，是營養價值極高的滋補品¹⁴⁹。

值得一提的是烏骨雞的黑色素，因為這可能是它具有療效的秘密所在。從皮膚、骨頭以及卵巢到睪丸都呈黑色的動物，在這世上只有烏骨雞一種¹⁵⁰。黑色素（Melanin）其實也會存在於人體毛髮、皮膚、眼睛的網膜等；皮膚經日曬後會變黑也是人體分泌出黑色素用以抵抗紫外線傷害的自然防禦機制。

烏骨雞所的維生素群與微量礦物質十分豐富，落合慧衣子在《現代救命鳥：烏骨雞》書中提到現代許多疾病的起因為礦物質攝取不足，而烏骨雞富含許多微量礦物質正好可以補充人體所需，如：烏骨雞的維生素含量是鰻魚的十倍、鐵質含量則是菠菜的十倍（圖 4-4）¹⁵¹。

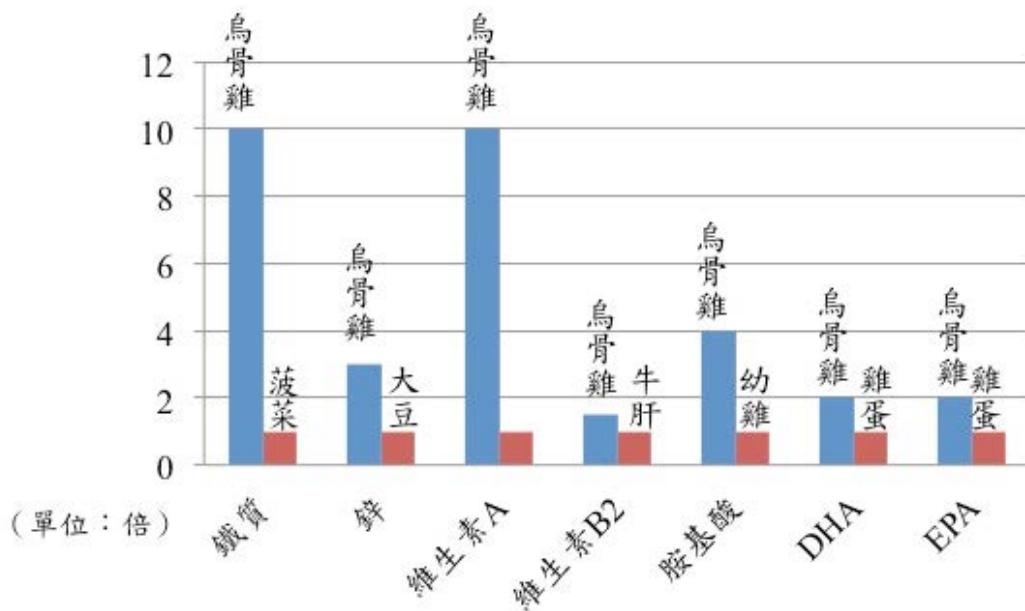


圖 4-4 烏骨雞營養價值分析

圖片來源：落合慧衣子著；胡慧文譯，《現代救命鳥：烏骨雞》（臺北縣：板橋市，1998 年），頁 78。

¹⁴⁹ 宋書功，《本草綱目中的食療方》（北京：中醫古籍出版社，2010 年），頁 261-275。

¹⁵⁰ 同註 36，頁 40。

¹⁵¹ 落合慧衣子著；胡慧文譯，《現代救命鳥：烏骨雞》（臺北縣：板橋市，1998 年），頁 66-88。

實驗分析烏骨雞食品的數值，發現其蛋白質與脂肪量，約在六比二的程度，幾乎和綠藻、大豆相差無幾；同樣的，烏骨雞的糖量在各分析數據中也出奇的低，因此適合肥胖症、糖尿病等各種成人病患者安心食用。不但如此，烏骨雞也是極罕見的鹼性肉類¹⁵²。根據衛生福利部食品藥物管理署統計資料可分析，烏骨雞的熱量大約只有一般雞肉的一半，仔細檢視其成分表，可看出烏骨雞的維生素與微量礦物質都高過於一般雞肉（表 4-4）。

所有的牛肉、豬肉、鹿肉，或者是說包括雞肉，都是屬於酸性，特別只有烏骨雞的肉是呈鹼性。

F3-M-20130803

烏骨雞的肉和一般雞肉不一樣，它的肉是屬於鹼性的，而且比較營養。

F1-M-20121008

成分	熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	灰分	膽固醇	維生素A 效力	維生素E 效力	維生素B1	維生素B2	菸鹼素	維生素B6	維生素B12	維生素C											
單位 食物 名稱	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(RE)	(a-TE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)											
烏骨雞	106	74.8	19.3	2.6	2.4	0.9	83	11.1	0.37	0.19	0.2	4.51	0.48	0.71	1.9	52	286	4	24	186	1	1.7				
全雞 (生,母雞)	248	65	16.1	19.9	Φ	0.9	74	90.9	0.26	0.12	0.11	4.59	0.39	0.31	14.6	44	228	1	6	72	0.4	0.3				

表 4-4 烏骨雞肉營養成分表

資料來源：本研究繪製，引自：衛生福利部食品藥物管理署，<<http://www.fda.gov.tw/>>，線上檢索日期：2012 年 12 月 02 日，

¹⁵² 同註 151，頁 77

烏骨雞的胺基酸成份比一般的雞高，吃完後就是精神很好，體力及免疫系統比較好啦！F3-M-20130803

胺基酸是構成生物體蛋白質並同生命活動有關的最基本的物質，是在生物體內構成蛋白質分子的基本單位，與生物的生命活動有著密切的關係。它在抗體內具有特殊的生理功能，是生物體內不可缺少的營養成分之一¹⁵³。又被稱為「基石」或「堆砌磚」（building blocks），因為它是最能夠刺激和控制人體生長的重要營養素。胺基酸除了形成身體主要器官之結構蛋白外（如肌肉、內臟、骨骼……等），它還是啟動及關閉我們體內許多化學反應及代謝功能的開關，包括荷爾蒙或酵素分泌，免疫系統功能等，某些胺基酸還當做腦部經神訊息傳遞之媒介物，包括腦部控制身體各部位的活動及腺體分泌，甚至連情緒反應也與胺基酸的作用有關¹⁵⁴。臺灣早期將“amino acid”譯為「氨基酸」，但後來改用「胺基酸」，大陸仍使用「氨基酸」，目前混用的情形很多，人體所需的22種胺基酸中有14種可人體自行製造，其餘八種則必需由飲食中攝取。這八種胺基酸即為所謂的「必需胺基酸」（EAA，Essential Amino Acids）。而兒童為應付成長所需必需多一種必需胺基酸¹⁵⁵。世界衛生組織¹⁵⁶把蛋白質列為人體必需營養素之一，而蛋白質的營養作用，實際上就是胺基酸的營養作用。胺基酸對人體健康的主要作用，體現在以下幾個方面：(1) 供給有機體營養；(2) 調節機體機能；(3) 增強免疫能力；(4) 維護心血管功能；(5) 改善肝腎功能；(6) 減低放療化療的損害；(7) 促進激素分泌；(8) 促進蛋白質合成。因此營養學家在評估蛋白品質優劣與否，就是看人體所需九種必需氨基酸的比例是否合乎人體所需要；均衡性愈高的蛋白質，其生物價

¹⁵³ 余傳隆教授。「胺基酸與人類健康」。<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA15.htm>，線上檢索日期：2014年5月1日。

¹⁵⁴ 曾漢棋綜合醫院。「胺基酸的功能」。<http://www.thc-hospital.com.tw/member/main/maintxt.asp?ID=32>，線上檢索日期：2014年5月1日。

¹⁵⁵ 「胺基酸：人體最不能缺乏的營養素」，<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA02.htm>，線上查詢日期：2014年05月01日，

¹⁵⁶ 世界衛生組織（World Health Organization），簡稱世衛組織或世衛，是國際最大的公共衛生組織，總部設於瑞士日內瓦。組織宗旨是使全世界人民盡可能獲得高水平的健康。

值也就愈高，我們稱之為「完全蛋白質」，一般來說，動物性蛋白質的品質比植物性蛋白質來得好。如果飲食不均衡，也就是必需氨基酸的含量不足，身體就會產生毛病。如果一個人因消化不良而患蛋白質缺乏症，還會產生其他的症狀。為了避免這些問題，我們得確定飲食均衡，或可以服用含必需氨基酸的營養補充品¹⁵⁷。專家學者針對烏骨雞與三黃雞所含的胺基酸含量做了一份比較表，如（表4-5）：



¹⁵⁷ 曾志鋒，「氨基酸」<<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA14.htm>>，線上檢索日期：2014年5月1日

表 4-5 烏骨雞與三黃雞肌肉中胺基酸含量比較表

胺基酸種類 (%)	烏骨雞 (Silkie)		三黃雞 (Shahang)	
	公	母	公	母
離胺酸 (Lysine)	8.28	7.93	7.89	7.94
纈胺酸 (Valine)	4.86	4.78	4.73	4.61
白胺酸 (Leucine)	7.73	7.49	7.55	7.49
異白胺酸 (Isoleucine)	4.46	4.45	4.48	4.40
羥丁胺酸 (Threonine)	4.43	4.35	4.24	4.15
甲硫胺酸 (Methionine)	1.26	1.09	1.76	2.03
苯丙胺酸 (Phenylalanine)	4.10	3.99	3.92	3.83
甘胺酸 (Glycine)	4.57	4.11	4.26	3.85
丙胺酸 (Alanine)	5.51	5.23	5.31	5.03
絲胺酸 (Serine)	3.67	3.58	3.54	3.56
半胱胺酸 (Cysteine)	1.49	1.50	1.50	1.46
天冬胺酸 (Aspartic acid)	9.08	8.86	8.47	8.72
穀胺酸 (Glutamic acid)	15.02	14.47	14.43	14.32
酪胺酸 (Tyrosine)	5.42	5.31	5.45	5.46
組胺酸 (Histidine)	3.15	3.00	3.33	3.33
脯胺酸 (Proline)	1.8	1.74	1.72	1.72
精胺酸 (Arginine)	5.40	5.10	5.15	4.97

資料來源：本研究繪製，轉引自：戴卓見，「烏骨雞生產及其疾病防治新技術」，《中國畜牧雜誌》，24（9），1992年：頁14-26。

現代科學研究替烏骨雞全身上下做營養價值分析，讓原本較無科學根據的傳統養生觀，有了更確切的數據。整體看來，烏骨雞的營養成份的確比其它雞種高，難怪歷經長遠的歷史之後，至今仍備受人們喜愛。

三、吉祥的象徵

英國人類學家泰勒所主張，以「類似咒術」及「語言咒術」的象徵用法¹⁵⁸。各地年菜不可少的吉祥菜餚，其中一道就是：全雞，象徵全家福。「雞」與「家」二字諧音¹⁵⁹。雞為吉祥的禽鳥，在臺灣飲食文化中扮演重要的角色，月子餐、年菜、辦桌菜等宴客菜餚常使用烏骨雞肉做成佳餚，象徵「吉祥」、「吉利」、「起家」之意。

在臺灣的喜宴很常用烏骨雞來燉湯，大部份都會用烏骨雞來代表「起家」的意思。我家住嘉義縣，可能比較鄉下，固較少飯店或餐廳，所以大部份都還是在路邊辦桌，而且大部份都是用烏骨雞。

C3-8-W-20131019

四、作為權貴的象徵

自古以來物以稀為貴，古代中國的權貴者總是把最好的東西掌握在自己手中，用盡一切方法只為求長生不老，發現烏骨雞是具有特殊功效的食材，更是予以獨佔，藉此證明自己的地位與身份，因此，烏骨雞在古代常被取來做為宮廷菜。由於烏骨雞的外型特殊，也曾作為「寵物雞」或「賞玩雞」被人們珍愛著。

¹⁵⁸ 沈紫庭，「歡天喜地過新年－訪林衡道談春節民俗」。《中央月刊》，1992年2月，頁37-40。

¹⁵⁹ 潘江東，「年節飲食的文化意涵與變遷」。《高雄餐旅學報》，2003年12月，頁207-217。

宴客我會選烏骨雞，因為烏骨雞的價格高一些，用來宴客感覺比較有面子。

C2-4-M-20131016

我覺得烏骨雞平常在市面上比較少見，宴客用烏骨雞湯可展現出主人家的地位。

C2-6-W-20131016

五、美肌凍齡的秘藥

烏骨雞含有許多、維生素、膠蛋白與微量礦物質等元素，除了可以用於治病之外，對於美容也有非常好的效果。依實驗數據發現，烏骨雞之膠原蛋白質較一般白肉雞多七至八倍(圖 4-5)，同時熱殘留膠原蛋白質也較白肉雞多七至八倍(圖 4-6)。

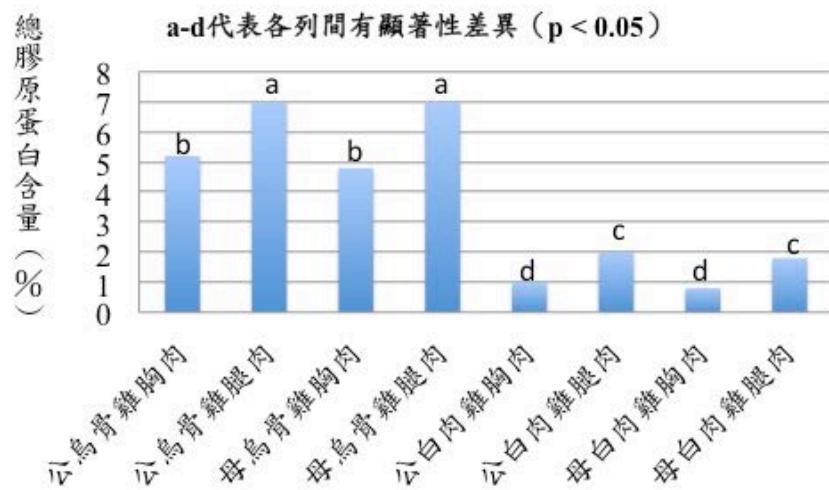


圖 4-5 烤烏骨雞與白肉雞之總膠原蛋白含量

資料來源：本研究繪製，引自：林亮全，「烏骨雞的黑色傳奇」，《鄉間小路》，28（3），2002 年：頁 47。

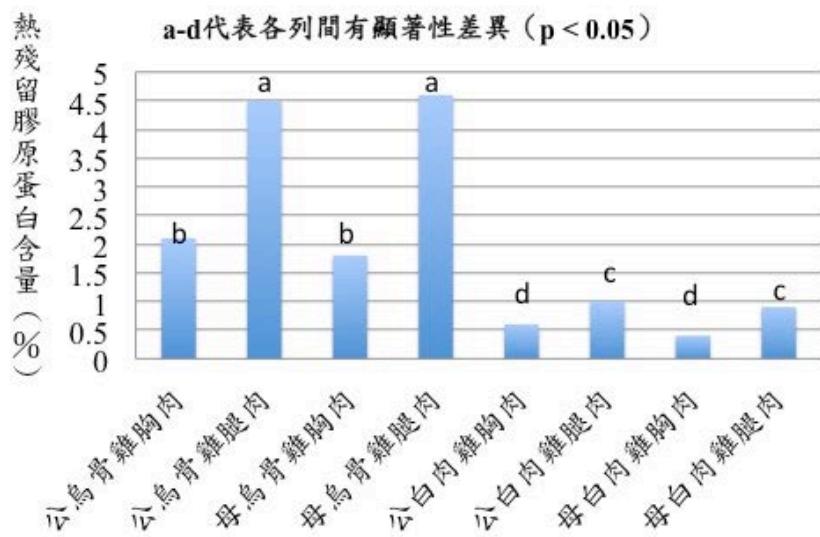


圖 4-6 烏骨雞與白肉雞之熱殘留膠原蛋白含量

資料來源：本研究繪製，引自：林亮全，「烏骨雞的黑色傳奇」，《鄉間小路》，28（3），2002年：頁47。

我會常燉。我覺得婦女方面的疾病會比較少，但其實也是要看我用什麼中藥下去煮啦！譬如說，若有白帶我就會燉白鳳丸啦！白鳳丸就是一般我們都會去中藥店買一顆白色的，外面有蠟包住的那種，打開裡面是黑黑的。 C1-1-W-20121007

