

美味鴨肉產品—夏日涼補最佳選擇

◎加工組 / 李欣蓉、李孟儒、陳文賢



酸菜鴨肉調理包

一直以來，鴨肉給人的感覺是在冬天才會吃的進補料理，民間甚至流傳鴨肉是屬於有「毒」性的肉品，所以生病的人不能吃，皮膚不好的人不能吃，但是鴨肉真的是這樣有「毒」的嗎？

本草綱目對鴨肉的記載：「鴨肉甘、冷、微毒」，再注意看一下註解，上面提到鴨肉「滑中」、「發冷利、腳氣不可食」，意思是鴨肉會令有寒性下痢及腳氣病的人拉肚子，所以這些人不能吃鴨肉。總觀來看，鴨肉的微毒性應該是來自於鴨肉性涼，所以患有虛寒性體質的人不建議食用，但是除此之外，一般人吃鴨肉倒是無妨，不管是手術後或生產後，鴨肉都不是禁忌。中醫師認為在懷孕時期，有些人會口乾舌燥，這時候反

倒適合吃鴨。鴨肉味甘，對脾胃也有幫助。

清代的本草著作「本草備要」中也把鴨肉視為有補益的食物，其功用為「滋陰補虛，除蒸止嗽，利水道」，意思是鴨肉可大補虛勞、滋五臟之陰、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津、止咳自驚、清熱健脾、虛弱浮腫；而中醫師的觀點也認為鴨肉可以治身體虛弱、病後體虛、營養不良性水腫，凡體內有熱的人適宜吃鴨肉，體質虛弱，食慾不振，發熱，大便乾燥和水腫的人食之更為有益。

若以科學的角度來看，鴨肉內的蛋白質含量高，富含維生素B，鉀含量高，還含有較高量的鐵、銅、鋅等微量元素，可維持體內酸鹼平衡、幫助心血管系統正常運作；鴨

肉中的脂肪酸多為不飽和脂肪酸與短鏈飽和脂肪酸，其脂肪除含有可降低低密度脂蛋白（LDL）的單元不飽和脂肪酸之外，更含有亞麻油酸（Linoleic acid）、次亞麻油酸（Linolenic acid）與花生油酸（Arachidonic acid）等動物體無法合成的必需脂肪酸，其各種脂肪酸的比例接近理想值，化學成分和橄欖油很像。

總括來看，現代人生活忙碌緊張，習慣熬夜晚睡，又喜吃辛辣食物，常使體內有熱容易上火，炎炎夏日想吃肉類，可以選擇適合做為涼補料理的鴨肉來品嚐。畜試所加工

組也針對鴨肉進行多樣化產品研發，例如已在102年技轉成功之酸菜鴨肉及橙汁鴨肉調理包（圖1），以電鍋加熱後即可上桌，淋在熱騰騰的白飯上香氣四溢，每口飯都沾的到香甜鴨肉汁，忍不住一口接一口；罐裝油封鴨胸（圖2），以鴨油低溫烹煮封住鴨肉的美味，讓人回家輕鬆料理就可品嚐頂級法式料理。以酸菜與橙汁的酸味帶出鴨肉的甘味，在炎熱的夏季吃起來爽口又開胃；罐裝鴨肉燥醬（圖3）。夏天食慾不振嗎？甘甜又美味的鴨肉料理，是您的最佳選擇。



圖1. 橙汁鴨肉調理包



圖2. 油封鴨胸



圖3. 鴨肉燥醬