

五分粥（10%）及三分粥（6%），當然營養成分也相對減少。

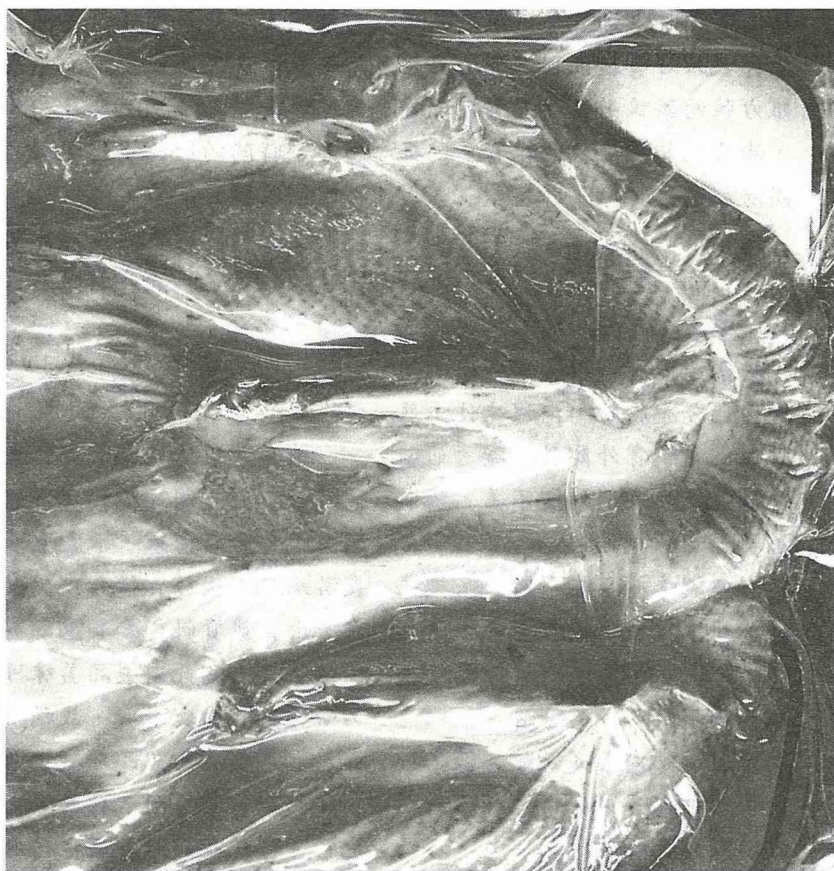
1991年營養調查，日本人一人一天吃了198.9公克的米，佔總熱量的33%，蛋白質的16.5%，脂肪的4%，醣類的51.2%，鐵的8.7%，維生素B<sub>1</sub>的20%，維生素B<sub>2</sub>的4.6%。近日日本米糧欠收，相對地日本米不能自給而開放自美、泰進口，結果日本人大排長龍買日本米，又有人抗議日本米那裏去了，「我們要日本米」的標語在路上到處可見。

日本每個人把自己的事做好，整個國家的產品都是世界一流，國民有信心，包括外國的糧食都進不了日本的市場。這麼一來，日本政府就把外國食米大量釋出，鼓勵味噌的廠商、米酒的廠商以外國米來製備，但是米果卻不易製造出原來香Q的感覺。而米酒釀則要漬浸水再煮兩次，才能達到目的，由此可知，光是米的品種就能使人們感到再製品的不同，可見食物的本性是多麼的重要。

### 保健之道在吃米飯

當我們的米消耗在10年前就降到198公克時，國內的各類專家只少數注意到而呼籲，真的，世界上偏離祖先所食的民族都已受了詛咒，如美國亞歷山那州匹瑪印第安人成年人已有50%的糖尿病流行率，印度在南非的移民，馬爾它島的居民，因為迅速地改變飲食，這活生生的例子卻沒被國內專家引用，我們這100年的蓬萊米文化及台灣400年的米食文化會隨著現代化，糖尿病普遍化而日益消失了。◆

# 宜蘭鴨賞



**啤酒屋及海鮮店對鴨賞之需求量，有增加之趨勢，餐館亦有鴨賞之菜單，因此鴨賞已不再是冬季應時肉製品。**

**鴨**賞幾乎已是衆人皆知的宜蘭名產，在宜蘭約有三十家製作鴨賞的工廠。鴨賞能在禽肉加工市場佔一席之地，可說是時勢造成的。

由於宜蘭地區環境適於養鴨，台灣光復前宜蘭養鴨事業發達

鴨賞製法其實與南京板鴨做法相同。（曾文田／攝）

，很多養鴨農飼養蛋鴨，亦即菜鴨，且宜蘭種是台灣著名的菜鴨品種之一。菜鴨約經一年半之飼養，其產蛋率就逐漸下降，必需淘汰出售，惟肉質太硬韌，故不值錢，而且衆多的淘汰鴨隻，一時也無法售罄，於是想出能耐久藏及提高價值之兩全其美加工方法——鹽漬燻烤製成鴨賞。

