中華醫藥
逢周一、周三、周五刊出
網址:http://www.takungpao.com
FAX:2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

寒冬進補 好雞難求

中藥餵雞 食療增值

天氣漸冷，身心反應都有進補的需要。雞湯是千古流傳下來膾炙人口的補身妙品，然而現今不少人要煲個雞湯都躊躇不定，有點茫茫然？問題在於鮮雞難求；更甚的是質素好又符合食品安全的鮮雞更是難尋——加上冬至年關將近，何處覓好雞？又成為注重健康的食客關注的熱點。 圖／文 本報記者蔡淑芬

◀客家黃酒雞

▲滋補燉粵皇老雞

雞的營養價值高，益精補髓，更是產後坐月婦女們不可缺少的重要補品。兒童發育時期多吃雞肉能促進肌肉成長，以及有助細胞膜生長。然而「速成雞」（俗稱BB雞即快大雞）充斥市面，大部分見售的雞隻飼養期只在40多天。專家指出，每隻雞在飼養期內至少吃18種抗生素及其他多種激素。飼養期需要95至100日才可完全排出藥物殘留。長期吃快大雞的兒童們，體重超重比例越來越多、發育期提前、體質較弱和經常生病；遑論需要病後進補的「病人」。另外，快大雞亦會產生抑鬱和緊張細胞，增加患癌症的風險。燉製「愛心雞湯」，用了不對的食材，簡直是「愛你變成害你」。

爲了減少雞隻染病，更有在雞飼料中加入抗生素；飼養的日子不足，藥物殘留雞肉之中，人們長期進食此類雞隻，抗生素可在人體內蓄積，導致身體出現如蕁麻疹等過敏性症狀及其他不良反應。

雞市「沉淪」，總有「睇唔過眼」的「達人」。從事農業研究近三十載的鄭展強，立心用其專業知識爲香港民衆研發健康美味的雞種。十多年前「做紅」了一隻「嘉美雞」；近兩年又創新猷，推出「粵皇雞」和今年的「南王雞」。前者從孵化到出售全過程在港飼養；後者是設於內地的科學農場出品，每日冰鮮來港發售。更具創意的是，最近這兩個雞種更臻完美，以中藥配方餵飼，無論在食味和雞隻健康營養上，皆能有所增值。

記者專程到位於錦田的粵皇雞飼養場採訪。鄭展強公開其中藥飼料部分配方：人參、白朮、牛蒡子、烏藥和杞子。他說要保留部分商業秘密；並表示此配方經多時研究及實驗使用，雞隻的存活率和健康水平，以致肉質及鮮美程度，均有很大提升。

這位新一代「科學雞王」表示，無論是本地飼養的「粵皇雞」和在內地從化飼養的「南王雞」，都以天然粟米、無添加動物脂肪及色素餵飼，飼養期約95至100天，經合規格化驗才推出市場發售。無任何添加激素成分，不含化學添加劑及人造色素，純正天然健康，肉質嫩滑、雞味濃郁。對自家作品露出滿意笑容的鄭展強話題一轉：「我很想在港設置科學養雞場。可惜本港農業發展空間有限，才遠求拓展於內地，飼養滿足市場更大需求的「南王雞」（冰鮮運港）。

至於加入人參等中藥養雞，他說是專門採用長白山野生人參的參鬚作爲藥引，使雞隻活力大增，加強了抗病能力。他表示將爲自家的中藥飼料配方申請專利。

喜歡吃雞的鄭展強精選了粵皇少爺雞，炮製了多款佳餚予記者品嘗，其中滋補燉粵皇老雞和客家黃酒雞，最能讓人品嘗這中藥雞的眞味。

滋補燉粵皇老雞只用了半隻，但分量十足，配料有鮑魚、海底椰等。湯盅上桌即飄來雞香，連皮燉的雞竟毫無油膩；喝一口雞湯，只能形容：雞味十足。鄭驕傲地說，用我的鮮雞燉湯不必出水（氽水）。他說：骨膠原溶於水，這麼一出水就「滾」走大部分骨膠營養。品嘗之下，這原汁原味雞湯眞的一點血腥氣味也沒有。他還說，另半隻少爺雞斬件炆咖喱，雞味濃而肉質彈牙。

