

# 帝王食補說鴨肉

味屬甘淳，可滋五臟，清虛勞，補血養胃

**春**江水暖鴨先知」，凡有流水處即有養鴨人家，似乎是中國山水詩與畫的鄉村素材。

鴨子一向為我國沿海省分普遍飼養的水禽，早期即為農家之主要副業；自60年代以來，國民所得提高，國人對於肉類之需求日增，養鴨科技的進步，無論在育種、營養及飼養管理方面的研究卓著，促使養鴨事業已漸趨企業化經營，目前飼養的肉鴨年產約4仟餘萬隻，其中以土番鴨約佔80%，餘20%為北京鴨及番鴨，產值達新台幣35億元以上，在本省禽肉生產量約佔有17.6%，僅次於肉雞，對農村經濟發展實有莫大助

益，也為禽肉消費之主要來源之一。

## 肉鴨品種

### 一、北京鴨

原產於華北，於1873年傳入美國，經選育成為純白色羽毛、體型碩大、成熟體重公鴨約4.5~5.0公斤，母鴨約3.5~4.0公斤，成為世界知名的肉用種鴨隻，本省曾分別由英國和澳洲進口櫻桃谷(Cherry Valley)和帝國(Teagle)等商用品系。

北京鴨雖生長快速，但皮下脂肪堆積多，較不適用於本省烹調習慣，但歐美地區肉鴨之消費則以北京鴨為主，本省之北京鴨當肉用則以外銷為主。目前也有部份

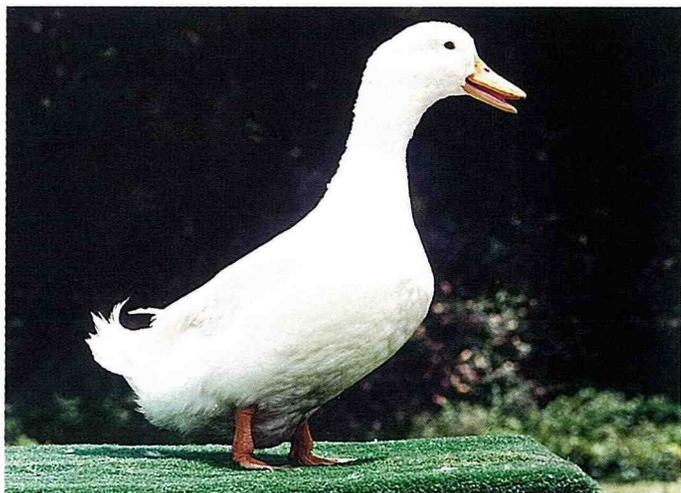
供為烤鴨之原料。

其外觀如圖1。

### 二、番鴨

原產於南美秘魯，早期本省飼養以黑色為主。面部有紅色之肉疣為番鴨之特徵。民國60年本省自美國引入白色番鴨，另於民國73年宜蘭分所由法國農業研究院贈送番鴨種蛋成立L302品系，成為白色番鴨種源。其羽毛全白，喙及腳脛成粉紅色，11週齡體重公鴨可達3.9公斤，母鴨10週齡可達2.3公斤(成熟體重公鴨可達5.6公斤，母鴨3.1公斤)。

