

「鴨肉有毒」一說在民間流傳已久，究其原委總是模糊不清，尤其傳言者往往提不出任何證據卻言之鑿鑿，在科學昌明的今日仍然如此以訛傳訛混淆視聽，不禁令人感到荒謬與啼笑皆非。民國 76 年 10 月 12 日報上一則花蓮某醫師引述「食用鴨肉可能致鼻咽癌」新聞，即引來軒然大波，在農民抗議威迫下，醫師出面澄清，事情雖告一段落，但並未能因此洗刷「鴨肉有毒」的罪名。對於消費者來說，影響或許不如想像中那樣大，然對於欲開拓鴨肉產品市場的業者，潛在內心的疑惑與心虛，卻如揮不去的陰霾，更遑論堂而皇之的以「健康食品」推出。職是之故，筆者將模糊的「鴨肉有毒」說具體化歸類為：1.鴨肉含有「毒素」；2.含有「致病因子」；3.含有「致癌因子」等三方面，再分別自肉品科技、中醫學及癌症等觀點嘗試闡述此論點的荒謬與不科學。

自食品科技觀點而言，基本上，鴨肉含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素 B₁、B₂ 及鉀鈉氯鈣磷鐵等。與雞比較，鴨肉含有高量紅色纖維(red fiber)，肌肉中含脂量稍低，胸肉中脂肪酸不飽和程度較高，鴨肉較堅實(由於紅色纖維直徑較細)且多汁，含有較多膠原蛋白且磷脂豐富，因此賦予特殊風味。一般而言，鴨與雞一樣，都具有高的營養價值。其個人年消費量在台灣僅次於雞，據報告台灣鴨肉每人年消費量 3.37 公斤居世界之冠，第二為法國(3.15 公斤)，然迄今似乎未有任何報告指出此種鴨肉消費習慣與疾病有關。亦無任何報告報導天然鴨肉組成成分中含有毒性物質。倒是外源性因子值得消費者關心，如農藥、殺蟲劑、化學藥品及重金屬污染農地，或是飼料受黴菌毒素、戴奧辛及特殊蛋白質(如瘋牛症)等污染。

此一外源性毒素很可能是傳統所謂鴨肉有毒的主要原兇之一。因為鴨肉有毒之文字記載見於明朝(1368-1644)，當時並無化學分析法(化學理論始於 18-19 世紀)，對於食物毒性之判別應係依據經驗法則。由於早期鴨隻多溪畔水飼養，在缺乏水資源管理下，水源常為人畜排泄物、廢棄物、死屍所帶來病原、黴菌毒素或重金屬等毒物的匯集所，亦常分佈著有毒藍綠藻(如 *Microcystis aeruginosa* 等等)，另外，在淡水或海水污泥中另常存有 C 型肉毒桿菌(*Clostridium botulinum*)，北美洲西部鴨群常定期性被本毒素侵害，此等因子重可令鴨隻至死，輕則可使鴨子攜毒。

除此之外，許多學者認為烹調方式亦可能產生一些有害人體健康的物質，如香港漢興陳中醫認為鴨肉燒烤時加入大量調味料甚至醃製醬料品，令不適合辛熱食物者中毒。營養家彭巧珍在《吃得無憂無慮》一書中另提及紅色肉高溫焦化產生之異環胺對大腸表面有刺激性。