另一款客家人給產婦補身的黃酒雞，用薑、酒這濃烈配料去煎煮雞肉，竟也不能奪去原雞之鮮味，啖來是雞有雞味卻又能與薑酒融和一體。

鄭展強還教路：用優質雞炮製只需原隻蒸而不要用大煲水浸熟（骨膠原流失），配少許龍眼肉、杞子，燉雞或蒸雞都好味又有益。

◀養雞專家鄭展強

◀粵皇雞從孵化到成雞出售全過程本地飼養

▲精神爽利的粵皇少爺雞

中藥養雞——近年漸受注目及普遍使用。記者試行解構粵皇雞和南王雞的配方：人參有提升雞隻免疫功能的作用；白朮健脾益氣，相信對雞隻的脾胃機能（吸收飼料營養）有良效；牛蒡子有入肺經、有清熱解毒作用，相信對防治雞瘟（瘟病首先侵襲人體呼吸道）亦有效；烏藥是行氣藥，能溫腎縮小便，或能針對雞隻排泄系統的疾病；至於杞子可滋補肝腎，不少實驗證明，對動物的生長有營養功效。

公雞母雞食療功效各不同

陰陽雙補海參燉雞

五子毛桃煲雞健脾補氣

雞肉有補精添髓的作用，適合虛弱羸瘦以及產後體虛的人食用。大家經常吃雞肉，但吃公雞好抑或母雞好？中醫認為，公雞和母雞的食療功效是不一樣的，應該按需選擇。

公雞為雄，主要有壯陽和補氣的作用，溫補作用較強。對於腎陽不足所致的小便頻密、精少精冷等症有很好的輔助療效，比較適合青壯年男性食用。但也因為火氣大，高血壓、中風、癌症、痛風以及風熱感冒的病人不適合多吃。另外，公雞也被列為發物之一，有過敏症、牛皮癬的人最好少吃。

母雞為雌，有益氣養血、健脾補虛之用，適合陰虛、氣虛的人滋補。特別對經期或者產後血虛的女性，還有補血的作用。比起公雞來，母雞肉更加老少皆宜，尤其適合體質虛弱的老年人。

雞隻飼養專家鄭展強則極之推崇以生雞（公雞）燉湯進補，而且認為男女老幼皆宜進食。他說，現在不少癌症尤其婦科腫瘤的形成，皆與雌激素吸收有關，鄭展強認為少爺雞（公雞）不含雌激素，比較安全；只要嚴格監控其生長期（由95日至100日內）——他解釋，公雞養得時間過長，體內雄激素會過高，吃了身體可能出現燥熱，也就是人們所說的「過補」。這也解釋了何以坊間有指公雞「毒」的說法。

他不忘為自家品牌的少爺雞「賣廣告」，指飼養日子在98日之間，公雞所含的營養素到達頂峰、雞肉的鮮味最佳。

田七紅棗雞湯化瘀補血

金針雲耳燉雞清補兼可

栗子煲雞湯補腎健脾

靈芝羅漢果煲雞能提升免疫力

怎樣吃雞最健康？

中醫理論認為，雞肉具有溫中益氣、補精填髓、益五臟、補虛損的功效，可以治療由身體虛弱而引起的乏力、頭暈等徵狀。

對於男性來說，由腎精不足所導致的小便頻繁、耳聾、精少精冷等徵狀，吃雞能補益、得到一定的緩解。雞是白肉中的代表，其所含有的牛磺酸可以增強人的消化能力，起到抗氧化和一定的解毒作用。在改善心腦功能、促進兒童智力發育方面，更是有較好的作用。

此外，雞不同部位的肉營養成分有所差異。雞胸脯肉的脂肪含量很低，而且含有大量維生素，如維生素B和尼克酸，後者能起到一定的降低膽固醇的作用；雞翅膀卻含有較多脂肪，想減肥的人應盡量少吃一些；一般來說，老雞的脂肪含量高於仔雞；雞肝中的膽固醇很高，血壓血脂高膽固醇高的人不要多吃。雞頭和臀尖中容易積累毒素，最好棄之不吃。

由於雞肉具有很強的滋補作用，現代社會中天天忙忙碌碌，常處於亞健康狀態的白領最好多吃一些，以增強免疫力，減少患病機率。不久前發表的一份最新國際研究報告表明，雞及其萃取物具有顯著提高免疫機能的效果。這一觀點與營養學以及傳統的中醫理論不謀而合。但也不是所有人都適合吃雞肉進補，雞肉中豐富的蛋白質會加重腎臟負擔，因此有腎病的人應盡量少吃，尤其是尿毒症患者，應該禁食。

