

摘自 <http://baike.baidu.com/view/558.htm>

燕窝

【燕窝简介】

燕窝是[中国](#)传统名贵食品之一。燕窝的制造者，当然是燕子，但这种燕子并不是我们常见在屋檐下筑巢的燕子。屋檐下的叫家燕（swallow），属燕科，它们的巢用禾草或者泥巴和唾液混合筑成，导致没办法吃，也没什么营养价值。可吃的燕窝是由另一种燕子筑成，它们属于雨燕科，称为「金丝燕」（swiftlet），具体是指雨燕目雨燕科部分雨燕和金丝燕属的几种金丝燕分泌出来的唾液，再混合其他物质（如：羽毛）所筑成的巢穴，而非雀形目燕科鸟类（如家燕）所筑巢穴。其中以金丝燕唾液的蛋白质纯度和营养价值为最高。产自中国南部沿海一带、[越南](#)、[泰国](#)、[马来西亚](#)、印尼及[菲律宾](#)等地。燕窝按筑巢的地方而分为「屋燕」及「洞燕」两种。「屋燕」的巢一般筑在人工特意精心搭建的燕屋上，目的就是要方便采集燕窝，而洞燕的巢则筑於山洞内，地势险峻，采集相当危险。燕窝中有称为「血燕」的，是因为金丝燕的食物中包含海藻等物使其唾液含杂质，呈红丝而名，并非因为人们误解，以为其未完成鸟巢，忍住不产卵，吐血而形成。燕窝被采摘之后，还要经过蒸细、浸泡、除杂、挑毛、烘干等复杂的加工才能制成成品燕窝，包括燕盏、燕条、燕饼、燕丝。其中燕盏是整只个大质优的燕窝经除杂保留原有形状而成，价格特别昂贵。

燕窝是海鸟金丝燕的巢穴。多建在热带、亚热带海岛的悬崖绝壁上，周围是滚滚的波涛，上面是蓝天白云。金丝燕在春季开始做窝，它的口腔里能分泌出一种胶质唾液，吐出后经海风吹干，就变成半透明而略带浅黄色的物质，这是燕窝的主要成分。金丝燕用这种唾液和着纤细的海藻、身上的绒羽和柔软的植物纤维等做成巢穴，这就是我们所说的“燕窝”。燕窝是珍贵的佳肴，又是名贵药材，有补肺养阴之功效，主治虚劳咳嗽、咳血等症。印度、马来群岛和我国海南岛及南海诸岛等均有出产。

燕窝讲究少食多餐，保持定期进食，干燕窝每次 3-5 克，即食燕窝每次 20-30 克，早晚各一次或每天或隔天一次。燕窝配食讲究“以清配清，以柔配柔。”一般食用燕窝期间少吃辛辣油腻食物，不抽或少抽烟。感冒期间由于人体不能很好吸收燕窝营养不要食用燕窝。

炖燕窝的方法：

燕窝最简单的浸炖食用方法：先根据不同品种按不同时间（4-8 小时：一等白燕；一等白燕条）用一碗纯净水浸发（10 克左右用 300 毫升纯净水），因燕窝在浸时有养份溶于水中，浸清洁燕窝的水不要倒掉，用这个碗隔水按不同时间小火炖煮。炖好后可配冰糖、牛奶、蜂蜜、豆浆等食用。炖燕窝需要一个炖盅和一个可放入整个炖盅的锅。可用陶瓷锅或不锈钢锅。

将浸透及清洗后的燕窝沥干放炖盅内加入适量热开水盖好，再将整个炖盅放入锅内，注入热开水，水位至炖盅的一半高度，然后用慢火炖。火力的控制在家中炖燕窝，可选择隔水文火慢炖的方法，而具体炖制时间跟浸泡时间亦有关系，如泡得久，可相应减少炖的时间。一般在 30-45 分钟即可炖好。

燕窝保存：

燕窝是燕子所分泌的珍贵津液，一如其他食物般，需要妥善存放。理想的方法是先将燕窝放入密封的燕窝保鲜盒内，再存放于冰箱。若燕窝不慎沾上湿气，可放在冷气口风干，切不可焙烘或以太阳晒干。