我嘗試使用不同種的雞一燉雞精，只吃原味，不加任何中藥材，我覺的烏骨雞滴出來的雞精最好喝。一般雞燉出來的雞精，色澤黃黃的，但使用烏骨雞滴出來的雞精，色澤較深且富含膠質。「膠質」就是吃起來嘴巴會感覺黏黏的，台語叫「嘎嘎」。烏骨雞連雞腳的膠質都比其它雞腳的膠質多。 F1-M-20121008

若要選一種食材同時具備：無毒、味道鮮美、可治病，而且有滋潤皮膚與延年益壽的功能，那絕對非烏骨雞莫屬！

參、商用烏骨雞特徵

據訪談結果得知，臺灣大約在民國五、六十年左右才開始大量畜養烏骨雞。「商用烏骨雞是指臺灣地區一般商業買賣的烏骨雞，而現今商用烏骨雞的血統來源尚不明，但曾與白肉雞雜交，體型則較純種的絲羽烏骨雞來得大，且喪失某些十全特徵。一般商業繁殖場多選留具有完整十全性狀的個體作為種雞，但大多只具備六到七項特徵而已，分別絲羽、綠耳、烏骨、烏皮、烏肉、核桃冠、腳胫毛及五爪，而冠毛及鬍鬚則大多已經喪失了¹⁶⁰」。

專家學者們對於烏骨雞外觀特徵的看法不一，因此本研究實地至畜養雞隻的場所觀察雞隻特徵，並與六位畜養者的訪談結果交叉分析比對後，發現目前市售烏骨雞經改良後，已很少達到「十全」性狀標準，大都具備七至八項性狀特徵（圖4-7），研究者針對臺灣商用烏骨雞的特點一一來說明：

- (一) 核桃冠：頭上有一半圓形雞冠，俗稱荔枝冠或是桑椹冠。
- (二) 鳳頭：俗稱「蓬頭」，又稱鳳冠、纓頭或是冠毛（Crest），為雞頭頂上突起的一撮羽毛，圍繞雞冠而叢生，長可及眼。絲羽品種雞隻的冠毛，通常是豎立於頭上而不向任何一方下垂，如同頭上多顆絨毛球，因為公雞的雞冠較大，所以母雞的鳳頭較公雞更為明顯，坊間改良過的烏骨雞，大多已喪失此特徵。
- (三) 藍耳：烏骨雞的大眼斜下方有一對水滴狀的耳朵，耳垂呈現藍色，達性成熟時顏色會更加鮮豔，爾後隨著年齡的增長其色澤也會逐漸變淡轉成暗紫色。
- (四) 鬍鬚：即下頷兩側垂直向下生長較長的細毛，頗似長了一撮鬍子。現在坊間的烏骨雞，幾乎已不見此特徵。
- (五) 絲羽：烏骨雞全身呈現白色絨絲般細毛，其主翼羽和尾羽基部，還有少量扁

¹⁶⁰ 呂理淵，「台灣土雞、北京油雞、商用烏骨雞與絲羽烏骨雞之生長、外貌、血液與免疫性狀之調查研究」（臺中市：國立中興大學動物科學系碩士論文，2000年）。

羽毛的痕跡，兩翅短小且主翼羽的羽片分裂，導致其飛行能力不佳。臺灣目前能量產販售的均為白色絲羽烏骨雞，近幾年來有畜養者引進黑色絲羽烏骨雞飼養，但產量不多。

- (六) 五爪：普通雞隻一隻腳只有四個爪，但烏骨雞卻出現五至六爪的狀況。
- (七) 毛腳：雞腳脰上覆蓋白色小絨毛，白絨毛由脰骨外側長至腳趾的基部。
- (八) 烏骨：骨髓與骨頭為淺黑色，骨膜呈現黑色。
- (九) 烏皮：全身皮膚呈現烏黑色。影響雞隻膚色及衍生物顏色的表現，主要與表皮層的葉黃素(xanthophylls)及真皮層或表皮層中的黑色素(melanin)有關。而烏骨雞的黑色特徵主要是受到纖維黑色素(fibromelanosis)基因 Fm 及抑製真皮黑色素(dermal melanin inhibitor)基因 Id 上位作用的影響¹⁶¹。
- (十) 烏肉：肌肉、內臟及腹腔內脂肪皆呈淺黑色。



圖 4-7 商用烏骨雞特徵

註：圖片來源為本研究拍攝整理

¹⁶¹ 陳志峰譯，《雞隻外的遺傳多樣性》（臺北市：國立編譯館與藝軒圖書出版社，2006 年）。



圖 4-8.1 白絲羽烏骨雞

圖 4-8.2 黑羽烏骨雞（黑鳳雞）



圖 4-8.3 商用一雄烏骨雞

圖 4-8.4 商用一雌烏骨雞

圖 4-8 臺灣烏骨雞外型

註：圖 4-8.1 來源為行政院農業委員會，<<http://flora.coa.gov.tw/view.php?id=286>>，線上檢索日期：2013 年 11 月 24 日。其餘三張圖為本研究拍攝。

研究結果發現，臺灣目前畜養的商用烏骨雞品種大多為白羽烏骨雞，近幾年有畜養者引進黑羽烏骨雞繁殖，但是目前數量極少；市面上販賣的烏骨雞相關產品仍以白羽烏骨雞為大宗。據研究者訪談六位畜養者結果，臺灣商用烏骨雞除了特徵未達十全性狀標準之外，其體型有也改變，早期體型較小且為尖身，現在因多為肉用，因此體重逐年增長之外，身型也漸轉為圓身。烏骨雞較其它肉用雞的養成時間長，大約需要 15 週的時間，早期雄雞約三斤半（台斤），雌雞約二斤半（台斤）；而目前雄雞約五斤半（台斤），雌雞約四斤半（台斤），重量有明顯改變。

現在品種改良過，都愈改愈大隻了，換肉率太差，養了就會賠錢啊！早期二斤半的時候，雞冠上面有一撮毛，現在變大隻後，那撮毛沒有了。我沒有看過鬍子啦！其它的藍耳、白絨毛、五爪、黑皮、黑肉、黑骨都有啦！

F1-M-20130802

以前的雞單價比較高，現在的雞單價拉不高，小小隻的雞賣了不划算，所以就愈來愈大隻。雞群裡面都挑體型比較大隻的，然後一遍一遍的交配後就變成現在的烏骨雞了。一般來說都養到 14 週就能賣出去了，去年因為缺貨價格拉高到 60 幾塊，12 週就在賣了。以前烏骨雞比較小隻，體型比較尖，肉也比較黑，找不到比較圓身的；現在的烏骨雞肉比較多，以母的來說，幾乎全部都是圓身，公的十隻裡面有七隻都是圓身的。

F4-M-20130804

承上述，造成雞隻體型變大的原因為基因的改變與飼料配方的調整，而飼料的調整是否也會造成雞肉本身營養成分的改變，對人體依然是補的嗎？因此追溯食材的源頭，仍是我們需努力研究的方向，因此本研究將實地參與觀察畜養者畜養雞隻的過程，整理並記錄出目前臺灣畜養烏骨雞的技術與環境。

肆、 畜養的技術與環境

食物是人類活力的最佳來源，不同的食物具有不同的功能。食物本身的營養成分來自於土壤；肉類的營養來源則需特別注意摻在家畜飼料中的致癌賀爾蒙與化學物質。因此仔細確認原產地標示，以及盡可能選擇了解飼養方式的肉品是選擇優質肉品的好方式。

所謂「畜養」已非山場荒地，多半指的是「家畜」，而飼養家畜的目的多為生活或營利。根據訪談資料顯示，烏骨雞在民國五十年以前是以少量補貼家用的

型式散養，並未集中大量畜養；而目前因為烏骨雞的需求量穩定，因此國內烏骨雞場大都以肉雞方式大量畜養。烏骨雞怕冷、怕熱、易生病，住的空間要很乾淨，溫度要控制好，飼養條件必須很好，故此本研究整理出畜養烏骨雞時需要注意的四大要素。

一、 飼料

養雞產業將烏骨雞當成經濟動物來畜養，因此如何能提高價值對於養雞農來說很重要。不同雞種的成長週期不一樣，烏骨雞的腸道比較不好，因此在使用的飼料配方中會嘗試添加一些菌類，增強其消化能力。南北雞隻大小的需求不太一樣，不過一般來說烏骨雞需畜養 14 至 15 週才能養成；另一特殊的飼養方式是把畜養一段時間的雞換一個空間，飼料也轉換成空白料（即完全無藥品的飼料）後，再多飼養一段時間，最後不用藥的期間需特別注意的是，雞隻畜養不可太密集，飼養空間要夠大，雞隻才不容易生病。

有色雞如：黑羽土雞、紅羽土雞、烏骨雞，這些都還保有傳統的概念，以前飼養要 100-110 天，現在雖然縮短時間，但也還要 80-90 天，（白色）肉雞已經從十年前 42 天到現在 32 天，平均一年縮短一天，都是靠育種跟飼料，不需去打生長激素這些東西，現在的育種方式及飼料配方的關係，都已經縮短育成期了。飼料配方的改變，從前段消化，它吃玉米這些穀物，後來去算它的營養成份，到最後去算它的熱能；也就是說我讓它吃了之後，它可以長的更快；它的後段消化，我把飼料用蒸氣半熟成之後，然後加酵素，讓雞的胃不需要太消化就能吸收營養成份。透過育種跟飼料，就可以達到它快速的生長。F2-M-20121212

烏骨雞的腸道比較不好，所以腸道要特別注意，現在的飼料裡面都會加菌類，現在都添加生物科技生產的培養出來的菌類，讓雞吃了腸道消化好，雞也比較好養。 F4-M-20130804

二、水

《神秘的烏骨雞》一書中對於烏骨雞的飲用水說明：「由於雞的構成幾乎都是水分，而且其生產的蛋的三分之二也是水，可見水對於烏骨雞的重要性，應避免使用自來水¹⁶²」。但是臺灣畜養戶卻認為喝自來水是比地下水乾淨的，本研究訪談的六位畜養者均採用自來水為烏骨雞的飲用水。

喝的都是自來水，什麼雞都一樣，喝自來水對腸道比較好，地下水對腸道比較不好。 F1-M-20130802

水都是用自來水，自來水的生菌數較低比較好，跟人一樣啦！ F6-M-20130905

隨著社會的進步，生活方式也一直在提升，所以以後的趨勢就是抗生素不能用太多啊，會用一些生物科技的產品來代替抗生素。像我現在在用一支精油也用的不錯啊！精油就是用植物加熱提煉出來的油，有點類似草藥啦！以前人在講「見青即是藥」啦，每種植物都有它的特性，以前的人沒有西藥也是都用草藥啊，現在養雞也是，沒有用抗生素，改用植物提煉出的精油，泡水讓雞喝。 F4-M-20130804

¹⁶² 同註 36，頁 156-157。

三、 空間

烏骨雞本身喜愛乾淨、反應靈敏、對於敵害的防禦能力較差，因此需隨時保持雞舍的乾燥與清潔，並且定期消毒雞舍，防止病源、貓、狗、老鼠等恐危害雞的動物進入雞舍。除此之外，烏骨雞天性就較其它家雞膽小，容易受噪音的影響而有驚恐不安的情形，甚至會產生雞群飛撲、堆疊之現象，因此選擇一個通風良好、排水性佳、容易乾燥且安靜的地方建雞舍很重要，畜養隻數以一坪不超過30隻烏骨雞為主，目的是要讓雞隻有足夠的活動空間，如此低密度的畜養可避免一些疾病的交叉污染。(圖 4-9.1)

它的毛不要把它弄髒了，要保持它身上的乾淨，不然其它的雞會啄它吶！所以環境要比一般的雞乾淨。放音樂給它聽是讓它比較不容易受噪音的驚嚇。室內飼養一坪大概30隻以內，幾乎都是在寮仔裡面啦！

F1-M-20130802

雞舍內一坪大概養28隻，不能養太擠，而且要保持乾燥，這種雞比較愛乾淨。

F5-M-20130804

飼養的過程跟一般雞比較不一樣，雞籠裡要保持乾燥，它比較愛乾淨，保持乾淨的雞隻賣相也比較好。

F6-M-20130905

四、 溫度

烏骨雞幾乎沒有皮下脂肪，因此在冬天溫度較低時，雞舍需要蓋帆布；而炎熱的夏天則可以選擇灑水或吹電扇，創造一個適合烏骨雞居住的環境。(圖 4-9.2)

這種雞怕冷、怕熱，所以熱就要給它電扇，冷就要把帆布蓋好。烏骨雞比較不會亂跑，太陽出來它就不太喜歡出去了，其它種類的雞比較會跑，它算是「貴氣雞」啦！也跳都懶得跳，所以也飛不起來了啦！ F1-M-20130802

早期日本有來跟我買，差不多有十萬隻以上，現在他們那邊應該有我們的種，泰國、南非也有跟我買蛋回去孵過。但是因為日本的氣候關係，不容易養烏骨雞，因此沒辦法量產，日本若真的要養，應該是要比較南方的地域，氣溫跟臺灣比較不會差那麼多。 F3-M-20130803

天氣冷就要烘小雞，就是要保溫啦！天氣熱屋頂就要噴水，讓室內溫度降低，這種雞的確怕冷又怕熱，雞本身的體溫就比較高，所以怕熱；毛是絨毛，所以比較怕冷。 F5-M-20130804

	
4-9.1 空間通風且排水性佳	4-9.2 低溫或風大時可以蓋藍色帆布

圖 4-9 畜養烏骨雞的環境

註：圖片來源為本研究拍攝整理

研究發現目前養雞農有八成都是替人家代養，自養佔不到二成，原本自養的雞農到後來逐漸會變成幫別人代養的雞農，造成此結果的原因是養雞產業很容易賠錢，整個烏骨雞產業已邁向「契約產銷」的方式。烏骨雞這種特殊的雞種必須從小雞開始畜養，養大之後的販售通路也很重要，雞源與通路皆穩定，整個價格循環才會穩定，若想掌握烏骨雞的產量與價格，前提是客源要非常穩定，也因此烏骨雞產業的畜養者與販運商通常是一體的。

養雞農若賠錢，想說晚一週再進雞仔子，那我的雞仔怎麼辦，我只能找地方先養啊！所以養到後來變成幾乎都是我自己在養，所以我就愈養愈多了。我每天都在出雞，烏骨雞的雞源很重要，因為沒有就是沒有地方抓了。