在宜蘭市、羅東鎮的肉品行

皆可買到鴨賞，尤其在礁溪之商店幾乎到處可見。經探索尋源鴨賞之發源地，為五結鄉近冬山河域的利澤簡，因此地在冬山河未整治前，常淹水成災，居民為了生存，只好養起性喜沼澤地且繁殖力強的萊鴨，在其產蛋期過後，淘汰鴨隻便用來製鴨賞，以提高附加價值。

### 製作程序

●挑選鴨隻：要選用肥滿鴨隻屠宰，因肥滿鴨隻不僅肉纖維間均勻分布脂肪，肉風味佳，並且製成的鴨賞外觀具光澤。如以瘦鴨製成品，則外觀不美，瘦肉居多，質味欠佳。

●調味料：在舊時代，調味料為商業秘密，最古老的方法為每100支鴨屠體，配以食鹽15公斤，硝石0.37公克醃漬，但以此調理製成的肉製品既鹹又澀，故仍必需佐以各家秘傳之調味料，方能製成良好之產品。

●抹擦：將調味料混合均勻，並且分量平均抹擦於口腔內部及屠體之內外部並加以揉擦，利調味料入肉味，然後放置於缸內上，並壓石加速肉之脫水。

●鹽漬期間：每磅以2日計算，每24小時反轉置一次，使屠體肉吸收鹽分平均，鹽漬溫度為2~3℃，切忌超過8℃，以免在鹽漬過程中，因溫度升高致細菌增殖快而使肉質腐敗。

●水漬：以16~18℃之水浸漬鴨肉屠體，以洗去過多鹽分，

使鴨肉風味不致於太鹹。

●竹張：以竹片撐開鴨屠體，並掛於通風處以陽光曬乾。

●燻煙以密閉木箱或鐵皮箱為燻煙室，所用燻煙材料係甘蔗粕，置於炭火使之發煙，然後掛上乾燥屠體，燻煙溫度在30~35℃，時間約1~3小時即為成品。為何選擇甘蔗渣為燻材呢？據說可增加鴨賞肉之甜味。宜蘭並非甘蔗之產地，故此材料來自中南部。

### 命名由來

鴨賞之製法與南京板鴨做法雷同，不過宜蘭卻稱鴨賞，何故呢？鴨賞命名由來，承蒙宜蘭縣長游錫堃先生於百忙之中協助考究，由蒐羅資料得知其來源有三種說法，(一)為此肉製品美味可口，受大眾喜愛與讚賞，故稱「鴨賞」。(二)係其肉製品外觀與「賞」字相似，且可耐久存放，大家把它當作逢年饋贈親朋之佳品。

(三)據鄉紳指出：「鴨賞」之「賞」字可能是「養」（同「養」）字之筆誤，因「賞」與「養」字在閩南語讀音相同，「養」字之字義為乾製的醃魚，如鰻養，而鴨賞亦屬乾製的醃鴨，以字義而言，「養」字含義似較名符其實，但「養」字較艱澀，一般人不諳其字，誤以「養」為「賞」字，故名為「鴨賞」。

今日鴨肉店商亦書有「鴨贖」，係從「鴨賞」衍生新創字，或許由於某些廠商因其為肉製品

，而在賞字左邊加月（肉），以訛傳訛，相沿使用。筆者遍諸家大字典亦未見此「贖」字。

### 改良式鴨賞

雖然消費者對鴨贖口碑不錯，但有些消費者不習慣於其肉質太韌及太鹹，於是改良式的鴨賞乃因應而生。現已有利用3~4月齡土番鴨為原料肉來源，調味料配方為鹽4%，糖1.7%，硝石0.15%、味精0.50%、香胡椒0.07%。

鴨賞製造商為順應時代變遷，提昇肉品競爭力，在五、六年前開發出將鴨贖去骨、切絲的真空包裝新產品，並在袋上附註食用方法。不過仍有消費者喜愛嚐傳統鴨賞之那股咬勁，故消費者購買時應依自己的喜好指明何種肉質及配方的鴨賞。

### 正確調理

許多人都有第一次面對整隻鴨賞卻不知如何料理的窘境，如果切塊與蘿蔔一起煮湯，不但菜湯太鹹，鴨賞嚼咬起來也索然無味。

正確的鴨賞吃法，筆者建議如下，如買已切成絲狀的去骨鴨賞成品，需以青蒜、白醋略加調味即可，或快火炒或微波後食用；如買整隻鴨賞，則需切塊蒸煮約十分鐘，再以上述方法拌食。

夏天食用鴨賞肉鹹，應再伴以冰啤酒佐飲之，則一番滋味，正如諺云「心涼脾土開」。