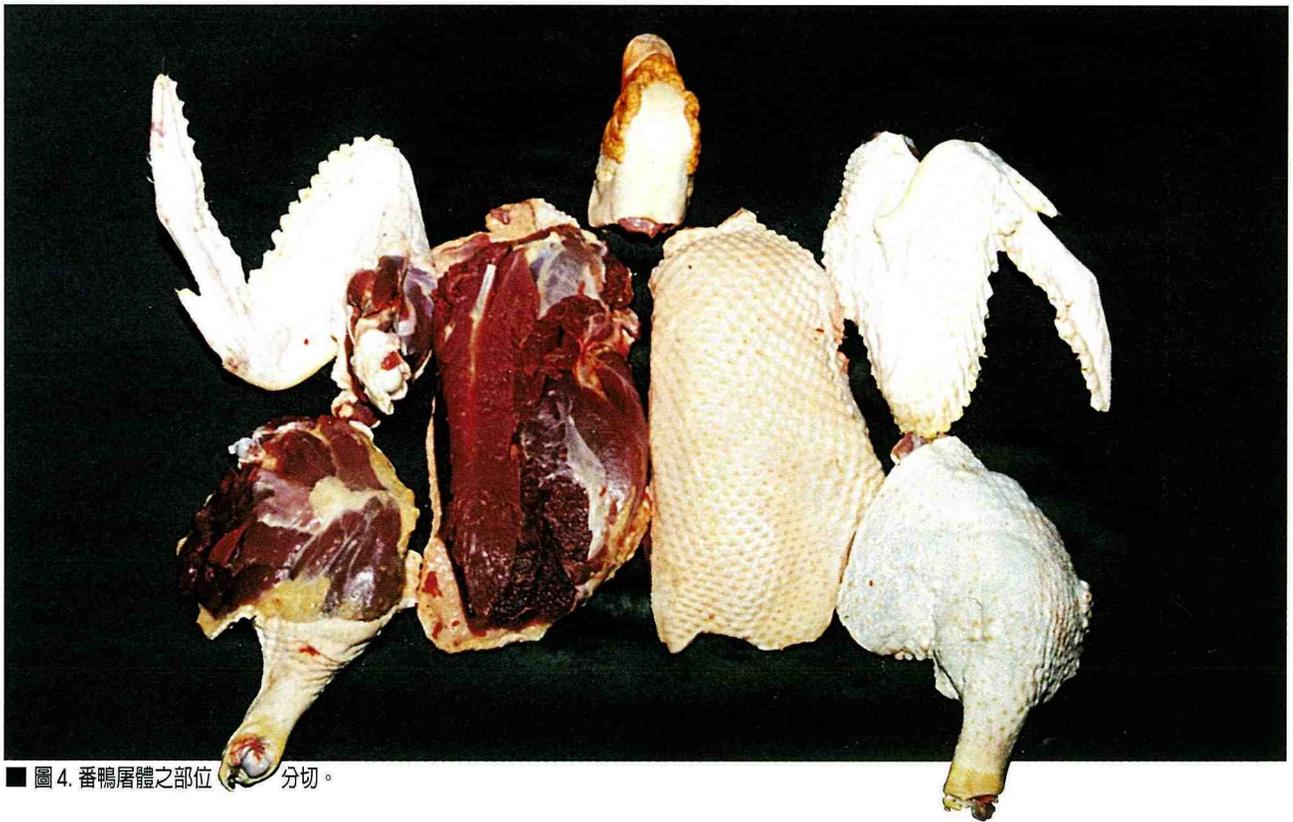
番鴨肉質鮮美、皮薄肉多、有特殊香味，古文獻又稱麝香鴨，每屆冬令進補，



■ 圖1. 北京鴨(公鴨)。



■ 圖2. 番鴨(公鴨)。



■ 圖 4. 番鴨屠體之部位分切。

番鴨即是最受歡迎的材料，也是目前流行的帝王食補「薑母鴨」之好素材。

其外觀如圖 2。

### 三、土番鴨

土番鴨即為公番鴨與母普通鴨(common duck，包括北京鴨及菜鴨等)所生產

之雜交後代。番鴨與菜鴨為不同屬，雜交的土番鴨不具生殖能力。近年來土番鴨的親代選育成果良好，其白色羽毛出現率已達 95% 以上。

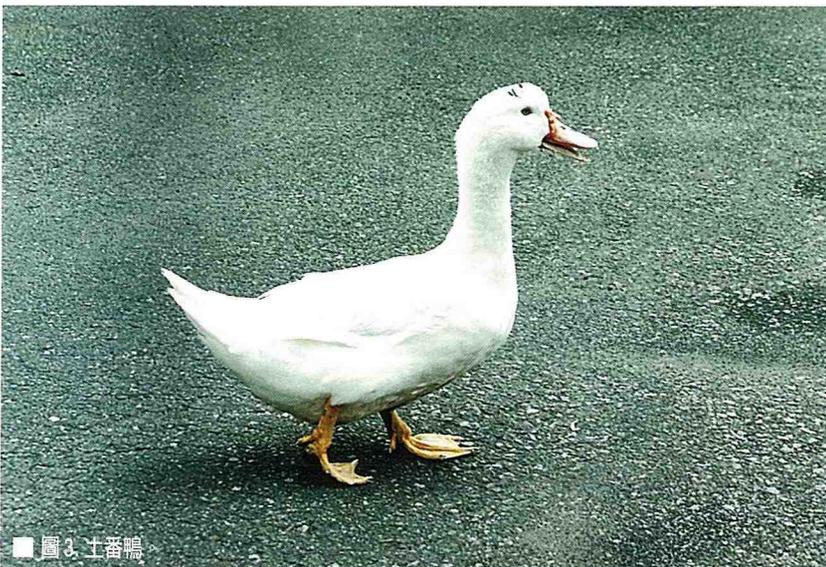
近年來其利用公番鴨與母改鴨(公北京鴨×母菜鴨)

所生產之三品種土番鴨，在 10 週齡體重可達 2.9 公斤，肉質鮮美，生長迅速，且皮下脂肪少，是為本省主要的肉鴨品系。

其外觀及屠體部位分切如圖 3 與 4。

### 鴨肉的營養價值

依中醫藥物學之說，鴨性味屬甘冷，入肺腎血分，有滋陰補虛，除蒸止咳，利水道、治熱痢之療效。而鴨在中國自古以來即被視為珍品，營養豐富，可以滋補身體，在清代食譜中曾記載鴨屬甘淳，可滋五臟，清虛勞，補血養胃的動物。自唐朝以來，每宮中宴會皆備有全鴨菜餚。