F4-M-20130804

第三節 烏骨雞食品產銷通路的發展

臺灣烏骨雞為國內特有的家禽產業，長期以來深受國人喜好，101年底烏骨雞飼養場數約195場，年生產一百多萬隻烏骨雞供消費者食用，產量有逐年上升的趨勢。

人體原本就是以天然食物作為活動燃料，倘若人類吃的是天然食物，那麼體內各系統會很自然地吸收，並且充分利用這些營養成分。自民國73年起，臺灣速食產業迅速崛起，飲食走向全球化趨勢，如今市面上充斥著各式各樣的加工食品，還有一些摻雜著其他化學成分或化學結構已遭破壞的食品危害人體。因此消費者於選擇食材或食品時，可注意食材的產銷履歷證明、其內容物成分以及是否有食品標章的認證，「用心的選擇」讓我們可以吃的安心又健康。

壹、傳統烏骨雞食品

一、傳統藥膳

傳統的烏骨雞藥膳，烏骨雞性味甘、平，肉質軟嫩，很容易與其它食材或中藥材搭配，可快速變化出多元的食譜，因此藥膳烏骨雞湯一向是國人補養身體的首選，根據訪談結果發現，大多數的人還是習慣吃傳統長時間燉煮的藥膳或是無水滴雞精，尤其是針對特殊需要補養的食物，總是認為自己動手做的吃起來最安心，還可以傳達愛與關懷給對方，這樣的食補文化，同時可擁有個體均衡、自然均衡與關係均衡，三層面的均衡與和諧進而達到理想的健康狀態。本研究根據文獻以及訪談資料整理出傳統常用的烏骨雞藥膳配方，以供參考（表 4-6）：

表 4-6 烏骨雞藥膳配方

食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
白果蓮子燉烏雞	白果 5 錢 蓮肉 5 錢 江米 5 錢	烏骨雞 1 隻 胡椒 1 錢	治赤白帶下 、下元虛憊 、遺精白濁 、腎氣不足	《本草綱目》
作法	取白果、蓮肉、江米各五錢，胡椒一錢，一同炮製為末，再取烏骨雞一隻，如平常製作那樣整制乾淨，然後將末裝入雞腹煮熟，空腹食用。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
烏雞湯	豆蔻 1 兩 草果 2 枚	烏骨母雞 1 隻	治脾虛滑泄	《本草綱目》
作法	取烏骨母雞一隻整制乾淨，再取豆蔻一兩、草果二枚，燒存性，放入雞腹內，扎定後在鍋裡熟，空腹食用。			

續表 4-6 烏骨雞藥膳配方

食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
艾葉燉烏雞	艾葉 25 克	烏骨雞 1 隻 黃酒 25 克 清水 500 克	溫陽補虛 養血止血	《東方食療與保健》
作法	將烏骨雞宰殺褪毛，剖腹去內臟，洗淨血污，艾葉洗淨，把烏骨雞放入湯盆內，放入艾葉、黃酒、適量清水，隔水燉（放入蒸鍋中）至雞肉熟爛時，調入適量精鹽，即可吃肉喝湯。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
刺五加烏骨雞湯	刺五加 10 克 紅棗 10 枚 黑棗 10 枚 麥冬 15 克 五味子 6 克	烏骨雞 1 隻 嫩薑片 1 塊 蔥 1 根	新陳代謝 增強免疫	《中醫養生藥膳與生活應用》
作法	納諸藥入烏骨雞腹，放入砂鍋之中，放入清水約八分滿，再放入薑片及蔥段，大火煮滾後放小火慢燉，約二小時後熄火，即可食用。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
七仙燜雞	五味子 6 克 黃耆 6 克 山茱萸 6 克 吳茱萸 6 克 補骨脂 6 克 肉荳蔻 6 克 黑棗 6 克	烏骨雞 1 隻 冰糖 30 克 豆瓣醬 2 匙 蠔油 1 匙 醬油 1 匙	腎虛遺精 脾骨泄瀉	《中醫養生藥膳的生活應用》

續表 4-6 烏骨雞藥膳配方

作法	配方入烏骨雞腹；放入砂鍋中，加入冰糖，二匙豆瓣醬、一匙蠔油、一匙醬油，再加入清水與雞面齊平為度，起大火滾準後，改微火慢燜收汁，至雞肉較熟鬆化即可食用。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
一品母子會	胡椒 大料 陳皮 <small>(橘子皮乾燥者)</small> 桂皮	烏骨雞 1 隻 烏骨雞蛋 9 個 生薑 酒 適量 醬油 適量	皮膚變白 、細緻的 美容品， 體型適中 曼妙	《神秘的烏骨雞》
作法	1. 首先將蛋煮、去殼。 2. 烏骨雞切成大塊，和調味料一起置入鍋內，用中火煮四十～五十分鐘左右。 <small>* 一天吃三個蛋和肉，三天可以吃完。</small>			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
人蔘烏骨雞湯	藥用人蔘 小根的二根 <small>(人蔘鬚也可以)</small>	烏骨雞 1 隻 白米 少量 老酒 少量 <small>(清酒或燒亦可以)</small> 蔥 適量 生薑 適量	對於體質虛弱、病後、產後、貧血、失眠、冷症的人等皆有效果	《神秘的烏骨雞》
作法	將烏骨雞徹底做解體處理，洗淨的米，以及其他材料全部同時放到鍋內，再加上水，用文火長時間的熬煮，直到肉和骨頭分離，再加上非常少量的鹽以及醬油。			

續表 4-6 烏骨雞藥膳配方

食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
茄冬烏骨雞	茄冬葉	烏骨雞 1 隻 麻油 2 大匙 蒜頭 適量 鹽 適量	開脾胃 清內傷	F5-M-20130804 訪談資料
作法	1. 首先先把茄冬葉洗淨擦乾，挑嫩一點的葉子與蒜頭一起剁碎，用麻油炒出香味再加適量的鹽巴，備用。 2. 把粗一點的茄冬葉鋪在鍋底，放上烏骨雞再均勻鋪蓋上剩下的茄冬葉，最後上鍋蓋（一定要蓋緊），開大火，等聽到聲音，即可轉小火燜一個多小時，即完成。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
薑母雞	老薑母 2 斤 當歸 50 元	烏骨雞 1 隻	祛風邪	F5-M-20130804 訪談資料
作法	薑愈老愈好，和雞肉一起燉煮至雞肉軟化時，可再加一些當歸下去煮，不需另外加鹽味道就很好了。			
食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
龜鹿二仙雞	龜鹿二仙膠	烏骨雞 1 隻 鹽 適量	滋陰調血 氣、補腎 壯筋骨、 預防骨質 疏鬆	P1-M-20121014 訪談資料
作法	雞肉放入鍋中，加水淹過雞肉，煮熟後再把龜鹿二仙膠融入湯中，最後加鹽和少許的糖，即完成。			

續表 4-6 烏骨雞藥膳配方

食補名稱	中藥材	食材與調味料	功效	資料來源
烏骨滴雞精	依需求添加	烏骨雞 1 隻	補元氣、 恢復體力	C1-2-W-20121007 F1-M-20121008 訪談資料
作法	<p>作法(1)：把全雞切成四塊，放入電鍋內鍋，外鍋放水，內鍋是不加水的，讓它自己本身的精華跑出來即可。</p> <p>作法(2)：把雞肉切塊，放入滴雞精的專用桶子內，放在瓦斯上煮，一次 10-12 小時，煮到肉糊掉，放涼後進冷藏，再把浮起來的油撈除，大概裝我們吃飯的碗八分滿（約 150c.c.）成袋，放冷凍儲存，一次喝一包。</p>			

註：資料來源為本研究繪製，整理自（明）李時珍，《新訂本草綱目（下）》（臺南市：世一，1999 年），頁 1443-1452。胡仲權，《中醫養生藥膳與生活應用》（臺北市：天空數位圖書，2008 年），頁 112、163。深尾正俊著；廖梅珠譯，《神秘的烏骨雞》（臺北市：青春，1996 年），頁 50、61-62。訪談資料。

二、傳統元素的創新

燉雞湯費時又費事，起碼要一至二個小時才能吃；而製作滴雞精（俗稱煉雞精），保守估計也要五個小時才能完成，這對於忙碌的家庭主婦來說實在是不符合經濟效益。隨著近年來國民所得提高，速食產業及簡便餐飲的興起，使得外食人口急遽增加，國人在飲食方面愈來愈要求快速、便利、精緻與多元，因此，兼具美味、衛生、實用、簡便及價格穩定等特性之漢方精華等珍貴藥材所細熬的烏骨雞冷凍調理食品，愈來愈受消費者青睞。坊間目前已有：結合各式中藥材的烏骨滴雞精，冬蟲夏草烏骨雞、人蔘烏骨雞、四物烏骨雞、白河蓮子烏骨雞、金線蓮烏骨雞、鮑魚烏骨雞、百菇烏骨雞等多種口味的調理包，提供消費者更多元的選擇。

貳、現代烏骨雞食品

根據 2012 年食品產業年鑑對於食品消費觀察的結果發現全球食品消費趨勢一為健康是食品消費的關注焦點，二為便利為產品發展基本的條件。依 Leatherhead Food Research (LFR) 的研究指出，在健康大趨勢下，預測 2013 年食品工業趨勢如下¹⁶³：

- 一、越來越多消費者選擇購買天然、無添加劑食品。
- 二、功能性食品市場持續成長，歐洲食品安全局將修法規範健康宣稱。
- 三、「Free From 類型」食品（例如：無糖、麩質小麥牛乳…等）流行熱潮將持續延燒。
- 四、在不影響食品口感及技術極限內，挑戰食品中鹽、脂肪與糖的最低含量。
- 五、人口老化、平均壽命延長帶來銀髮商機老化、平均壽命延長，帶來銀髮商機老化、平均壽命延長帶來銀髮商機，建議製造商重視 55 歲以上與 75 歲以上消費者之需求。
- 六、消費者對公平交易食品購買慾持續上升。
- 七、為消費者帶來有感效益的素材將成為消費者偏愛的產品開發重點。

生化科技新形態的創新，常溫調理包（又稱軟罐頭）是一種不放防腐劑，經過高溫殺菌後可在常溫下保存六個月賞味期限的食品。這個技術可免除冷凍調理食品需提早解凍的困擾，讓家庭主婦再也不用煩惱過年期間冰箱塞不下的問題。近年來已成為宅配年菜的潮流。現代化的烏骨雞產品亦有：烏雞晶、葉黃素烏雞

¹⁶³ 食品工業發展研究所，<<http://www.firdi.org.tw/index.htm>>轉自：
<<http://www.foodmanufacture.co.uk>>，線上檢索日期：2013 年 10 月 8 日。

蛋黃油、與烏骨雞膠囊等產品，這類產品藉由生化科技的創新，將傳統食療文化，帶入新的里程碑。

烏骨雞湯再濃縮、精製之後就成為補虛養顏的烏骨雞精。過去人們大多在精神不濟、體弱氣虛、大病初癒或是產後虛弱時，目前坊間的雞精種類很多，但最常添加的仍是：冬蟲夏草、十全、四物、人蔘等等中藥材，每一種中藥材都有不同療效。由於很多年輕人覺得雞湯太油膩，食品廠已將傳統雞湯的製法改由機器量產，並可做到不含脂肪及膽固醇，只剩下對人體有益的蛋白質及胺基酸。因此忙碌的現代人通常會以雞精來補充體力及元氣，一次一小瓶，購買與攜帶都方便。本研究整理出目前市售的烏骨雞精品牌（表 4-7），與通過健康食品認證的雞精品牌（表 4-8），藉此比較其差異處。

表 4-7 市售烏骨雞精品牌

產品名稱	廣告特色	主成分	適用對象	容量	平均價
大昭御漢方四物烏骨雞精	婦女最佳元氣營養補給	純正烏骨雞精 92%、天然植物（熟地、川芎、當歸、白芍、香菇萃取液）	平時營養或體力不足時	60ML / 瓶	58 元 / 瓶
大昭活力 A +蔓越莓烏骨雞精	讓您由內而外的煥然美麗	純正烏骨雞精 91%、維他命 B6、B12、蔓越莓萃取液、月見草、鐵、膠原蛋白	上班族加班熬夜，需要補充體力	60ML / 瓶	58 元 / 瓶
大昭御漢方冬蟲夏草菌絲體蜂膠烏骨雞精	元氣十足，滋補強身	純正烏骨雞精 91%、冬蟲夏草菌絲體萃取液、黑棗、當歸、熟地黃、肉桂、蜂膠	平時營養體力不足之補給（孕婦忌食）	60ML / 瓶	58 元 / 瓶

續表 4-7 市售烏骨雞精品牌

產品名稱	廣告特色	主成分	適用對象	容量	平均價
大昭金優兒寶 SP-兒童雞精	兒童成長期・補充營養	純正烏骨雞精、天然植物（胡蘿蔔、枸杞、紅棗、熟地黃、蘋果）萃取液、多種維他命（維他命 A、C、D、B 群）、藍藻萃取物（含藻精蛋白）、β-胡蘿蔔素、乳酸鈣、天然蘋果汁、果寡糖、藻類蛋白、大豆萃取物（含磷脂絲胺酸）	4 歲以上，四歲以下請稀釋食用，稀釋比率 1:5 (雞精：溫水)	62ML / 瓶	58 元 / 瓶
雲台烏骨雞精 (原味 / 四物)	淨化人體血液、低脂肪、低糖的鹼性食品、美顏聖品、增強體力、滋補強身	雲台烏骨雞精 90%、天然植物（四物）萃取物 10%	未詳細標示	60ML / 瓶	80 元 / 瓶
恆安上等純正 烏骨雞精	不含脂肪、膽固醇及不添加任何防腐劑、人工色素、調味品	純正烏骨雞精 99.7%、焦糖 0.3%	補充營養的好夥伴	70ML / 瓶	47 元 / 瓶

續表 4-7 市售烏骨雞精品牌

產品名稱	廣告特色	主成分	適用對象	容量	平均價
上格養生 烏骨雞精	不 含 脂 肪、膽固醇 及 不 添加 任 何 防 腐 劑、人 工 色 素、調 葵 品	純正烏骨雞精 99.7%、焦糖 0.3%	補充營養的 好夥伴	70ML / 瓶	47 元 / 瓶
上格養生 冬蟲雞精		純正烏骨雞 90%、綜 合維他命 A.B.C.D. 1%、冬蟲 9%		70ML / 瓶	57 元 / 瓶
上格養生 四物雞精		純正烏骨雞 90%、綜 合維他命 A.B.C.D. 1%、四物 9%		70ML / 瓶	57 元 / 瓶
凱馨原味 烏骨雞精	不添加防 腐劑、味精 且零膽固 醇	烏骨雞精(含海洋深 層水) 99.5%、焦糖 0.5%	未詳細標示	60ML / 瓶	87 元 / 瓶
凱馨蟲草 烏骨雞精	超過兩千 小時自然 慢活細心 孕育的烏 骨雞鮮雞 燉製，搭配 珍貴藥材- 黃金蟲草 ，溫潤滋養 的特點	純正雞精 95%、蟲 草 5%	身體虛弱或 精神不佳時 ，更可以滋 補強身，幫 助健康維持	60ML / 瓶	122 元 / 瓶

