

法國肥肝醬

新鮮鵝肝・調味香料・塊菌

提及肥肝，大家多會知道肥肝醬之發源地在法國，而且它是調製法國餐館著名佳餚——肥肝醬 (Pate de fois gras) 之重要原料。法國肥肝醬之享有盛名，自然源自獨特的配方：除新鮮鵝肥肝（約83%）為主要材料外，尚含少許切成薄片的肥猪肉膘、食鹽、砂糖、香料，以及添加約3%的一種風味鮮美並生長於地下的塊菌調製而成。

脂肪大量蓄積

在傳統上肥肝是利用鵝來生產的，一隻鵝肥肝可重達1公斤或以上，但因鵝屬季節性生殖的禽類，產蛋數少，繁殖率又較低，故生產成本頗高，所以法國及以色列現今已逐漸以鴨來取代，目前本省法國餐廳之肥肝來源，除極少部分購自民間生產新鮮之鴨肥肝外，其餘均自國外進口，惟價錢甚高昂，每公斤需花費一千餘元。

肥肝之生產方法係以特殊配製之飼料強迫灌餵鴨隻，俗稱「填鴨」，所用的飼料主要含高量之良質粉碎玉米，似鵝及鴨等禽類能消化含有大量碳水化合物的穀物，經代謝轉變成脂肪，由於此等禽類之脂肪生成處約90%以上在肝臟，當以強迫灌餵及籠飼

來管理時，使水禽一方面增加能量的攝取，另一方面又減少活動來降低能量的消耗；於是自然即產生過多的脂肪，而肝臟又無法有效的移轉這些新生成之脂肪，終於造成肝臟脂肪大量蓄積並肥大。

肝增重6~10倍

一般鴨肥肝重約400餘公克，遠超過正常僅約60公克之鴨肝；而鵝肥肝重700~1000公克，最大可達1800公克，正常鵝肝則僅重約100公克。鴨及鵝肝經3週強迫灌餵後體重約增三分之二倍，而肝臟卻可增重6~10餘倍，

表一、正常肝與肥肝主要化學成分之比較

項目	鴨		鵝	
	正常肝	肥肝	正常肝	肥肝
		%		
水分	73	30	76	32
粗脂肪	21	61	3	60
粗蛋白質	4	7	7	6

另在肝臟之組成上也有很大的改變，列於表一。

從表中可得知肥肝成分之變化，主要係脂肪大量蓄積，且導致其他組成比率降低。正常肝之顏色為暗紅色，但肥肝因含脂肪較多之緣故，所以其在色澤上較蒼白會呈微淡紅色

含豐富卵磷脂

肥肝雖然含有大量的油脂，但並非病態，其情形類似豬皮下所形成之脂肪層。若把肥肝的脂肪酸與豬油者比較，如表二所示，則發現肥肝所含的不飽和脂肪酸佔總脂肪酸之68%，較豬油者54.1%為多；而在飽和脂肪酸之含量比例，兩者卻反之。不飽和脂肪酸之油酸是屬必需脂肪酸，即其無法在人體內合成，必需靠食物中獲得。又肥肝中還有豐富的卵磷脂，在醫學報告認為卵磷脂有益健康，能降低血中膽固醇，所以肥肝有其營養價值。

表二、豬油與肥肝之脂肪酸組成及含量的比較

飽和脂肪酸			小計	不飽和脂肪酸				小計
肉豆蔻酸	棕桐酸	硬脂酸		棕桐油酸	油酸	亞麻油酸	其他	
		%						
2.2	25.9	14.6	42.7	1.8	43.0	0.2	0.2	54.1
1.0	21.0	11.0	33.0	4.0	62.0	—	—	68.0