好的燕窝的发倍都应达到 10 倍以上。市场上的 5-8 倍的燕窝都是经过了人工的加碎、挂浆等工序，不但能增加燕窝的美观程度，而且还能增加燕窝的重量 30%左右。

【燕窝的由来】

燕窝，又称燕菜、燕根、燕室、燕盏、金丝等，它既是名贵的烹饪原料，又是营养价值极高的补品。

燕窝，顾名思义，即是燕子的窝。不过它不是普通燕子的窝，而是一种特殊的燕子.....金丝燕的窝。

金丝燕属鸟纲，雨燕科。是候鸟，每年 12 月至次年 3 月从西伯利亚等地飞到热带沿海的天然山洞里繁衍后代。金丝燕比我们通常所见的燕子要小些，背部羽毛呈灰褐色，带有金色光泽，翅膀尖而长，四个脚趾都朝前生长。此燕喉部有很发达的粘液腺，所分泌的唾液可在空气中凝成固体，是它们筑巢的主要材料。金丝燕每年三四月份产卵。产卵前，它们每天飞翔于海面和高空，有时可高达数千米，穿云破雾，吸吮雨露，摄食昆虫、海藻、银鱼等物。经消化后钻进险峻、阴凉、海拔较高的峭壁裂缝、洞穴深处，吐唾筑巢。大约要 20 多天才能筑成。

燕巢呈半月形，形状好像人的耳朵，直径 6—7 厘米，基底厚，廓壁薄，重约 10—15 克。燕巢外围整齐，内部粗糙，有如丝瓜网络。整个燕窝洁白晶莹，富有弹性，附着于岩石峭壁的地方。历来有“**稀世名药**”、“**东方珍品**”之美称。

金丝燕第一次筑的巢完全是靠它们喉部分泌出来的大量粘液逐渐凝结而成的，质地纯洁，一毛不附，这种燕窝的质量最佳，是燕窝中的上品。在封建皇朝时代，常常被选出来作为进献的贡品，因此取名“官燕”。

采燕窝的人抓住时机把燕窝采走后，金丝燕不得不第二次做巢，因临产卵期较近，金丝燕体态丰满，喉部胶状物较多，所筑之巢比较肥大，但因时间紧迫它们衔来羽毛、小草.....与喉部胶状物混同一起再次筑巢，筑得比较粗糙，含有杂质较多，营养成分也差了。此时采收的燕窝称为“毛燕”。

另有一种燕窝被所附红色岩石壁渗出的红色液体渗润，通体均成暗红色，也叫“血燕”或“红燕”，含有若干矿物质，营养好，产量很少，被视为燕窝中的珍品。

攀岩壁采燕窝是十分艰苦而又危险的劳作。采集者背负一囊，攀登于悬崖陡壁之间，犹如猴子一般地踏着空穴，扒着缝隙，四处搜寻着采集物。他们身轻如燕，胆大如鹰，有时手足呈“大”字形，附着于岩壁之上；有时则借助绳索如荡秋千于峡谷之中。一举一动，扣人心弦，万一失着，坠入深壑，就要粉身碎骨了。所以燕窝之名贵，除去因其自身确实有滋补功效之外，也有采集时人命攸关的因素在内的吧。

【燕窝的营养成份】

白燕和血燕中的营养成份平均含量

营养成份	白燕	血燕
水分(%)	9.25	8.67
粗灰分(%)	8.22	11.43
粗蛋白质(%)	58.62	56.34
总糖(%)	24.62	22.75
热量(千卡/100克)	440	404

燕窝主要含的是水溶性蛋白质，以及甘氨酸等氨基酸。氨基酸是一种生物活性物质，能促进细胞组织的生长和再生，因此燕窝较适合烧伤病人或放化疗后的病人在康复期食用，帮助损伤细胞的修复、重建。燕窝还含有胶原蛋白、矿物质，因此也被用在各种美容化妆品中。