資料來源：本研究繪製整理

表 4-8 通過健康食品認證的雞精品牌

產品名稱	功能	特色	主成分	適用對象	容量	建議 售價
白蘭氏 傳統雞精	抗疲勞 功能	含有活性勝 肽、零脂肪、 零膽固醇、低 鈉，100% 天 然，不添加防 腐劑	純正雞精、 焦糖色素	運動後疲勞消 除	68ml	77 元 / 瓶
統一 四物雞精	抗疲勞 功能	零脂肪、零膽 固醇、不含生 長激素、抗生 素、防腐劑及 人工色素	純正雞精、 四物萃取液 (當歸、熟 地、川芎、 炒白芍) 枸 杞、胺基乙 酸、天然果 膠	疲勞壓力上班 族、需增強活力 者、注重養顏的 女性、希望調 整體質的女性、 四歲以上想要 補充成長的兒 童	60ml	75 元 / 瓶
桂格養氣 人蔘雞精	抗疲勞 功能	不含脂肪、膽 固醇、生長激 素、抗生性， 無添加防腐劑 及人工色素。 雞精可補體 力、使思緒清 晰；養氣人蔘 補精力、固養 元氣	純正雞精 91 %、萃取液 (水、西洋 蔘、白蔘、 蓮子、百合) 、焦糖。	特別適合需要 大量思考、長時 間工作、勞心勞 力的現代人	68ml	50 元 / 瓶

續表 4-8 通過健康食品認證的雞精品牌

產品名稱	功能	特色	主成分	適用對象	容量	建議 售價
桂格帝王 飲雞精	抗疲勞 功能	液態小分子好吸收，零脂肪、零膽固醇。無防腐劑及人工色素，且不含蔗糖。	上等鮮雞+鹿茸+蠔+冬蟲夏草，低鈉	含豐富胺基酸能滋補強身幫助調節男性生理機能	68ml	75 元 / 瓶
中化養生 雞精	免疫調 節功能	工研院生醫中心技術指導，保證 100% 天然、無防腐劑及人工色素！滋補強生、調節免疫力及促進新陳代謝。	麥芽糊精、雞肉萃取物、漿油粉、鹽、萃取粉末（人蔘、甘草、當歸、熟地）	平時滋補保養、抵抗力較弱者、病後或術後體虛之補養、營養不良孩童、重視養生年長者、長時間用腦考生、長期疲勞上班族、運動員	5g.	40 元 / 包
田原香原 味滴雞精	抗疲勞 功能	每盒都用約自然雞全雞 3.5 隻的肉量進窯，一盒分成 20 包。	自然雞、紅棗、枸杞	嬰幼兒、兒童、青少年、一般成年人、孕婦、坐月子、哺乳婦女、老人家、手術後補養	60ml	143 元 / 包

註：本研究繪製整理，資料來源為 FDA 食品藥物消費者知識服務網，

<<http://consumer.fda.gov.tw/Food/InfoHealthFood.aspx?nodeID=162#>>，線上檢索日

期：2013 年 11 月 25 日，

「商品創新必須考慮物質的文化屬性以及在地文化脈絡。¹⁶⁴」臺灣受限於地狹人稠以及資源條件的弱勢，為了提升臺灣的國際競爭力，我們必須向精緻農業發展，進而運用生化科技，研發附加值高的商品，而烏骨雞的食補文化，即是一個很好的例子。烏骨雞代表的是傳統產業、傳統食補文化，它是食品，亦是藥品；而烏骨雞精代表的則是生化科技的發展，象徵快速、便利的現代生活，它是營養補充食品，亦是保健品。

試著分析市面上各式各樣烏骨雞產品的發展歷程，商品創新結合的元素有兩種，一種是傳統元素的創新，如添加漢方，譬如：金線蓮烏骨雞、何首烏烏骨雞的冷凍調理包；二是生化科技新形態的創新，如改成錠劑、雞精、膠囊、常溫調理包等形式，譬如：烏骨雞精、葉黃素烏雞蛋黃油（表 4-9）。我們的確無法精確掌握家中燉補產品的溫度，只是每一種食材的成分特性不同，都有適當的加熱溫度，若經過高壓、高溫烹調的食物，養分或有效的成分便會遭到破壞，唯有低溫加工才能保留食材的原汁原味，這是未來需要努力的方向。

表 4-9 烏骨雞食品型態

食品型態	產品名稱
傳統商品	傳統烏骨雞藥膳、滴雞精
傳統元素的創新	添加漢方藥材之烏骨雞冷凍調理包
生化科技新形態的創新	烏骨雞錠劑、膠囊、雞精、常溫食品調理包

資料來源：本研究繪製整理

¹⁶⁴ 安勤之，「四物湯的保健食品化：從物的生命史看中藥在台灣的當代轉化」（臺北市：國立臺灣大學社會科學系碩士論文，2008 年）。

研究結果發現，目前市面上所有的烏骨雞精，均尚未通過健康食品的認證，而製造食品的工作最終還是歸結到人的品格，除了生產者與消費者之間相互信賴，產品本身也要具備某種魅力。市售烏骨雞精的銷售通路，幾乎都集中在藥局及網路訂購的模式，便利商店與大賣場都買不到，在這種競爭激烈的時代，若能再拓展现行銷及通路層面，想必更能引起消費者的共鳴。

參、產銷通路

據中興大學郭崑謨、徐純慧教授 1993 年調查報告顯示：「臺灣地區白肉雞 65% 經販運商，10% 經合作社運銷，經家禽批發市場者佔 18%¹⁶⁵」。據政大周文賢教授等人 1991 年調查，消費者採購的有色雞肉產品類別及比例為：溫體肉佔 85.7%、全雞加工品佔 10.8%，冷凍、冷藏生鮮雞肉僅佔 3.5%。政府為防止禽流感於運輸上的傳染，以及改善不良的產銷結構（圖 4-10），傳統市場禁宰活禽政策於 2013 年實施，當然，全面實施電動屠宰是一項良策，然而有色肉雞要全面實施電宰，主要的關鍵人物是在畜養者及運輸業者，政府也需積極提出輔導良策，才不會讓這些中間商人心惶惶。消費者舊有的習慣並不是不會改變，因此運輸業者本身也要有配套方案，否則易被淘汰。

政府最近實施市場禁宰活禽，讓我們的市場萎縮了，尤其烏骨雞這種特殊雞種的銷路都萎縮掉了。不過影響最大的還是一般在吃的土雞，烏骨雞銷量沒有很大，冬天一星期也才銷二十萬隻，天氣熱才 12 萬而已，雖然有影響，但整體的影響算不大啦！

F4-M-20130804

¹⁶⁵ 郭崑謨、徐純慧等，「臺灣地區肉雞屠體行銷策略之研究」，行政院農委會委託專題研究報告（1993 年 6 月）。

它是經濟動物啊！以前的雞隻單價比較高，現在的雞單價拉不高，小小隻的雞賣了不划算，所以就愈來愈大隻。F4-M-20130804

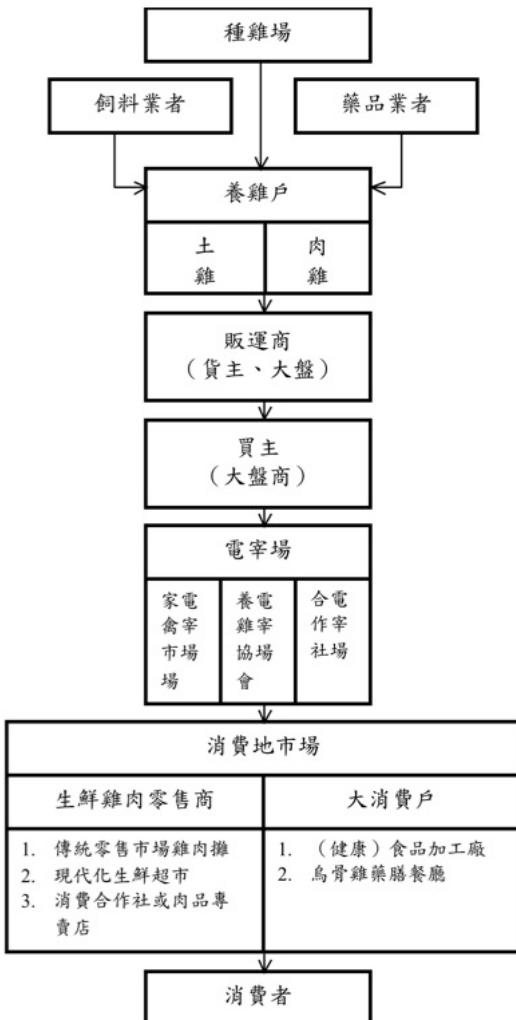


圖 4-10 現今臺灣烏骨雞產業結構圖

註：圖片來源為本研究繪製整理

研究過程中發現，烏骨雞的銷售價格不夠透明化，整個議價過程幾乎是由畜養者同時兼販運商（俗稱雞販仔）的業者來喊價決定，一般的畜養者其實很難直接要求消費者用高一點的價格來買貨，為了讓自己畜養的雞隻賣相比較好，而開始要求雞隻的換肉率，好讓雞隻體型豐腴飽滿，在這個轉變的過程中，飼料改變是消費者該憂心的一個問題。

第五章 研究結論與建議

食補文化淵源長流，食物與藥物是分不開的，古代醫家常把食物的主治功用與藥物混合起來，食療不斷的系統化、普及化、膳食化，甚至是走向科技化，但是「藥食同源」、「食為醫用」、「以食為防」、「食養」、「食療」以及「健康食品」等字詞所代表的含義，仍有些許不同，不應該混飭使用。中國的養生觀念是累積了歷代先民的生命經驗而產生的智慧結晶，食療先於藥治的治病法則歷年來為中醫學採用，已成一種優良傳統。而「醫食同源」的觀念成為漢人平日養生之道，這些飲食習慣，實踐在漫長生活中，逐漸發展出一套獨特的食補文化，成為臺灣傳統飲食文化的重要載體。

第一節 研究結論

壹、均衡和諧的飲食美學

東漢張仲景《金匱要略》¹⁶⁶第二十四篇有言：「凡飲食滋味以養於生，食之有妨，反能為害，自非服藥煉液，焉能不飲食乎？」這段話點出了飲食與養生有著非常密切關係，更說明了飲食不當比不飲食更糟糕。傳統以食為藥的法則是醫療健康觀念系統的一個次系統，與宇宙運作有密切關聯，其中「陰陽冷熱平衡」、「五行調和」與「均衡和諧」的理念，可說是臺灣食補文化中，最具代表性的深層概念。中國飲食一向講究養生之道及均衡的重要，中醫學自有一套獨特的食療

¹⁶⁶ 《金匱要略方論》，簡稱《金匱要略》，撰於三世紀初，全書三卷 25 篇。是中醫最早的診雜病的經典專著，亦是張仲景創造辨證理論的代表作。古今醫家對此書推崇備至，稱之為方書之祖，醫方之經。書名「金匱」言其重要和珍貴之意；「要略」言其簡明扼要之意，表示本書內容精要，價值珍貴。主要以病證作為分類，主治內傷雜病，於霍亂病、百合病、陰陽毒、瘧病、虛勞、瘀血病、胸痹病、咳嗽病、婦女雜病等皆有涉入，依病名分類列方處置。

理論。大自然賦予人類食物，不僅能充飢，還有滋養強身、防病延衰等功效。《黃帝內經·素問》所言：「五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生、津液相成，神乃自生……。」綜上所述，日常飲食養生重於選用與五臟相宜的食物與色味，五色養生飲食也可將五種不同顏色的食物調配組成在同一道羹湯、菜餚或是飯麵之中，使五色食物營養成分不重疊，進而達到均衡飲食的目的。

隨著人民生活水準的提高，人們除了要滿足生理需求之外，更要滿足心理層面的需求，中國飲食文化的美學內涵，不僅表現在廚師的烹調技巧與食物的形、色、香、味之美層次上，更深一層的內涵是從自己身體的需要原則出發，凡是對身體健康有益者則可進食，不利者則應避食，其實每日飲食只要合理搭配、定時定量，就是營養豐富的養生食物。四季變化是大自然特有的定律，食療需依不同季節的氣候變化而改變，中醫「四時五補」的觀點，即春宜升補，夏宜清補，長夏宜淡補，秋宜平補，冬宜溫補。講究季節性食物以及冷熱的互用互補，也顯現出人與自然界的調適，這些觀念依然深植臺灣民眾心中，至今仍有多數民眾相信並長期或終身遵行此守則。

貳、「見黑即補」的飲食認知

民國八〇年代，臺灣的洗腎人口每年逐漸攀升，即使西醫說的腎臟與中醫談的腎不完全相同；但中醫五行、五色飲食「黑入腎」的觀念，仍深深影響消費者選購食材的概念，並開始注意黑色食物的營養價值與保健功能。烏骨雞性溫，是適合拿補腎與補血的好食材，實驗數據也顯示烏骨雞的營養價值較一般白色肉雞高，因此烏骨雞在食補文化中總是扮演著藥引的角色，這也讓烏骨雞產業在臺灣有穩定成長的趨勢。從研究訪談的結果可發現「見黑即補」的觀念的確是影響國人選擇食材的眾多因素之一，每一種食材的性味皆不同，雖然營養學家提出，黑色食物的營養高於其它顏色的食物，但愈營養的東西也就愈危險，並不是所有的黑色食品都適合拿來補身體，食補若使用不當，可能成為致命或造成身體病變的「毒」，每個人都應學習均衡和諧的飲食美學。

參、食品醫療化—健康食品

由於現今社會銀髮族群增多，導致醫療保健費用支出的增加，造成國家龐大的經濟負擔，當政府為控制或限制醫療費用支出而努力時，此時也間接促使疾病預防產品的發展，使得相關的健康食品，在市場上產生優勢地位。面對日益激烈的國際競爭，臺灣受限於地狹人稠以及資源條件的弱勢，為提升臺灣的國際競爭力，農業必須建立在資源永續利用的基礎上，運用生化科技，持續研發附加值高的商品，朝向精緻農業發展，提升農產品品質，才能厚植競爭的優勢。

肆、烏骨雞精品產業科技化

傳統的烏骨雞烹調法大多是「燉」，如：烏骨雞蓼雞湯、一品母子會等都是採用長時間的燉煮。烏骨雞產品推陳出新，調理包、雞精、藥錠、膠囊等不同形態的產品也紛紛上市，賦予烏骨雞新形象，許多大型公司更是透過媒體，對烏骨雞產品進行促銷，抓準了現代人對於健康的重視，更帶動性女性的消費熱潮。添加漢方與生化科技新型態的創新，也讓烏骨雞相關商品愈來愈多元化。綜上所述，期待公司研發團隊能有更多創新的科技研發保健食品及養生膳食，提高產品品質與優勢，使其成為產業未來重要發展方向之一。

伍、產銷結構一元化

綜觀臺灣烏骨雞的產銷結構，畜養者雖然不一定與商品有著絕對的關係，但大部份的狀況下仍同時扮演了產業上游的供給者及部分購買者的角色。政府於2013年實施「傳統市場禁宰活禽政策」的政策，也促使現在的烏骨雞的產銷通路結構壓縮改變，透過整合的過程，使其中的某些關係縮減，或直接整併成一個性質相近的單一體系。上下游的整併可以縮減供給及消費的層次，使商品與服務在產銷過程中的流動速率增加，相對也能減少採購的成本；而同質性的合併可以擴大規模經營、減少外部競爭，亦能創造出市場上的獨斷性。好的商品應該要有好

的通路，畜養者應積極加入養雞相關的組織，取得較新的資訊；或與學校產學合作研發出新產品，如此一來，畜養者對於通路的了解就會增加，對市場的掌握力自然也就增加，唯有如此，才能讓傳統產銷通路順利轉型，將產業繼續經營下去。