■ 圖 3. 土番鴨



圖 5. 烤鴨製品。

(1)調味料(鴨一隻約 1.8 公斤計)

食鹽	25公克	肉桂粉	0.5公克
味精	10公克	沙薑粉	0.2公克
糖	40公克	白胡椒粉	0.5公克
五香粉	0.5公克		

(2)填肚料(鴨一隻約 1.8 公斤計)

紅蔥頭	5公克	沙薑	5公克
大蒜	3公克	醬油	40公克
大茴	2.5公克	豆瓣醬	30公克
老薑	5公克	玫瑰露酒	10毫升
青蔥	10公克		

(3)脆皮水

麥芽糖	80公克
白醋	100公克
水	100毫升

近年來，人們健康意識抬頭，對飲食之選擇走向健康食品之道，鴨肉富含蛋白質，而其蛋白質是屬於一種完全蛋白質，含有人體多種必需胺基酸，能維持人體正常生長發育，調節生理機能。

鴨肉中所含之脂肪及膽固醇量也低，然脂肪中之不飽和脂肪酸較其他豬肉或羊肉高。且鴨肉又富含鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、銅、鋅等微量礦物質和維他命 B1，B2，B6，B12，菸鹼酸，葉

酸及生物素等，另含有許多芳香物質，肉質柔嫩，風味佳美，因此，吃鴨肉有益身體健康，是大家所認知的好滋補肉品。

### 保健美食鴨肉料理

我國的烹飪技術馳名於世，其料理美味可口，為家中宴客不可或缺的佳餚，鴨肉之加工製品，中式傳統製品的板鴨、樟茶鴨、鹽水鴨、脆皮烤鴨、香酥鴨及八寶鴨等皆馳名全球，而宜蘭

「鴨肫」風味獨特，更名聞全省，享譽國際。

由於社會生活型態的變遷，多元化加工製品更為大眾消費之所需，為提高鴨肉之加工利用性，應用現代化之肉品加工技術，研發高品質之即食鴨肉製品，其肉質柔嫩多汁，風味佳美，如燻煙鴨排、黑胡椒鴨排、鴨肉卷、重組壓型燻煙鴨排及醉鴨等，頗受消費者喜歡，更開拓了日本市場，賺取外匯。由於消費者養生保健之意識

抬頭，古時鴨肉更被認為可以滋補身體、清虛勞之珍品，藥膳食品之開發更為消費者。今簡述幾種有益身體健康，美味又好吃的傳統鴨肉加工品及藥膳類料理，供參考應用。

### 一、烤鴨

粵人稱烤為燒，即用碳爐或電烤爐，把經過調理的肉類，放在爐內烘烤而成，而燒臘製品即成為有名的廣東佳餚。然北京烤鴨馳名全國，其外觀呈金黃色，皮肉分離、表皮酥脆、肉質柔嫩多汁、風味佳美，且在高溫烘烤下部份油脂滲漏，脂肪含量較少，也為一美味健康之菜餚，製品如圖5。其製作流程如下：

(一)以豐碩鴨隻為原料，經屠宰、脫毛、洗淨後，由頸部皮下打氣，以手輕拍鴨體，使全身充滿氣體。

(二)在腹端切一小口，去除內臟及氣管，並加以洗淨。

(三)將調味料混勻後，塗抹於鴨胸膛內壁，並將填肚料放入鴨的內腔內，以尾針或棉線將切口縫合。

(四)由鴨頸皮下再次打氣，使全身鴨皮膨脹，捏緊頸部，以避免即刻消氣，並即在沸水中川燙，使鴨體光滑，以冷水沖洗，鐵鉤吊掛、滴乾水分。

(五)脆皮水趁熱將鴨皮



■ 圖6.當歸鴨肉。

外表刷勻，掛於通風處使外皮乾燥，約需3~4小時。

(六)外皮風乾後，即入爐燒烤。一般溫度在180°C左右，燒烤約25~35分外表呈金黃色。燒烤時鴨隻能加以翻動，使外皮呈色均勻。

(七)取出後，可在鴨身上淋上熱油，以增加其金黃色澤及外皮的酥脆度。

(八)倒出填肚料並收集肚內汁液，切片沾食，風味更佳。

### 二、麻油鴨肉

自古以來，國人常以雞、鴨當成補品，而相信麻油雞或鴨對產婦或瘦弱小孩及老人有補中益氣之效果，且麻油為含多元不飽和脂肪酸高，色香、味美，在麻油鴨肉中配有生薑，更能散表寒，在冬日有治療風寒感冒之效，是為一傳統美味的菜餚。作法為鴨肉約1公斤，麻油80~100毫升，鹽5公克，老