自中醫觀點而言，一般認為鴨肉具有療效。唐醫食專家孟詵認為鴨肉為「補中、益氣、消食」。《醫林纂要》一書記載鴨肉治勞熱骨蒸之真陰有虧。《日用本草》上指出鴨滋五臟之陰、清虛之熱、補血行水、養胃生津、止驚息驚、清螺螄積。《名醫別錄》說鴨補虛除熱、和臟腑、利水道。中醫一般視鴨肉為甘、微寒。許紹龍所著《食物治百病》一書中指出老鴨及鴨蛋均可作藥用。胡會林及李道安所著《吃的科學與健康》一書中除引述古籍上鴨肉療效外，並詳述烹調法。除此等著作外，許鴻源所著《動物性中藥之研究》及施奠邦所著《中醫食療營養學》均未有“鴨肉有毒”之記載或更明確指出無毒，如陳淑珍醫師所著《飲食養生》。有關鴨肉有毒之記載，目前所流覽文獻中一般多引用自明朝李時珍《本草綱目》。唯該書對鴨肉特性之描述為「甘冷微毒」。中醫對“毒”之定義在關培生及江潤祥書中解釋如下：「後漢神農本草經，據藥性之攻病瘵疾者為毒，久服補虛者為無毒。後世本草典籍中註明“無毒”指無副作用或藥性平和，如茯苓或甘草；小毒指副作用小，如鶴蝨或牽斗；大毒指毒性劇烈，如砒石或巴豆」。依此推論，李時珍所謂鴨肉微毒應指藥效平和或副作用小。在中醫師廖桂聲所著《遠離十大死因》一書中指出咳嗽服中藥忌口薑母鴨，乃因避免降低藥效或引起不良反應，並未指鴨肉中有毒。再據李時珍《本草綱目》書中另註有「黃雌鴨為補最勝……，白鴨良黑鴨肉有毒」，本省肉鴨目前幾乎均為白鴨，則無所謂“有毒”的問題。就科學中醫食療觀點，鴨肉為一補品，但須考慮與其他藥物搭配互補效果與禁忌，如同發酵酸性乳品避免與添加硝酸化物食品如香腸熱狗等共用，以及葡萄柚汁或乳製品不可配合一些藥物飲用。消費者清楚認知，並非此等食品有毒。

再自癌症病因觀之，根據衛生署發表的死亡原因，台灣地區男性所患癌症，依發生率高低依序為肝癌、胃癌、肺癌、大腸癌及食道癌；女性則為子宮癌、胃癌、肝癌、肺癌及大腸癌。鼻咽癌遠在 5 名之外。關於致癌因子，肝癌一般認為與病毒性肝炎、黃麴毒素等有關，胃癌與飲食中過多鹽分有關，肺癌與抽煙有關，大腸癌與高脂肪食品有關，食道癌與喝酒抽煙有關，子宮癌與性生活及人類乳頭狀瘤病毒有關。至於鼻咽癌又為中國癌，認為與 EB 病毒、煙燻(如燒香拜佛或廚灶)、鹽醃食物有關。除此之外，遺傳族群環境常被列為嫌疑，高脂肪高動物蛋白質，殘存於肉中的荷爾蒙、抗生素、殺蟲劑、除草劑等亦為涉嫌之因子，但似乎沒有任何報告直指“鴨肉”為致癌因子。倒是一些烹調方式如煙燻、鹽醃以及防腐劑被認為與致癌的氮硝基化合物(N-nitroso compounds)有關。

綜合而言之，鴨肉之天然營養組成中並不含有毒素，中醫認為鴨肉具有療效，然在與其他藥物食物搭配上應注意互補效用或禁忌，關於致癌與鴨肉實在找不出任何關聯。我們可以說在平衡健康的飲食中鴨肉並無任何令人致病或中毒的因子，反倒是含有豐富的營養，因此消費者無須過慮。應該關心的是鴨肉生產加工烹調線上，所有環節是否均合乎人體健康原則。尤其是過於商業化的今天，為

提高生產效益，是否在我們賴以為生的大地之上添加了太多有害自然生命的化學藥品？如殺蟲劑、除草劑、農藥及重金屬等。而我們所生產的食物又是否健康？從飼養的觀點來看，現代化養鴨均採圈飼或舍飼，鴨隻在畜舍內攝取得毒素的機會微小，尤其是飼養環境乾淨且隔離動物與排泄物接觸者。若飼養者更能慎選飼料品質，且依規定添加生長促進劑，鴨隻在生長階段幾乎不可能受外源性毒素的侵襲。自育種家觀點而言，選育雖然與毒素無關，然應避免僅注重經濟效益而忽視生產自然完整健康的動物。除此之外，屠宰加工處理等過程亦務必合乎衛生的要求。總而言之，拋去鴨肉有毒的負面印象固然重要。正面而積極的做法則是建立優質的生產系統，關於此點，我們可以參考如法國 1960 年以後發展的標誌認證 (Label) 系統，並配合衛生署為維護人類健康及促進食品國際化全面推動之 HACCP 制度，以發展出本土性健康鴨肉產品。