陸、產業的永續發展

中國自古以農立國，農業亦為臺灣的命脈，而為因應全球化影響，確保農業能永續發展，農委會基於健康、效率、永續經營施政理念，提出「精緻農業健康卓越方案¹⁶⁷」，鼓勵臺灣農民往精緻農業發展。農業不僅是經濟產業，同時也具有生態環境、自然保育、傳統民俗色彩等多元功能，我們應善待賴以生存的土地。近年由於消費者經濟能力提升，烏骨雞已經不再是富紳才能享用的食療補品，傳統食補的觀念，也使得具中醫理論的保健、藥膳食品日益受到重視，與烏骨雞食品相關的產業應結合地方人文及消費者的需求，開發相關的新產品，賦予產品鮮活感。而臺灣農業結構的轉變，普遍使農民的生活獲得改善，除了將產品轉型為具有特殊經濟價值的產品之外，貫徹產銷履歷¹⁶⁸的管理模式，做好品質驗證安全把關，建立品牌，取得消費者的信賴並強化消費者認知更是重要。如此，產業才能真正落實在民間的飲食文化中，進而達到永續的發展。

食補研究中顯少有人研究烏骨雞，此研究提供後進對烏骨雞食補文化的認識與參考依據，藉此保存臺灣食補文化的精神並傳遞給下一代。本研究提供產業在發展的趨勢上有更多角化經營的思考模式，提高臺灣農產品的附加價值，這對二十一世紀保健食品產業定有不少貢獻，也為人民健康與民族繁衍作出具體貢獻。

¹⁶⁷ 行政院於民國 98 年 5 月 7 日宣布啟動「精緻農業健康卓越方案」，目標為打造全民共享的健康農業、科技領先的卓越農業及安適時尚的樂活農業。

¹⁶⁸ 台灣農產品安全追溯資訊網 TAFT，「什麼是產銷履歷」，<<http://taft.coa.gov.tw/ct.asp?xItem=4&CtNode=296&role=C>>，線上檢索日期：2014 年 5 月 20 日。目前在國際上被強調的農產品管制制度，主要有良好農業規範（Good Agriculture Practice, GAP）實施及驗證以及建立履歷追溯體系（Traceability，食品產銷所有流程可追溯、追蹤制度），兩種作法，前者旨在降低生產田程及產品之風險，後者目的除在賦予產銷流程中所有參與者明確責任，尚可作為一旦食品安全事件發生時，快速釐清責任並及時從市場中移除問題產品，降低該事件對消費者的危害，也避免因為消費者的不安造成符合規範的生產者蒙受損失。

第二節 研究限制及未來可行方向

本文從食補文化的歷史與民俗角度切入，並詮釋臺灣「見黑即補」的食補養生觀、烏骨雞在食補文化中的意涵及烏骨雞食品的產銷通路。烏骨雞的食補文化必須實踐於日常生活裡，才能內化至民眾心中，並永久被保存下來，而文化商品化的過程，帶來的是全球工業化量產造成的衝擊。放眼世界，養禽業正朝著全球「禽場工廠化」、「品種雜交化」、「飼料科學化」、「生產專業化」的趨勢前進，令人較憂心的是，經過品種改良後的烏骨雞是否依舊保有它原有的營養價值？為追求雞隻的換肉率，從天然飼料轉變成商用飼料，飼料配方的改變，是否危害人體的健康？目前尚無研究分析可參考，而現在我們能做的就是，安全把關好食材的源頭，貫徹產銷履歷的管理模式，取得消費者的信賴並強化消費者的認知。

「產銷結構一元化」能有效的將上下游整併，縮減供給及消費的層次，相對也能減少採購成本；然而同質性的合併也會造成市場的獨斷性。在研究的過程中，研究者觀察坊間各品牌的烏骨雞精主成分與產品特色是影響價格最主要的原因，而產銷結構的改變又是否會造成產品售價的變動？目前相關資料仍不足，無法做進一步的分析探討。但在研究訪談中，發現烏骨雞價格較一般雞肉的價格高是造成消費者不常食用的因素之一，因此烏骨雞產品的價格若變的親民，消費者的接受度也會提高，如此才能真正將烏骨雞食補文化落實於民間。好的商品應該要有好的通路，目前市面上烏骨雞精的通路，幾乎都是集中在藥局販售及網路訂購的模式，但是這些產品卻尚未通過健康食品的認證，未來可再提升產品本身的競爭優勢，朝健康食品的方向努力，在這種競爭激烈的時代，若能再拓展產品行銷及通路層面，想必更能引起更多消費者的共鳴。

每種食材的成分特性不同，都有適合的加熱溫度，傳統家中燉補產品的溫度的確無法精確掌握。創新科技研發的保健食品及養生膳食，可提高產品優勢與品質，也是產業未來重要發展方向之一，但不當的加工方式會造成食材的蛋白質變性、甚至養分或有效成分都會遭到破壞；目前尚無完整的研究資料顯示市售的烏

骨雞食品經過高壓、高溫加工後，能否保有原有的養分？「低溫加工」能達到安全衛生的要求，又可保留食材的原汁原味，或許可以成為產業未來努力的方向。因研究者本身學術專長的限制，無法進一步使用科學實驗方式分析臺灣商用烏骨雞的營養價值，僅以過去相關文獻資料輔助，期許後續能有兼具文化與實驗能力的研究者投入相關研究。



參考文獻

【古籍文獻】：承書之先後為序

(秦)呂不韋。《呂氏春秋》。劉文忠譯注；戴月芳執行主編。臺北市：錦繡，1993年。

(戰國)韓非。《韓非子》。劉乾先、張在義譯注；戴月芳執行主編。臺北市：錦繡，1993年。

(明)李時珍。《新訂本草綱目(下)》。臺南市：世一，1999年。

(元)忽思慧。《飲膳正要新編》。江潤祥、胡秀英編註。香港：中文大學出版社，2004年。

(元)馬可·波羅著；馮承鈞譯。《馬可波羅行紀》。臺北市：臺灣古籍，2002年。

【專書】：依作者姓氏為序

于海廣。《多彩雞文化》。濟南：齊魯書社，2009年。

王爰·向斯。《金雞博覽會》。臺北市：實學社，2005年。

王仁湘。《飲食之旅》。臺北市：臺灣商務，2001年。

王 增。《黃色食品食療經：五色飲食養生寶典一》。臺北縣中和市：菁品文化，2008年。

王 增。《綠色食品食療經：五色飲食養生寶典二》。臺北縣中和市：菁品文化，2008年。

王 增。《白色食品食療經：五色飲食養生寶典三》。臺北縣中和市：菁品文化，2008 年。

王 增。《黑色食品食療經：五色飲食養生寶典四》。臺北縣中和市：菁品文化，2008 年。

王 增。《紅色食品食療經：五色飲食養生寶典五》。臺北縣中和市：菁品文化，2008 年。

王明德、王子輝合著。《中國古代飲食》。西安：陝西人民出版社，2002 年。

王永興。《台灣俗諺語大全（上輯）》。臺北縣中和市：玉樹圖書，2004 年。

王文科。《教育研究法》。增定七版。臺北市：五南，2002 年。

伊永文。《明清飲食研究》。臺北市：洪葉文化，1997 年。

安心編輯部。《大豆食療治百病》。臺北縣：世茂出版社，1996 年。

曲黎敏。「五臟與中醫意象思維」，《曲黎敏談養生》。臺北縣新店市：源樺，2009。

宋書功。《本草綱目中的食療方》。北京：中醫古籍出版社，2010 年。

汪訥庵。《新版本草備要》。臺北市：文光，1994 年。

阮昌銳。「飲食習俗」。《台灣的民俗》。臺北市：觀光局，1999 年。

李亦園。「中國飲食文化研究的理論圖像」。載於《第六屆中國飲食文化學術研討會論文集》，張玉欣主編。臺北市：中國飲食文化基金會，1997 年。

李亦園。「中國飲食文化的理論基礎與研究課題」。載於《飲食文化綜論》，王秋桂主編，臺北市：財團法人中華飲食文化基金會，2009 年。

安德森·尤金著；馬嫂劉東譯。「食物的傳統藥用價值」。《中國食物》。南京市：江蘇人民出版社，2002 年。

李永匡、王熹合著。《中國節令史》。臺北市：文津出版，1995 年。

呂自揚。《台灣民俗諺語析賞探源》。高雄市：河畔，1993 年。

沈志順。「『腎』到底是指什麼？」。《中醫教你養腎祕訣》。源樺出版社，2012 年。

林欲曉。《黑色食物的獨特魅力》。臺北市：培真文化，2003 年。

吳瀛濤。《臺灣諺語》。臺北市：臺灣英文，1975 年。

卓克華。「台灣人重食補」。《台灣舊慣生活與飲食文化》。臺北市：蘭臺出版，2008 年。

胡幼慧。《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》。臺北市：巨流圖書公司，1996 年。

胡仲權。《中醫養生藥膳與生活應用》。臺北市：天空數位圖書，2008 年。

姚偉鈞。「中國文化的根基——飲食」。載於《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》，林慶弧主編。臺北市：財團法人中國飲食文化基主會，1993 年。

洪健藏。《飲食保健全集》。臺北市：大康出版社，2011 年。

倫新、榮莉合著。《四季食物補養法》。北京：人民衛生出版社，2001 年。

翁維健。《中國飲食療法》。臺灣：珠海，1991 年。

陳存仁。「滋補養氣血的雞」。《食療食補全書》。桂林市：廣西師範大學出版社，2010 年。

陳志峰譯。《雞隻外的遺傳多樣性》。臺北市：國立編譯館與藝軒圖書出版社，2006 年。

陳向明。《社會科學質的研究》。臺北市：五南，2009 年。

- 張家林。《家庭養生藥膳》。赤峰：內蒙古科學技術出版社，2003 年。
- 張玉欣。《飲食文化概論》。臺北市：揚智文化，2004 年。
- 張玉欣。《飲食與生活》。臺北縣深坑鄉：揚智文化，2007 年。
- 張 琦。「中國傳統飲食的社會文化分析」。《疾病與文化》。臺北市：稻鄉，2000 年。
- 張湖德。《黃帝內經—飲食養生寶典》。北京：人民軍醫出版社，2003 年。
- 郭永潔。《中醫食養與食療》。上海：上海科學技術出版社，2010 年。
- 莊安繡。《五色五味養五臟》。臺北縣中和市：旗林文化，2002 年。
- 賀 娟。《黃帝內經—飲食與養生》。北京：中國輕工業出版社，2010 年。
- 落合慧衣子著；胡慧文譯。《現代救命鳥：烏骨雞》。臺北縣：板橋市，1998 年。
- 崔玖、林麗美合著。「台灣民間食物養生的探討」。載於《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，張玉欣主編。臺北市：中國飲食文化基金會，1998 年。
- 黃少廷。《臺灣諺語》。臺北市：五南，2003 年。
- 黃兆勝。《中華養生藥膳大全》。臺北市：三藝文化，2005 年。
- 黃暉庭、潘世斌合著。「健康的原則是『簡單』」。《不老之秘》。臺北市：二魚文化，2008 年。
- 楊啟東、許姿妙合著。《烏骨雞吃出活血生機》。臺北縣：曼尼文化，2005 年。
- 楊力。「管好你的嘴——食療進補、排毒兩手抓」。《易經的養生秘密》。臺北縣中和市：臺灣廣廈，2009 年。
- 楊玲玲。「中藥食補與體質」，載於《第二屆中國飲食文化學術研討會論文集》，

林慶孤主編。臺北市：財團法人中國飲食文化基金會出版，1993 年。

深尾正俊著；廖梅珠譯。《神秘的烏骨雞》。臺北市：青春，1996 年。

鄭金生。《中國古代養生》。臺北市：臺灣商務印書館，1998 年。

鄭丕留。「絲羽烏骨雞」。《中國家禽品種志》。上海科學技術出版社，1988 年。

蔡美華譯。《芝加哥大學寫作手冊》。臺北市：五南，2004 年。

酒千紀監修；蔡如婷譯。「腎臟是水的管理員」。《免百病：腎臟保健圖解小百科》。
臺北市：新自然主義，2008 年。

魯明源。《飲食養生—黃帝內經養生大道》。北京：中國中醫藥，2010 年。

潘懷宗。《五色營養》，臺北市：文經社，2009 年。

潘淑滿。「參與觀察法」。《質性研究理論與應用》。臺北市：心理，2003 年。

劉思量。「五行終始，五味調和—中國飲食美學初探」。載於《飲食文化綜論》，
王秋桂主編。臺北市：財團法人中華飲食文化基金會出版，2009 年。

劉平。《風靡世界的黑色食品》。上海市：上海中醫藥大學出版社，1994 年。

劉曉龍。「小型白與黑羽烏骨雞之保存及展望」。《行政院農委會畜產試驗所五十
週年所慶學術研討會專輯》，2008 年。

賴來展。《黑色食品加工工藝與配方》。北京：科學技術文獻出版社，2001 年。

戴寶村、黃峙萍合著。《從台灣諺語看台灣歷史》。臺北市：玉山社，2004 年。

羅珮琳。「食補 vs. 藥補」。《女中醫給忙碌上班族的第一本養生書》。臺北市：聯經，
2013 年。

La Vie 編輯部。「巧活黑鑽雞」。《享受原味吧！臺灣出品精讚食材 101⁺》。臺灣：麥浩斯出版社，2012 年。

Anderson, Eugene. N. The Food of China. New Haven: Yale University Press, 1988.

Jorgensen, D. L. Participant Observation: A Methodology for Human Studies. London : Sabe Publications, 1989.

【期刊雜誌】：依作者姓氏為序

王 增。「烏骨雞—經久不衰的婦女補品」。《食品與生活》，6，2006 年。

林亮全。「烏骨雞的黑色傳奇」。《鄉間小路》，28（3），2002 年。

馬學仁。「烏骨雞藥膳」。《東方藥膳》，7，2006 年。

許 磊。「重談烏骨雞」。《藥膳食療》，3，2004 年。

徐純慧，《現代肉品》，27 期，1993 年 12 月。

歐陽軍。「美食良藥話烏骨雞」。《藥膳食療》，7，2002 年。

戴卓見。「烏骨雞生產及其疾病防治新技術」。《中國畜牧雜誌》，24（9），1992 年。

邱禮平、姚玉靜合著。「泰和烏雞在食品和藥品中應用進展」。《中國家禽》，27（23），2005 年。

李華、邱祥聘合著。「烏骨雞的遺傳多樣性研究現狀」。《中國畜牧雜誌》，36（6），2003 年。

沈紫庭。「歡天喜地過新年—訪林衡道談春節民俗」。《中央月刊》，1992 年 2 月。

張 琦。「文化建構性別、身體與食物：以當歸為例」。《考古人類學刊》，67，2001

年。

潘江東。「年節飲食的文化意涵與變遷」。《高雄餐旅學報》，2003年12月。

羅正仁。「綜論台灣保健食品產業發展現況與方向」。《食品工業》。40（10），2008年。

【論文】：依作者姓氏為序

王莉霞。「杜仲食療養生文化之研究」。宜蘭縣：佛光大學文化資產與創意學系碩士論文，2009年。

安勤之。「四物湯的保健食品化：從物的生命史看中藥在台灣的當代轉化」。臺北市：國立臺灣大學社會科學系碩士論文，2008年。

呂理淵。「台灣土雞、北京油雞、商用烏骨雞與絲羽烏骨雞之生長、外貌、血液與免疫性狀之調查研究」。臺中市：國立中興大學動物科學系碩士論文，2000年。

林煒展。「鹿茸在台灣壯陽食材中的運用」。高雄市：國立高雄餐旅學院臺灣飲食文化產業研究所碩士論文，2009年。

姚瓊珠。「五色養生飲食在客家菜之應用研究」。新竹市：中華大學企業管理學系碩士論文，2011年。

鄭佩儀。「絲羽烏骨雞外貌特徵之遺傳研究」。臺中市：國立中興大學動物科學系碩士論文，2009年。

【網路資料】：依線上檢索日期由遠至近為序

中華民國養雞協會。《中華民國養雞協會會刊》。

<<http://www.miobuffer.com.tw/parc/jurnal.html>>，線上檢索日期：2011 年 12 月 22 日。

聯合知識新聞網，候政，「藥補不如食補」，經濟日報，05 版，綜合。1968 年 8 月 4 日，<<http://udndata.com/>>，線上檢索日期：2012 年 01 月 10 日。