薑15公克，米酒300毫升。

製作時以洗淨切塊之鴨肉先和麻油與薑片大火中炒香，再加入食鹽和酒，加水少許煮熟後即可，如以乾炒至熟，可撈取擺置於瓷鉢飾以雕花，香菜或淋上少許香油即可上桌，也為一道俱色、香、味之佳餚。

### 三、當歸鴨肉

《本草綱目》載當歸性味屬甘辛苦溫，入心肝脾，為血中之氣藥，其甘溫和血、辛溫散內寒、苦溫助心散寒，有治虛勞寒熱、頭痛腰痛及心腹諸痛並具潤腸胃、澤皮膚，養血生肌之效。而鴨本屬甘淳，是為滋補珍品，此更為一甘香好吃有益身體健康的佳餚。其作法簡單，為一家常菜，皆可自製。

製作時以切塊鴨肉1公斤與酒200毫升，薑片10公克共炒至香，將水約1200~1500毫升，鹽8公克，味



■ 圖7. 人參燉鴨。



■ 圖8. 八珍鴨製品。



■ 圖9. 薑母鴨製品。

精5公克於鍋中燉煮至鴨肉熟之即可。亦可添加麵線共煮，為一風味極佳之傳統菜餚，製品如圖6。

#### 四、人參燉鴨

依《神農本草》經註；人參性味屬甘微寒，其有主補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，明目、開心、益智。久服有輕身延年之功效，是為珍貴之中藥材。與雞、鴨燉煮，風味香淳，是為補中益氣之佳餚。

製作時以鴨一隻，加入人參10~15公克，酒200毫升，鹽5公克，放入燉盅磁鉢內並加水約淹滿鴨隻，燉煮約1至1.5小時至肉爛即可，為一補中益氣之聖品，風味良好之佳餚，製品如圖7。

#### 五、八珍鴨

中藥材中黨參、茯苓、甘草、白芍、枸杞、川芎、當歸、炒白朮、紅棗等其性味屬甘平，苦燥濕，溫和中。有生用氣平，炙用氣溫。能有在血補血，在氣補氣，無汗能發，有汗能止，具潤肺清肝，滋腎益氣，生精助陽，補虛勞，強筋骨之效。而八珍鴨之原料若以番鴨製作時，其肉質纖細，皮薄肉鮮，柔嫩可口，為一珍饈補品，食用時有益身體健康，美味可口。

製作時以成熟之母番鴨

洗淨後，加入黨參8公克，茯苓5公克，蜜甘草10公克，白芍4公克，枸杞10公克，川芎5公克，當歸5公克，炒白朮3公克，紅棗15粒，食鹽10公克，

米酒250毫升及水250毫升共置入鴨腹腔內，放入燉盅磁礮中，燉煮至肉爛(約1~1.5小時)即可，其味甘淳芳香，是為宴客之佳餚，製品如圖8。

## 六、薑母鴨

生薑性味屬辛溫，有增進血液循環，促進汗腺分泌，刺激胃液分泌及促進消化之

作用，主治傷寒頭痛、傷寒鼻塞、胸壅痰膈、寒痛濕瀉之效。桂枝辛甘而溫，氣薄升浮，有溫經通脈、發汗解肌、治傷風頭痛、調和營養之效。

黃耆甘溫，生用固本，無汗能發，有汗能止，有瀉陰火，解肌熱，生血、生肌、灸、用補中、益元氣、溫三焦、壯脾胃之效；白芍性味屬苦酸微寒，入肝脾血分，為手足太陰行經藥，有瀉肝火、安脾肺、固腠理、和血脈、收陰氣、斂逆氣之效，而薑母鴨又以紅面正公番鴨肉為原料，並添加有麻油及

川芎、當歸、白芍、黃耆、桂枝及生薑等藥材，配上酒料蒸煮，為一去寒補身冬季補中益元氣之佳餚，更為古時帝王食補之珍品。

製作時以正番鴨肉切塊約1公斤，先以麻油60公克、加薑片250公克入鍋炒香後將川芎3公克、炒白朮3公克、白芍3公克、桂枝5公克、黃耆5公克及當歸3公克、食鹽8公克，加水500毫升，米酒1瓶(不加水時則加米酒2瓶)入鍋燉煮至熟爛，可加入一些青菜，風味香醇可口，為一祛寒補脾之佳餚，製品如圖9。

## 行政院新聞局



## 金鼎獎 推薦的優良叢書

### 經濟植物(一)

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵...等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。(彩色精印)

■定價：380元

### 經濟植物(二)

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等...29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。(彩色精印)

■定價：440元

### 青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵...等60餘種青草。(彩色精印)

■定價：320元

台北市溫州街14號 郵政劃撥00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機30 每次郵購另附掛號郵資60元