

## 鴨肉有「毒」嗎？ 新竹市南門綜合醫院皮膚科醫師／林仲

台灣民間傳說鴨肉有「毒」，所以長皮膚病的人不能吃，手術開刀的人不能吃，甚至還擴大解釋成凡生病的人都不宜吃鴨肉，此觀念頗有檢討的必要。

鴨肉應是沒有毒的，我們日常食用的主食與副食品都是無毒之品，否則人們天天吃、一輩子吃老早就吃出毛病了。如果鴨肉有毒，鴨肉為何能與無毒的雞肉、魚肉、豬牛肉並稱「雞鴨魚肉」呢？那「鴨肉有毒」之說又從何而來呢？查閱古書，從宋代的《大觀本草》開始，都沒有提到「鴨肉有毒」，講「鴨肉有毒」的書可還真不容易找，偏偏本草書中最有名的《本草綱目》云鴨肉「甘、冷、微毒」，這是「鴨肉有毒」之說的一個憑據。但到了清代以後，醫書並沒有附和《本草綱目》的觀念，像清代最著名，影響後世甚深的本草著作《本草備要》認為鴨肉「甘、冷」，已經刪除「鴨肉有毒」的說法。《本草備要》不僅沒說鴨肉有「毒」，還把鴨肉視為有補益的食物，功用為「滋陰補虛，除蒸止嗽，利水道」。可是《本草綱目》曰鴨肉「微毒」到底要如何解釋呢？

一講到「毒」，大家第一個想到的就是像砒霜、農藥等類的毒藥，於很小劑量即對任何人都有傷害，其毒害性甚至可致人於死。但是《本草綱目》所講的鴨肉「微毒」的「毒」應非毒藥的「毒」，否則天天吃鴨肉的人豈不全倒光光了。筆者認為討論鴨肉有「毒」的「毒」應由我們口語對於「毒」的用法來探討。我們言談之間所謂的「毒」常常不是講真正的毒藥，而是意味著這東西對身體不好，一般人往往認為會對身體產生不良影響的東西即對身體有「毒」。我們不是常告誡熱性體質的人少吃油炸東西，因為油炸東西對其有「毒」嗎？進食海腥河鮮可能讓皮膚長瘡瘍的病人病況更糟糕，我們不是也常說海腥河鮮對於此類病人有「毒」嗎？適量飲酒對人類健康有益，但對天天酗酒的人而言，酒反而是「穿腸毒藥」。因此口語所謂的「毒」絕非毒藥的「毒」，而是像西洋俗諺「一個人的佳餚正是另一個人的毒藥」的「毒」，這種「毒」不是對每一個人都有害，只有特殊體質或特殊疾病的人會受影響而已。

從前為農業社會，生產力低，吃穿都不好，還要靠大量的勞動力才能生存，體力又負荷過度，故比起現代人，從前人的體質虛弱多了。對一般生活艱苦的老百姓來說，鴨為水禽，鴨肉性涼，吃寒涼性食物對於虛弱的身體猶如雪上加霜，會讓身體更虛，因此台灣先民說「鴨肉有毒」是有其道理的，但這種「毒」並非毒藥的「毒」。一提到進補，國人的觀念多為「溫補」，此觀念即從古代艱困的生存環境而來，由於雞肉性溫，所以國人進補多用雞肉不用鴨肉的原因即在此。

《本草綱目》於「鴨肉甘、冷、微毒」底下的註解提到鴨肉「滑中(令人拉肚子)」、「發冷利、腳氣不可食(寒性下痢及腳氣病的人不能吃鴨肉)」，可知其「微毒」應來自於鴨肉的「冷」，因鴨肉性涼，所以會令人拉肚子以及患虛寒性疾病的人不能吃，但這只局限於某些人不能吃而已，並非人人都不能吃鴨肉！《本草綱目》講到對人類有毒性的東西常註解「不可食」「食之殺人」，這些原則人人通用，明白警告所有的人都不能碰這些東西，由註解的不同更可知曉鴨肉的

「毒」不是毒藥的「毒」。鴨肉對於虛寒體質的人或許不合，可是對於現代正常人或是體質有火的人來說應是無「毒」的。另外鴨肉並非大寒的食物，對於不合適的人不至於造成大傷害，所以為「微毒」筆者認為應該如此來解釋《本草綱目》認為鴨肉「微毒」的觀念較妥。

鴨肉性涼到了現代社會反而是個優點，這又如何說呢？因為台灣天氣炎熱，社會競爭激烈，人們工作忙碌，生活壓力也大，又習慣晚睡熬夜，喜吃辛辣食物的人口又多，所以體內有熱、有火的人多。體內有熱、有火的人如要吃肉類，吃鴨肉很適合，剛好順便降火氣。不過吃鴨肉時當注意其所加的佐料，例如薑母鴨烹調時加入了酒、薑與熱性的中藥材，吃了反而容易上火。還有台灣民間說長皮膚病的人不宜吃鴨肉的源由為何？筆者認為此觀念來自於中醫的「發物」理論，中醫認為屬於「發物」的食物會誘發疾病，這也是「鴨肉有毒」的理論基礎之一。但是台灣民間搞錯了，禽肉中屬於發物的乃鵝肉，並非鴨肉，會誘發皮膚病的為鵝肉，不是鴨肉。不過大家須知曉「發物」乃人人都能吃，只有罹患某些疾病或是某些特殊體質的人需要忌口而已，像鵝肉營養豐富又好吃，正常人豈能輕易放棄此一美食。