杏林晚秋健康養生網。「五行五臟與養生」。

<<http://www.xlwq.cn/wx/wxwz/>>，線上檢索日期：2012 年 10 月 2 日。

「泰和烏雞申報國家產產地域產品保護的陳述報告」。江西省質量技術監督局。

2004 年 9 月 9 日 <<http://www.jxzj.gov.cn/jxzj>ShowArticle.jsp?id=9614>>，線上檢索日期：2012 年 10 月 5 日。

衛生福利部食品藥物管理署。<<http://www.fda.gov.tw/>>，線上檢索日期：2012 年 12 月 2 日。

萬博超。「暖心烏骨雞湯提神 適虛弱者」。台灣新生報。

<<http://www.tssdnews.com.tw>> 線上檢索日期：2012 年 12 月 27 日。

盧長慶，「五色養生飲食保健康」，中國知網，2010 年 3 月，<<http://www.cnki.net>>，線上檢索日期：2013 年 3 月 24 日。

「五臟六腑」，A+醫學百科，<<http://cht.a-hospital.com/w/五脏六腑>>，線上檢索日期：2013 年 3 月 24 日。

「畜牧類農情調查統計結果（101 年）」。《農業統計書刊》。

<<http://agrstat.coa.gov.tw/sdweb/public/book/Book.aspx>>，線上檢索日期：2013 年 5 月 15 日。

101 年底畜牧類農情調查結果與上一年比較—按縣市別分。

<<http://agrstat.coa.gov.tw/sdweb/public/book/Book.aspx>>，線上檢索日期：2013 年 5 月 16 日。

保健食品產業服務網。「2011 年國內保健食品產值暨產業概況分析報告」。

<<http://www.functionalfood.org.tw/index.html>>，線上檢索日期：2013 年 6 月 9 日。

食品工業發展研究所。<<http://www.firdi.org.tw/index.htm>> 轉自：

<<http://www.foodmanufacture.co.uk>>，線上檢索日期：2013 年 10 月 8 日。

鳳凰網。2013 年 9 月 25 日。「黑旋風襲來，白營養還 hold 得住么？」

<http://big5.ifeng.com/gate/big5/nb.ifeng.com/qtwz/detail_2013_09/25/1264193_0.shtml>，
線上檢索日期：2013 年 10 月 15 日。

新華網。2013 年 10 月 16 日，「黑白營養 PK 新營養時代降臨？」<

http://i.dayoo.com/a/54391_110408496.html>，線上檢索日期：2013 年 10 月 18 日。

「慢性腎病年輕化老年恐洗腎」。中國醫藥大學附設醫院。

<<http://www.cmuh.cmu.edu.tw/web/16373/news>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

「全民健康保險重大傷病證明實際有效領證統計表（103.04.18 更新）」。衛生福利部中央健康保健署。<<http://www.nhi.gov.tw/search/search.aspx>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

「陳樹功（藥檢局局長），您吃得安心嗎？什麼是黑心食品？」。衛生福利部中央健康保健署。

http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=6&menu_id=168&WD_ID=168&webdata_id=1297>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

「台灣透析半世紀 洗腎人口逐年攀升」，自由時報，2013 年 11 月 16 日，

<<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/687042>>，線上檢索日期：2014 年 04 月 27 日。

余傳隆教授。「胺基酸與人類健康」。<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA15.htm>，

線上檢索日期：2014 年 5 月 1 日。

曾漢棋綜合醫院。「胺基酸的功能」。

<http://www.thc-hospital.com.tw/member/main/maintxt.asp?ID=32>，線上檢索日期：2014 年 5 月 1 日。

「胺基酸：人體最不能缺乏的營養素」。

<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA02.htm>，線上檢索日期：2014 年 5 月 1 日。

曾志鋒。「氨基酸」。<http://www.thinkerstar.com/WSLF/AA/AA14.htm>，線上檢索日期：2014 年 5 月 1 日。

茹之，「中華典故：病從口入，禍從口出」，正見網，2007 年 11 月 28 日，

<http://big5.zhengjian.org/node/49524>，線上檢索日期：2014 年 05 月 04 日。

衛生福利部疾病管制署。傳染病防治工作手冊。<

<http://www.cdc.gov.tw/professional/info.aspx?treeid=4c19a0252bbef869&nowtreeid=4dc827595f55c334&tid=05A525B3304A1F98>，線上檢索日期：2014 年 5 月 4 日。

台灣農產品安全追溯資訊網 TAFT，「什麼是產銷履歷」，

<http://taft.coa.gov.tw/ct.asp?xItem=4&CtNode=296&role=C>，線上檢索日期：2014 年 5 月 20 日。

“CHINESE TONIC FOODS”，26 December 2005.

<http://www.springsgreetingcards.com/catalogs/store.asp?pid=175135&catid=22647>，(20 May 2014) .

樊正倫，「是藥三分毒——慎醫藥」，《養生的智慧》

<http://big5.dushu.com/showbook/101777/>，線上檢索日期：2014 年 6 月 10 日。

附錄

附錄一

訪談同意書

您好：

我是高雄餐旅大學臺灣飲食文化產業研究所學生陳麗雯，目前正在進行關於臺灣烏骨雞飲食文化的探討。

研究題目為：「見黑即補」論臺灣烏骨雞食補文化

敬邀 您與我一同參與這項研究。

為了完整將訪談的內容記錄下來，過程中將會採全程錄音方式來記錄訪談內容。在訪談的過程中，為了維護您的權益，您可以隨時要求中斷錄音或是終止訪談。

本次訪談研究者將會使用代號在研究論文中出現，並不會公開您的姓名及個人資料，錄音內容及相關資料僅供學術使用，請您放心。

最後，非常感謝您撥空接受我的研究訪談，謝謝您熱情的參與協助。

敬祝 平安健康、心想事成

受訪者簽名：_____

國立高雄餐旅大學

臺灣飲食文化產業研究所

指導教授：潘江東

研究 生：陳麗雯

中華民國一〇一年 月 日

訪談大綱（消費者）

- (一) 請問您家中有進補的習慣嗎？若有，通常在何時進補？春夏秋冬燉補的食材內容會有什麼不同嗎？
- (二) 若有二道料理價格差不多，一道是白色土雞燉的湯品；另一道是黑色烏骨雞燉的湯品，請問您會選擇哪一道，為什麼？
- (三) 請問您認為烏骨雞在臺灣飲食文化中，扮演什麼樣的角色及功用？
- (四) 請問您知道中醫「五行調和」及「五色飲食」的食療觀念嗎？
- (五) 請問市面上若有烏骨雞精、膠囊、調理包等相關產品時，您願意嘗試嗎？為什麼？
- (六) 隨著時代的變遷，請問您覺得台灣的食補文化能否繼續保存下去，應該如何保存這樣特殊的飲食文化？

【受訪者基本資料表】

- 1.性別：男 女
- 2.姓名：_____
- 3.年齡：20 歲(含)以下 21-30 歲 31-40 歲 41 歲以上。
- 4.教育程度：國中以下 高中職 大專院校 研究所以上。
- 5.職業別：製造業 服務業 農林漁牧業 運輸通訊業 金融業
學生 其他。
- 6.平均月收入：10,000 以下 10,001-25,000 25,001-35,000 35,001-45,000
45,001 元以上。
- 7.請問您平均一個月食補幾次呢？未曾 一次 二次 三次以上。
- 8.請問您此次是與誰一同食用烏骨雞呢？單獨前來 家人 朋友 同事 學校團體 其它：_____。

此資料內容單純為學術研究使用，並不會公開您的姓名及個人資料，請您放心，非常感謝您的填寫！

國立高雄餐旅大學
臺灣飲食文化產業研究所
指導教授：潘江東
研究 生：陳麗雯
中華民國一〇一年 月 日

附錄三

訪談大綱（畜養者）

- (一) 請問臺灣烏骨雞是從什麼時候開始畜養？
- (二) 目前臺灣烏骨雞的品種有哪幾種？養殖數最多的品種為何？有什麼特徵嗎？何時銷售量較多？
- (三) 請問臺灣早期烏骨雞與目前烏骨雞的體型是否有差別？差異處為何？
- (四) 請問您為何將烏骨雞飼養於此？飼養烏骨雞的過程需要注意哪些事項？
- (五) 禽流感對於養雞產業有何衝擊？請說出您的看法。
- (六) 目前台灣養殖烏骨雞的趨勢為何？試說出您的看法。
- (七) 請問您覺得烏骨雞相關產品的未來趨勢為何？試說出您的看法。
- (八) 請問市面上若有烏骨雞精、膠囊、調理包等相關產品時，您願意嘗試嗎？為什麼？
- (九) 隨著時代的變遷，請問您覺得臺灣的食補文化能否繼續保存下去，應該如何保存這樣特殊的飲食文化？

國立高雄餐旅大學

臺灣飲食文化產業研究所

指導教授：潘江東

研究 生：陳麗雯

中華民國一〇一年 月 日

訪談大綱（業者）

- (一) 請問您家中有進補的習慣嗎？若有，通常在何時進補？春夏秋冬燉補的食材內容會有什麼不同嗎？
- (二) 若有二道料理價格差不多，一道是白色土雞燉的湯品；另一道是黑色烏骨雞燉的湯品，請問您會推薦哪一道給客人食用，為什麼？
- (三) 請問您認為烏骨雞在臺灣飲食文化中，扮演什麼樣的角色及功用？
- (四) 請問您知道中醫「五行調和」及「五色飲食」的食療觀念嗎？
- (五) 請問您烹調烏骨雞的方式有哪些？為何會使用這些烹調方式？
- (六) 請問您嘗試創新烏骨雞的產品嗎？如何創新？請敘述之。
- (七) 請問市面上若有烏骨雞精、膠囊、調理包等相關產品時，您願意嘗試嗎？為什麼？
- (八) 隨著時代的變遷，請問您覺得臺灣的食補文化能否繼續保存下去，應該如何保存這樣特殊的飲食文化？

國立高雄餐旅大學

臺灣飲食文化產業研究所

指導教授：潘江東

研究 生：陳麗雯

中華民國一〇一年 月 日

附錄五

名稱：食品衛生管理法

修正日期：民國 102 年 06 月 19 日

生效狀態：※本法規部分或全部條文尚未生效

本法 102.06.19 修正公布之第 30 條申報制度與第 33 條保證金收取規定及第 22 條第 1 項第 5 款、第 26 條、第 27 條，自公布後一年施行。

法規類別：行政 > 衛生福利部 > 食品藥物管理目

第一章 總則

第 1 條

為管理食品衛生安全及品質，維護國民健康，特制定本法。

第 2 條

本法所稱主管機關：在中央為衛生福利主管機關；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

第 3 條

本法用詞，定義如下：

一、食品：指供人飲食或咀嚼之產品及其原料。

二、特殊營養食品：指嬰兒與較大嬰兒配方食品、特定疾病配方食品及其他經中央主管機關許可得供特殊營養需求者使用之配方食品。

三、食品添加物：指為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入或接觸於食品之物質。

四、食品器具：指與食品或食品添加物直接接觸之器械、工具或器皿。

五、食品容器或包裝：指與食品或食品添加物直接接觸之容器或包裹物。

- 六、食品用洗潔劑：指用於消毒或洗滌食品、食品器具、食品容器或包裝之物質。
- 七、食品業者：指從事食品或食品添加物之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出或從事食品器具、食品容器或包裝、食品用洗潔劑之製造、加工、輸入、輸出或販賣之業者。
- 八、標示：指於食品、食品添加物、食品用洗潔劑、食品器具、食品容器或包裝上，記載品名或為說明之文字、圖畫、記號或附加之說明書。
- 九、營養標示：指於食品容器或包裝上，記載食品之營養成分、含量及營養宣稱。
- 十、查驗：指查核及檢驗。

第二章 食品安全風險管理

第 4 條

主管機關採行之食品安全管理措施應符合滿足國民享有之健康安全食品以及知的權利、科學證據原則、事先預防原則、資訊透明原則，建構風險評估體系。前項風險評估，中央主管機關應召集食品安全、風險評估專家學者及民間團體組成食品安全風險評估諮詢會為之，其組成、議事、程序與範圍及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

中央主管機關對重大或突發性食品衛生安全事件，必要時得依風險評估或流行病學調查結果，公告對特定產品或特定地區之產品採取下列管理措施：

- 一、限制或停止輸入查驗、製造及加工之方式或條件。
- 二、下架、封存、限期回收、限期改製、沒入銷毀。

第 5 條

各級主管機關依科學實證，建立食品衛生安全監測體系，於監測發現有危害食品衛生安全之虞之事件發生時，應發布預警或採行必要管制措施。

前項發布預警或採行必要管制措施，包含公布檢驗結果、令食品業者自主檢驗及揭露資訊。

第 6 條

各級主管機關應設立通報系統，劃分食品引起或感染症中毒，由食品藥物管理局或疾病管制局主管之，蒐集並受理疑似食品中毒事件之通報。

醫療機構診治病人時發現有疑似食品中毒之情形，應於二十四小時內向當地主管機關報告。

第三章 食品業者衛生管理

第 7 條

食品業者應實施自主管理，確保食品衛生安全。

食品業者於發現產品有危害衛生安全之虞時，應即主動停止製造、加工、販賣及辦理回收，並通報直轄市、縣（市）主管機關。

第 8 條

食品業者之從業人員、作業場所、設施衛生管理及其品保制度，均應符合食品之良好衛生規範準則。

經中央主管機關公告類別及規模之食品業，應符合食品安全管制系統準則之規定。

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應向中央或直轄市、縣（市）主管機關申請登錄，始得營業。

第一項食品之良好衛生規範準則、第二項食品安全管制系統準則及前項食品業者申請登錄之條件、程序、應登錄之事項與申請變更、登錄之廢止、撤銷及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

中央主管機關得就食品業者，辦理衛生安全管理之驗證；必要時得就該項業務委託相關驗證機構辦理。

前項申請驗證之程序、驗證方式、委託驗證之受託者、委託程序及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

第 9 條

經中央主管機關公告類別與規模之食品業者，應依其產業模式，建立產品原材
料、半成品與成品供應來源及流向之追溯或追蹤系統。

前項追溯或追蹤系統之建立、應記錄之事項、查核及其他應遵行事項之辦法，由
中央主管機關定之。

第 10 條

食品業者之設廠登記，應由工業主管機關會同主管機關辦理。

食品工廠之建築及設備，應符合設廠標準；其標準，由中央主管機關會同中央工
業主管機關定之。

第 11 條

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應置衛生管理人員。

前項衛生管理人員之資格、訓練、職責及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機
關定之。

第 12 條

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應置一定比率，並領有專門職業或
技術證照之食品、營養、餐飲等專業人員，辦理食品衛生安全管理事項。

前項應聘用專門職業或技術證照人員之設置、職責、業務之執行及管理辦法，由
中央主管機關定之。

第 13 條

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應投保產品責任保險。

前項產品責任保險之保險金額及契約內容，由中央主管機關定之。

第 14 條

公共飲食場所衛生之管理辦法，由直轄市、縣（市）主管機關依中央主管

機關訂定之各類衛生標準或法令定之。

第四章 食品衛生管理

第 15 條

食品或食品添加物有下列情形之一者，不得製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出、作為贈品或公開陳列：