季節健康美食

暖笠笠煲仔飯

快餐店香港地，最近推出全新的煲仔飯，捨棄砂鍋，改用電飯煲烹調，即叫即煲，用原個電飯煲上桌。一打開飯煲，香氣撲鼻而來。驚喜是，用電飯煲煲飯竟也煲出飯焦，飯粒分明且入味，不比傳統砂鍋煲仔飯遜色。

煲仔飯是廣東的傳統美食。廣式煲仔飯的風味多樣，晶瑩剔透的米飯吸取了肉類的精華，溫潤可口，食後全身暖笠笠，很適合在秋冬品嚐。一人一小煲的煲仔飯，雖算不上大魚大肉。可是，如果吃煲仔飯沒挑對食材，選對吃法，熱量絕不比一頓大餐少。

煲仔飯共四款口味：臘腸嫩雞北菇粟米飯（$60）、窩蛋牛肉餅飯（$58）、粟米馬蹄鹹魚茸豬肉餅飯和新穎配搭的甜梅菜五花腩魚塊飯（$58）。

問題一：油太多。煲仔飯將食材和米飯一起蒸煮，常用食材如臘味、五花肉等，都含較多脂肪。蒸煮時肉裡的油分滲入飯裡，每一口飯都避不開肥油。許多餐廳爲了讓煲仔飯更香，米粒不黏鍋，還會在煲內抹一層油，無形中又增加了脂肪的攝入量。中醫建議，吃煲仔飯時應該盡量選擇雞肉等含脂肪相對較少的食材；如只用數片臘腸配搭雞肉、冬菇和粟米（見下圖）。

問題二：鹽分過高。最經典的煲仔飯是「臘味煲仔飯」，可是，臘肉、臘腸、臘鴨等加工肉類，鹽分偏高；再加上煲仔飯通常會放不少醬油，因此含鹽量往往不低。中醫建議，要少吃「臘味煲仔飯」。

問題三：過多食用鍋巴可能有害。不少人吃煲仔飯最愛吃的就是焦黃脆香的鍋巴。但研究證明，碳水化合物和脂肪經長時間高溫加熱，有可能產生有害物質。就此，中醫建議大家吃煲仔飯時，要少吃鍋巴，尤其是過焦過糊，甚至已經發黑的鍋巴。消化不太好的人，也要少吃這類煲仔飯。用電飯煲炮製的煲仔飯則無此弊。

中醫建議，吃煲仔飯要多搭配蔬菜。菜心、生菜等常見的綠葉菜都可以。因爲煲仔飯本來就鹽多油多，配的蔬菜最好以水煮、水焯爲主。

臘腸嫩雞北菇粟米飯

粟米馬蹄鹹魚茸豬肉餅飯

窩蛋牛肉餅飯

甜梅菜五花腩魚塊飯，只用兩片腩肉配搭清淡的魚片，不油膩又惹味

暖胃胡椒豬肚雞煲

致力保留港式茶餐廳文化的「香港地」，於今個秋冬天爲熱愛「打邊爐」的香港人，帶來「極尚雞煲系列」，以多款滋潤食材熬製惹味雞煲，帶來陣陣暖意。其中有將經典湯水重新演繹的胡椒豬肚雞煲，嫩滑雞件配以胡椒豬肚湯，湯底由鮮魚、鮮豬骨及大量菜乾熬製而成。

豬肚雞，或叫豬肚煲雞，是客家人名食，把雞放進豬肚裡加上藥材燉湯，不僅美味，還可驅風、養胃，有暖中的食療功效。胃寒者最適宜吃豬肚包雞，加上胡椒、白果、枸杞等藥材，有很好的滋補功效。

中醫認爲雞肉有溫中益氣、補虛塡精、健脾胃、活血脈、強筋骨的功效。豬肚味甘，微溫。**《本草經疏》**說：「豬肚，為補脾之要品。脾胃得補，則中氣益，利自止矣……補益脾胃，則精血自生，虛勞自愈。」胡椒性味辛、熱；有溫中下氣、和胃止嘔的功效。

（不過，患有發燒、糖尿病、痛風、關節炎、痔瘡、兒童多動症、癌症（熱盛者）、支氣管哮喘等病症的患者不宜食用胡椒。）