一、變質或腐敗。

二、未成熟而有害人體健康。

三、有毒或含有害人體健康之物質或異物。

四、染有病原性生物，或經流行病學調查認定屬造成食品中毒之病因。

五、殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量。

六、受原子塵或放射能污染，其含量超過安全容許量。

七、攬偽或假冒。

八、逾有效日期。

九、從未於國內供作飲食且未經證明為無害人體健康。

十、添加未經中央主管機關許可之添加物。

前項第五款、第六款殘留農藥或動物用藥安全容許量及食品中原子塵或放射能污染安全容許量之標準，由中央主管機關會商相關機關定之。

第一項第三款有害人體健康之物質，包括雖非疫區而近十年內有發生牛海綿狀腦病或新型庫賈氏症病例之國家或地區牛隻之頭骨、腦、眼睛、脊髓、絞肉、內臟及其他相關產製品。

國內外之肉品及其他相關產製品，除依中央主管機關根據國人膳食習慣為風險評估所訂定安全容許標準者外，不得檢出乙型受體素。

國內外如發生因食用安全容許殘留乙型受體素肉品導致中毒案例時，應立即停止含乙型受體素之肉品進口；國內經確認有因食用致中毒之個案，政府應負照護責任，並協助向廠商請求損害賠償。

第 16 條

食品器具、食品容器或包裝、食品用洗潔劑有下列情形之一，不得製造、販賣、輸入、輸出或使用：

- 一、有毒者。
- 二、易生不良化學作用者。
- 三、其他足以危害健康者。

第 17 條

販賣之食品、食品用洗潔劑及其器具、容器或包裝，應符合衛生安全及品質之標準；其標準由中央主管機關定之。

第 18 條

食品添加物之品名、規格及其使用範圍、限量標準，由中央主管機關定之。

前項標準之訂定，必須以可以達到預期效果之最小量為限制，且依據國人膳食習慣為風險評估，同時必須遵守規格標準之規定。

第 19 條

第十五條第二項及前二條規定之標準未訂定前，中央主管機關為突發事件緊急應變之需，於無法取得充分之實驗資料時，得訂定其暫行標準。

第 20 條

屠宰場內畜禽屠宰及分切之衛生查核，由農業主管機關依相關法規之規定辦理。運送過程之屠體、內臟及其分切物於交付食品業者後之衛生查核，由衛生主管機關為之。

食品業者所持有之屠體、內臟及其分切物之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入或輸出之衛生管理，由各級主管機關依本法之規定辦理。

第二項衛生查核之規範，由中央主管機關會同中央農業主管機關定之。

第 21 條

經中央主管機關公告之食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑，其製造、加工、調配、改裝、輸入或輸出，非經中央主管機關查驗登記並發給許可文件，不得為之；其登記事項有變更者，應事先向中央主管機關申請審查核准。

前項許可文件，其有效期間為一年至五年，由中央主管機關核定之；期滿仍需繼續製造、加工、調配、改裝、輸入或輸出者，應於期滿前三個月內，申請中央主管機關核准展延。但每次展延，不得超過五年。

第一項許可之廢止、許可文件之發給、換發、補發、展延、移轉、註銷及登記事項變更等管理事項之辦法，由中央主管機關定之。

第一項之查驗登記，得委託其他機構辦理；其委託辦法，由中央主管機關定之。

第五章 食品標示及廣告管理

第 22 條

食品之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱；其為二種以上混合物時，應分別標明。主成分應標明所佔百分比，其應標示之產品、主成分項目、標示內容、方式及各該產品實施日期，由中央主管機關另定之。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、食品添加物名稱；混合二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱。
- 五、製造廠商與國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 六、原產地（國）。
- 七、有效日期。
- 八、營養標示。
- 九、其他經中央主管機關公告之事項。

前項第八款營養標示及其他應遵行事項，由中央主管機關公告之。

第 23 條

食品因容器或外包裝面積、材質或其他之特殊因素，依前條規定標示顯有困難者，中央主管機關得公告免一部之標示，或以其他方式標示。

第 24 條

食品添加物之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名及「食品添加物」字樣。
- 二、食品添加物名稱；其為二種以上混合物時，應分別標明。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 五、有效日期。
- 六、使用範圍、用量標準及使用限制。
- 七、原產地（國）。
- 八、其他經中央主管機關公告之事項。

第 25 條

中央主管機關得對直接供應飲食之場所，就其供應之特定食品，要求以中文標示原產地；對特定散裝食品販賣者，得就其販賣之地點、方式予以限制，或要求以中文標示品名、原產地（國）、製造日期或有效日期等事項。

前項特定食品品項、應標示事項、方法及範圍；與特定散裝食品品項、限制方式及應標示事項，由中央主管機關公告之。

第 26 條

經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。

二、材質名稱及耐熱溫度；其為二種以上材質組成者，應分別標明。

三、淨重、容量或數量。

四、國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址。

五、原產地（國）。

六、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間。

七、使用注意事項或微波等其他警語。

八、其他經中央主管機關公告之事項。

第 27 條

食品用洗潔劑之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

一、品名。

二、主要成分之化學名稱；其為二種以上成分組成者，應分別標明。

三、淨重或容量。

四、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。

五、原產地（國）。

六、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間。

七、適用對象或用途。

八、使用方法及使用注意事項或警語。

九、其他經中央主管機關公告之事項。

第 28 條

食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。

食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告。

中央主管機關對於特殊營養食品、易導致慢性病或不適合兒童及特殊需求者長期食用之食品，得限制其促銷或廣告；其食品之項目、促銷或廣告之限制與停止刊播及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第 29 條

接受委託刊播之傳播業者，應自廣告之日起六個月，保存委託刊播廣告者之姓名或名稱、國民身分證統一編號、公司、商號、法人或團體之設立登記文件號碼、住居所或事務所、營業所及電話等資料，且於主管機關要求提供時，不得規避、妨礙或拒絕。

第六章 食品輸入管理

第 30 條

輸入經中央主管機關公告之食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑時，應向中央主管機關申請查驗並申報其產品有關資訊。

執行前項規定，查驗績效優良之業者，中央主管機關得採取優惠之措施。

輸入第一項產品非供販賣，且其金額、數量符合中央主管機關公告或經中央主管機關專案核准者，得免申請查驗。

第 31 條

前條產品輸入之查驗及申報，中央主管機關得委任、委託相關機關（構）、法人或團體辦理。

第 32 條

主管機關為追查或預防食品衛生安全事件，必要時得要求食品業者或其代理人提供輸入產品之相關紀錄、文件及電子檔案或資料庫，食品業者或其代理人不得規避、妨礙或拒絕。

第 33 條

輸入產品因性質或其查驗時間等條件特殊者，食品業者得向查驗機關申請具結先行放行，並於特定地點存放。查驗機關審查後認定應繳納保證金者，得命其繳納保證金後，准予具結先行放行。

前項具結先行放行之產品，其存放地點得由食品業者或其代理人指定；產品未取得輸入許可前，不得移動、啟用或販賣。

第三十條、第三十一條及本條第一項有關產品輸入之查驗、申報或查驗、申報之委託、優良廠商輸入查驗與申報之優惠措施、輸入產品具結先行放行之條件、應繳納保證金之審查基準、保證金之收取標準及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第 34 條

中央主管機關遇有重大食品衛生安全事件發生，或輸入產品經查驗不合格之情況嚴重時，得就相關業者、產地或產品，停止其查驗申請。

第 35 條

中央主管機關對於管控安全風險程度較高之食品，得於其輸入前，實施系統性查核。

前項實施系統性查核之產品範圍、程序及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

中央主管機關基於源頭管理需要或因個別食品衛生安全事件，得派員至境外，查核該輸入食品之衛生安全管理等事項。

第 36 條

境外食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑對民眾之身體或健康有造成危害之虞，經中央主管機關公告者，旅客攜帶入境時，應檢附出產國衛生主管機關開具之衛生證明文件申報之；對民眾之身體或健康有嚴重危害者，中央主管機關並得公告禁止旅客攜帶入境。

違反前項規定之產品，不問屬於何人所有，沒入銷毀之。

第七章 食品檢驗

第 37 條

食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑之檢驗，由各級主管機關或委任、委託經認可之相關機關（構）、法人或團體辦理。

中央主管機關得就前項受委任、委託之相關機關（構）、法人或團體，辦理認證；必要時，其認證工作，得委任、委託相關機關（構）、法人或團體辦理。

前二項有關檢驗之委託、檢驗機關（構）、法人或團體認證之條件與程序、委託辦理認證工作之程序及其他相關事項之辦法，由中央主管機關定之。

第 38 條

各級主管機關執行食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑之檢驗，其檢驗方法，由中央主管機關定之；未定檢驗方法者，得依國際間認可之方法為之。

第 39 條

食品業者對於檢驗結果有異議時，得自收受通知之日起十五日內，向原抽驗之機關（構）申請複驗；受理機關（構）應於三日內進行複驗。但檢體無適當方法可資保存者，得不受理之。

第 40 條

發布食品衛生檢驗資訊時，應同時公布檢驗方法、檢驗單位及結果判讀依據。

第八章 食品查核及管制

第 41 條

直轄市、縣（市）主管機關為確保食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包

裝及食品用洗潔劑符合本法規定，得執行下列措施，業者不得規避、妨礙或拒絕：

一、進入製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣場所執行現場查核及抽樣檢驗。

二、為前款查核或抽樣檢驗時，得要求前款場所之食品業者提供原料或產品之來源及數量、作業、品保、販賣對象、金額、其他佐證資料、證明或紀錄，並得查閱、扣留或複製之。

三、查核或檢驗結果證實為不符合本法規定之食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑，應予封存。

四、對於有違反第八條第一項、第十五條第一項、第四項、第十六條、中央主管機關依第十七條、第十八條或第十九條所定標準之虞者，得命食品業者暫停作業及停止販賣，並封存該產品。

五、接獲通報疑似食品中毒案件時，對於各該食品業者，得命其限期改善或派送相關食品從業人員至各級主管機關認可之機關（構），接受至少四小時之食品中毒防治衛生講習；調查期間，並得命其暫停作業、停止販賣及進行消毒，並封存該產品。

中央主管機關於必要時，亦得為前項規定之措施。

第 42 條

前條查核、檢驗與管制措施及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第 43 條

主管機關對於檢舉查獲違反本法規定之食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝、食品用洗潔劑、標示、宣傳、廣告或食品業者，除應對檢舉人身分資料嚴守秘密外，並得酌予獎勵。

前項檢舉獎勵辦法，由中央主管機關定之。

第九章 罰則

第 44 條

有下列行為之一者，處新臺幣六萬元以上一千五百萬元以下罰鍰；情節重大者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄；經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄：

- 一、違反第八條第一項或第二項規定，經命其限期改正，屆期不改正。
- 二、違反第十五條第一項、第四項或第十六條規定。
- 三、經主管機關依第五十二條第二項規定，命其回收、銷毀而不遵行。
- 四、違反中央主管機關依第五十四條第一項所為禁止其製造、販賣、輸入或輸出之公告。

違反前項規定，其所得利益超過法定罰鍰最高額且經中央主管機關認定情節重大者，得於所得利益範圍內裁處之。

第 45 條

違反第二十八條第一項或中央主管機關依第二十八條第三項所定辦法者，處新臺幣四萬元以上二十萬元以下罰鍰；違反同條第二項規定者，處新臺幣六十萬元以上五百萬元以下罰鍰；再次違反者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄；經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄。

違反前項廣告規定之食品業者，應按次處罰至其停止刊播為止。

違反第二十八條有關廣告規定之一，情節重大者，除依前二項規定處分外，主管機關並應命其不得販賣、供應或陳列；且應自裁處書送達之日起三十日內，於原刊播之同一篇幅、時段，刊播一定次數之更正廣告，其內容應載明表達歉意及排除錯誤之訊息。

違反前項規定，繼續販賣、供應、陳列或未刊播更正廣告者，處新臺幣十二萬元以上六十萬元以下罰鍰。

第 46 條

傳播業者違反第二十九條規定者，處新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰，並得按次處罰。

直轄市、縣（市）主管機關為前條第一項處罰時，應通知傳播業者及其直轄市、縣（市）主管機關或目的事業主管機關。傳播業者自收到該通知之次日起，應即停止刊播。

傳播業者未依前項規定停止刊播違反第二十八條第一項或第二項規定，或違反中央主管機關依第二十八條第三項所為廣告之限制或所定辦法中有關停止廣告之規定者，處新臺幣十二萬元以上六十萬元以下罰鍰，並應按次處罰至其停止刊播為止。

傳播業者經依第二項規定通知後，仍未停止刊播者，直轄市、縣（市）主管機關除依前項規定處罰外，並通知傳播業者之直轄市、縣（市）主管機關或其目的事業主管機關依相關法規規定處理。

第 47 條

有下列行為之一者，處新臺幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰；情節重大者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄；經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄：

- 一、違反中央主管機關依第四條所為公告。
- 二、違反第七條第二項規定。
- 三、食品業者依第八條第三項或第九條第一項規定，登錄或建立追溯或追蹤之資料不實。
- 四、違反第十一條第一項或第十二條第一項規定。
- 五、違反中央主管機關依第十三條所為投保產品責任保險之規定。
- 六、違反直轄市或縣（市）主管機關依第十四條所定管理辦法中有關公共飲食場所衛生之規定。
- 七、違反第二十一條第一項、第二十二條第一項、第二十四條、第二十六條或第二十七條規定。

八、除第四十八條第四款規定者外，違反中央主管機關依第十八條所定標準中有關食品添加物規格及其使用範圍、限量之規定。

九、違反中央主管機關依第二十五條第二項所為之公告。

十、規避、妨礙或拒絕本法所規定之查核、檢驗、查扣或封存。

十一、對依本法規定應提供之資料，拒不提供或提供資料不實。

十二、經依本法規定命暫停作業或停止販賣而不遵行。

十三、違反第三十條第一項規定，未辦理輸入產品資訊申報，或申報之資訊不實。

十四、違反第五十三條規定。

第 48 條

有下列行為之一者，經命限期改正，屆期不改正者，處新臺幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰；情節重大者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄；經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄：

一、違反第八條第三項規定，未辦理登錄。

二、違反第九條第一項規定，未建立追溯或追蹤系統。

三、違反中央主管機關依第十七條或第十九條所定標準之規定。

四、食品業者販賣之產品違反中央主管機關依第十八條所定食品添加物規格及其使用範圍、限量之規定。

第 49 條

有第十五條第一項第七款、第十款行為者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣八百萬元以下罰金。

有第四十四條至前條行為，致危害人體健康者，處七年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一千萬元以下罰金。

犯前項之罪，因而致人於死者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑，得併科新臺幣二千萬元以下罰金；致重傷者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一千五百萬元以下罰金。

因過失犯第一項、第二項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或科新臺幣六百萬元以下罰金。

法人之代表人、法人或自然人之代理人、受僱人或其他從業人員，因執行業務犯第一項至第三項之罪者，除處罰其行為人外，對該法人或自然人科以各該項之罰金。

第 50 條

雇主不得因勞工向主管機關或司法機關揭露違反本法之行為、擔任訴訟程序之證人或拒絕參與違反本法之行為而予解僱、調職或其他不利之處分。

雇主或代表雇主行使管理權之人，為前項規定所為之解僱、降調或減薪者，無效。勞工曾參與依本法應負刑事責任之行為，而向主管機關或司法機關揭露，因而破獲雇主違反本法之行為者，減輕或免除其刑。

第 51 條

有下列情形之一者，主管機關得為處分如下：

- 一、有第四十七條第十三款規定情形者，得暫停受理食品業者或其代理人依第三十條第一項規定所為之查驗申請；產品已放行者，得視違規之情形，命食品業者回收、銷毀或辦理退運。
- 二、違反第三十條第三項規定，將免予輸入查驗之產品供販賣者，得停止其免查驗之申請一年。
- 三、違反第三十三條第二項規定，取得產品輸入許可前，擅自移動、啟用或販賣者，或具結保管之存放地點與實際不符者，沒收所收取之保證金，並於一年內暫停受理該食品業者具結保管之申請；擅自販賣者，並得處販賣價格一倍至二十倍之罰鍰。

第 52 條

食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑，經依第四十一條規定查核或檢驗者，由當地直轄市、縣（市）主管機關依查核或檢驗結果，為

下列之處分：

- 一、有第十五條第一項、第四項或第十六條所列各款情形之一者，應予沒入銷毀。
- 二、不符合中央主管機關依第十七條、第十八條所定標準，或違反第二十一條第一項規定者，應予沒入銷毀。但實施消毒或採行適當安全措施後，仍可供食用、使用或不影響國人健康者，應通知限期消毒、改製或採行適當安全措施；屆期未遵行者，沒入銷毀之。
- 三、標示違反第二十二條第一項或依第二項公告之事項、第二十四條、第二十六條、第二十七條或第二十八條第一項規定者，應通知限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期未遵行或違反第二十八條第二項規定者，沒入銷毀之。
- 四、依第四十一條第一項規定命暫停作業及停止販賣並封存之產品，如經查無前三款之情形者，應撤銷原處分，並予啟封。

前項第一款至第三款應予沒入之產品，應先命製造、販賣或輸入者立即公告停止使用或食用，並予回收、銷毀。必要時，當地直轄市、縣（市）主管機關得代為回收、銷毀，並收取必要之費用。

前項應回收、銷毀之產品，其回收、銷毀處理辦法，由中央主管機關定之。

製造、加工、調配、包裝、運送、販賣、輸入、輸出第一項第一款或第二款產品之食品業者，由當地直轄市、縣（市）主管機關公布其商號、地址、負責人姓名、商品名稱及違法情節。

輸入第一項產品經通關查驗不符合規定者，中央主管機關應管制其輸入，並得為第一項各款、第二項及前項之處分。

第 53 條

直轄市、縣（市）主管機關經依前條第一項規定，命限期回收銷毀產品或為其他必要之處置後，食品業者應依所定期限將處理過程、結果及改善情形等資料，報直轄市、縣（市）主管機關備查。

第 54 條

食品、食品添加物、食品器具、食品容器或包裝及食品用洗潔劑，有第五十二條

第一項第一款或第二款情事，除依第五十二條規定處理外，中央主管機關得公告禁止其製造、販賣、輸入或輸出。

前項公告禁止之產品為中央主管機關查驗登記並發給許可文件者，得一併廢止其許可。

第 55 條

本法所定之處罰，除另有規定外，由直轄市、縣（市）主管機關為之，必要時得由中央主管機關為之。但有關公司、商業或工廠之全部或部分登記事項之廢止，由直轄市、縣（市）主管機關於勒令歇業處分確定後，移由工、商業主管機關或其目的事業主管機關為之。

第 56 條

消費者雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額，並得準用消費者保護法第四十七條至第五十五條之規定提出消費訴訟。

如消費者不易或不能證明其實際損害額時，得請求法院依侵害情節，以每人每一事件新臺幣五百元以上二萬元以下計算。

第十章 附則

第 57 條

本法關於食品器具或容器之規定，於兒童常直接放入口內之玩具，準用之。

第 58 條

中央主管機關依本法受理食品業者申請審查、檢驗及核發許可證，應收取審查費、檢驗費及證書費；其費額，由中央主管機關定之。

第 59 條

本法施行細則，由中央主管機關定之。

第 60 條

本法除第三十條申報制度與第三十三條保證金收取規定及第二十二條第一項第五款、第二十六條、第二十七條，自公布後一年施行外，自公布日施行。



附錄六

名稱：健康食品管理法

修正日期：民國 95 年 05 月 17 日

法規類別：行政 > 衛生福利部 > 食品藥物管理目

第一章 總則

第 1 條

為加強健康食品之管理與監督，維護國民健康，並保障消費者之權益，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。

第 2 條

本法所稱健康食品，指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品。本法所稱之保健功效，係指增進民眾健康、減少疾病危害風險，且具有實質科學證據之功效，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能，並經中央主管機關公告者。

第 3 條

依本法之規定申請查驗登記之健康食品，符合下列條件之一者，應發給健康食品許可證：

一、經科學化之安全及保健功效評估試驗，證明無害人體健康，且成分具有明確保健功效；其保健功效成分依現有技術無法確定者，得依申請人所列舉具該保健功效之各項原料及佐證文獻，由中央主管機關評估認定之。

二、成分符合中央主管機關所定之健康食品規格標準。

第一項健康食品安全評估方法、保健功效評估方法及規格標準，由中央主管機關定之。中央主管機關未定之保健功效評估方法，得由學術研究單位提出，並經中央主管機關審查認可。

第 4 條

健康食品之保健功效，應以下列方式之一表達：

- 一、如攝取某項健康食品後，可補充人體缺乏之營養素時，宣稱該食品具有預防或改善與該營養素相關疾病之功效。
- 二、敘述攝取某種健康食品後，其中特定營養素、特定成分或該食品對人體生理結構或生理機能之影響。
- 三、提出科學證據，以支持該健康食品維持或影響人體生理結構或生理機能之說法。
- 四、敘述攝取某種健康食品後的一般性好處。

第 5 條

本法所稱主管機關：在中央為行政院衛生署；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

第二章 健康食品之許可

第 6 條

食品非依本法之規定，不得標示或廣告為健康食品。

食品標示或廣告提供特殊營養素或具有特定保健功效者，應依本法之規定辦理之。

第 7 條

製造、輸入健康食品，應將其成分、規格、作用與功效、製程概要、檢驗規格與方法，及有關資料與證件，連同標籤及樣品，並繳納證書費、查驗費，申請中央主管機關查驗登記，發給許可證後，始得製造或輸入。

前項規定所稱證書費，係指申請查驗登記發給、換發或補發許可證之費用；所稱查驗費，係指審查費及檢驗費；其費額，由中央主管機關定之。

經查驗登記並發給許可證之健康食品，其登記事項如有變更，應具備申請書，向中央主管機關申請變更登記，並繳納審查費。

第一項規定之查驗，中央主管機關於必要時，得委託相關機關（構）、學校或團體辦理；其辦法，由中央主管機關定之。

第一項申請許可辦法，由中央主管機關定之。

第 8 條

健康食品之製造、輸入許可證有效期限為五年，期滿仍須繼續製造、輸入者，應於許可證到期前三個月內申請中央主管機關核准展延之。但每次展延不得超過五年。逾期未申請展延或不准展延者，原許可證自動失效。

前項許可證如有污損或遺失，應敘明理由申請原核發機關換發或補發，並應將原許可證同時繳銷，或由核發機關公告註銷。

第 9 條

健康食品之許可證於有效期間內，有下列之各款事由之一者，中央主管機關得對已經許可之健康食品重新評估：

- 一、科學研究對該產品之功效發生疑義。
- 二、產品之成分、配方或生產方式受到質疑。
- 三、其他經食品衛生主管機關認定有必要時。

中央主管機關對健康食品重新評估不合格時，應通知相關廠商限期改善；屆期未改善者，中央主管機關得廢止其許可證。

第三章 健康食品之安全衛生管理

第 10 條

健康食品之製造，應符合良好作業規範。

輸入之健康食品，應符合原產國之良好作業規範。

第一項規範之標準，由中央主管機關定之。

第 11 條

健康食品與其容器及包裝，應符合衛生之要求；其標準，由中央主管機關定之。

第 12 條

健康食品或其原料有下列情形之一者，不得製造、調配、加工、販賣、儲存、輸入、輸出、贈與或公開陳列：

- 一、變質或腐敗者。
- 二、染有病原菌者。
- 三、殘留農藥含量超過中央主管機關所定安全容許量者。
- 四、受原子塵、放射能污染，其含量超過中央主管機關所定安全容許量者。
- 五、攬偽、假冒者。
- 六、逾保存期限者。
- 七、含有其他有害人體健康之物質或異物者。

第四 章 健康食品之標示及廣告

第 13 條

健康食品應以中文及通用符號顯著標示下列事項於容器、包裝或說明書上：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱及其重量或容量；其為兩種以上混合物時，應分別標明。
- 三、食品添加物之名稱。
- 四、有效日期、保存方法及條件。
- 五、廠商名稱、地址。輸入者應註明國內負責廠商名稱、地址。
- 六、核准之功效。
- 七、許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣。

八、攝取量、食用時應注意事項及其他必要之警語。

九、營養成分及含量。

一〇、其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

第九款之標示方式和內容，由中央主管機關定之。

第 14 條

健康食品之標示或廣告不得有虛偽不實、誇張之內容，其宣稱之保健效能不得超過許可範圍，並應依中央主管機關查驗登記之內容。

健康食品之標示或廣告，不得涉及醫療效能之內容。

第 15 條

傳播業者不得為未依第七條規定取得許可證之食品刊播為健康食品之廣告。

接受委託刊播之健康食品傳播業者，應自廣告之日起六個月，保存委託刊播廣告者之姓名（法人或團體名稱）、身分證或事業登記證字號、住居所（事務所或營業所）及電話等資料，且於主管機關要求提供時，不得規避、妨礙或拒絕。

第五 章 健康食品之稽查及取締

第 16 條

衛生主管機關得派員檢查健康食品製造業者、販賣業者之處所設施及有關業務，並得抽驗其健康食品，業者不得無故拒絕，但抽驗數量以足供檢驗之用者為限。

各級主管機關，對於涉嫌違反第六條至第十四條之業者，得命其暫停製造、調配、加工、販賣、陳列，並得將其該項物品定期封存，由業者出具保管書，暫行保管。

第 17 條

經許可製造、輸入之健康食品，經發現有重大危害時，中央主管機關除應隨時公告禁止其製造、輸入外，並廢止其許可證；其已製造或輸入者，應限期禁止其輸

出、販賣、運送、寄藏、牙保、轉讓或意圖販賣而陳列，必要時，並得沒入銷燬之。

第 18 條

健康食品有下列情形之一者，其製造或輸入之業者，應即通知下游業者，並依規定限期收回市售品，連同庫存品依本法有關規定處理：

- 一、未經許可而擅自標示、廣告為健康食品者。
- 二、原領有許可證，經公告禁止製造或輸入者。
- 三、原許可證未申請展延或不准展延者。
- 四、違反第十條所定之情事者。
- 五、違反第十一條所定之情事者。
- 六、有第十二條所列各款情事之一者。
- 七、違反第十三條各款之規定者。
- 八、有第十四條所定之情事者。

- 九、其他經中央衛生主管機關公告應收回者。

製造或輸入業者收回前項所定之健康食品時，下游業者應予配合。

第 19 條

健康食品得由當地主管機關依抽查、檢驗結果為下列處分：

- 一、未經許可而擅自標示或廣告為健康食品者，或有第十二條所列各款情形之一者，應予沒入銷毀。
- 二、不符第十條、第十一條所定之標準者，應予沒入銷毀。但實施消毒或採行適當安全措施後，仍可使用或得改製使用者，應通知限期消毒、改製或採行安全措施；逾期未遵行者，沒入銷毀之。
- 三、其標示違反第十三條或第十四條之規定者，應通知限期收回改正其標示；逾期不遵行者，沒入銷毀之。
- 四、無前三款情形，而經第十六條第二項規定命暫停製造、調配、加工、販賣、

陳列並封存者，應撤銷原處分，並予啟封。

製造、調配、加工、販賣、輸入、輸出第一項第一款或第二款之健康食品業者，由當地主管機關公告其公司名稱、地址、負責人姓名、商品名稱及違法情節。

第 20 條

舉發或緝獲不符本法規定之健康食品者，主管機關應予獎勵；獎勵辦法由主管機關另行訂定。

第六章 罰則

第 21 條

未經核准擅自製造或輸入健康食品或違反第六條第一項規定者，處三年以下有期徒刑，得併科新台幣一百萬元以下罰金。

明知為前項之食品而販賣、供應、運送、寄藏、牙保、轉讓、標示、廣告或意圖販賣而陳列者，依前項規定處罰之。

第 22 條

違反第十二條之規定者，處新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰。

前項行為一年內再違反者，處新臺幣九萬元以上九十萬元以下罰鍰，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第一項行為致危害人體健康者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一百萬元以下罰金，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第 23 條

有下列行為之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰：

- 一、違反第十條之規定。
- 二、違反第十一條之規定。

三、違反第十三條之規定。

前項行為一年內再違反者，處新臺幣九萬元以上九十萬元以下之罰鍰，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第一項行為致危害人體健康者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一百萬元以下罰金，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第 24 條

健康食品業者違反第十四條規定者，主管機關應為下列之處分：

一、違反第一項規定者，處新臺幣十萬元以上五十萬元以下罰鍰。

二、違反第二項規定者，處新臺幣四十萬元以上二百萬元以下罰鍰。

三、前二款之罰鍰，應按次連續處罰至違規廣告停止刊播為止；情節重大者，並應廢止其健康食品之許可證。

四、經依前三款規定處罰，於一年內再次違反者，並應廢止其營業或工廠登記證照。

傳播業者違反第十五條第二項規定者，處新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰，並應按次連續處罰。

主管機關為第一項處分同時，應函知傳播業者及直轄市、縣（市）新聞主管機關。

傳播業者自收文之次日起，應即停止刊播。

傳播業者刊播違反第十五條第一項規定之廣告，或未依前項規定，繼續刊播違反第十四條規定之廣告者，直轄市、縣（市）政府應處新臺幣十二萬元以上六十萬元以下罰鍰，並應按次連續處罰。

第 25 條

違反第十八條之規定者，處新台幣三十萬元以上一百萬元以下罰鍰，並得按日連續處罰。

第 26 條

法人之代表人、法人或自然人之代理人或受雇人，因執行業務，犯第二十一條至

第二十二條之罪者，除依各該條之規定處罰其行為人外，對該法人或自然人亦科以各該條之罰金。

第 27 條

拒絕、妨害或故意逃避第十六條、第十七條所規定之抽查、抽驗或經命暫停或禁止製造、調配、加工、販賣、陳列而不遵行者，處行為人新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰鍰，並得連續處罰。

前項行為如情節重大或一年內再違反者，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第 28 條

本法所定之罰鍰，除第二十四條第四項規定外，由直轄市或縣（市）主管機關處罰。

第 29 條

出賣人有違反本法第七條、第十條至第十四條之情事時，買受人得退貨，請求出賣人退還其價金；出賣人如係明知時，應加倍退還其價金；買受人如受有其他損害時，法院得因被害人之請求，依侵害情節命出賣人支付買受人零售價三倍以下或損害額三倍以下，由受害人擇一請求之懲罰性賠償金。但買受人為明知時，不在此限。

製造、輸入、販賣之業者為明知或與出賣人有共同過失時，應負連帶責任。

第七章 附則

第 30 條

本法施行細則，由中央主管機關定之。

第 31 條

本法自公布後六個月施行。

本法修正條文自公布日施行。