燕窝的性质较平淡，既不促热，也不滋阴，由于对皮肤有益，皮肤又和肺相表里，所以比较适合的也包括肺部有疾患的人。

燕窝可以用鸡蛋、牛奶等富含氨基酸的食物代替

现代医学研究发现，燕窝主要成分有：水溶性蛋白质、碳水化合物；微量元素：钙、磷、铁、钠、钾及对促进人体活力起重要作用的氨基酸（赖氨酸、胱氨酸和精氨酸）。

1000克干燕窝内含有：蛋白质499克、钙429毫克、碳水化合物306克、磷30毫克、水分104克、铁49毫克、其他营养成分。

【燕窝的作用】

- 1、补肺养阴、止肺虚性咳嗽、减少肺气病变。包括肺阴虚之哮喘、气促、久咳、痰中带血、咳血、咯血、支气管炎、出汗、低潮热。
- 2、补虚养胃、止胃寒性、呕吐。胃阴虚引起之反胃、干呕、肠鸣声。
- 3、凡病后虚弱、痲伤、中气亏损各症，配合燕窝作食，能滋阴调中。
- 4、止汗、气虚、脾虚之多汗、小便频繁、夜尿。

- 5、使人皮肤光滑、有弹性和光泽，从而减少皱纹。
- 6、燕窝含多种氨基酸，婴幼儿和儿童常吃能长智慧、增加思维、抗敏感、补其先后天之不足。
- 7、孕妇在妊娠期间、产前产后进食，则有安胎、补胎之效。
- 8、燕窝是天然增津液的食品，并含多种氨基酸，对食道癌，咽喉癌、胃癌、肝癌、直肠癌等有抑止和抗衡作用。
- 9、凡经电疗、化疗而引起的后遗症，如咽干、咽痛、肿胀、便秘、声嘶、作呕等，食燕窝都有明显的改善。
- 10、燕窝味甘性平、滋阴润燥，是有营养的有益食品，有保健食疗之效，是大众欢迎之健康食品。

【燕窩的分類】

按金丝燕筑巢的地点可分为洞燕、屋燕。

洞燕：就是燕子在野外在山洞、沿海峭壁做的巢窝、因早期无序的滥采乱挖使丝燕生存环境受到破坏，现在泰国一些燕洞中只留下昔日用于采摘的竹梯，而燕子早已寥寥无几、随着洞燕产量稀少和环保呼声日益高涨逐渐被屋燕取代。

屋燕：从洞燕到屋燕，金丝燕只是筑巢的环境在改变、生活习性并没有变化金丝燕仍是野生，清晨外出觅食，傍晚归来，由于受到人为的保护金丝燕繁衍来越多，所筑的燕窝及时的采摘，营养成分不被流失，品质上要好于洞燕。

按颜色可分为：血燕、黄燕、白燕。

按规格分为：燕盏、燕条、燕丝、燕饼、燕碎。

【燕窩的營養成份】

现代医学研究发现，燕窝主要成分有：水溶性蛋白质、碳水化合物；微量元素：钙、磷、铁、钠、钾及对促进人体活力起重要作用的氨基酸（赖氨酸、胱氨酸和精氨酸）。

1000 克干燕窝内含有：蛋白质 499 克、钙 429 毫克、碳水化合物 306 克、磷 30 毫克、水分 104 克、铁 49 毫克、其他营养成分。

燕窝独特的蛋白质成份含量的生物活性分子，有助于人体组织的生长、发育及病后复原；碳水化合物是身体热量的主要来源，与蛋白质相辅相成，使蛋白质发挥提供热量以外的功能，也可促进脂肪的代谢；

燕窝中所含有的表皮生长因子和燕窝的水溶性物质可直接刺激细胞分裂、再生、组织重建，使得燕窝对人体的滋补、复原起着很大的作用；

钙质可以增强血液在皮肤破损时的凝结能力，也帮助人体吸收维他命 B12；

燕窝中含有丰富的矿物质、活性蛋白质与胶原质等营养，其中的表皮生长因子和水提物质能够强烈刺激细胞再生、分裂和组织重建。

燕窝的功效

据《本草纲目》记载：“燕窝甘淡平，大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚劳之圣药，一切病之由于肺虚，而不能肃清下行者，用此皆可治之。”中医认为燕窝：“养阴润燥、益气补中、治虚损、咳痰喘、咯血、久痢，适宜于体质虚弱，营养不良，久痢久疟，痰多咳嗽，老年慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺结核、咯血吐血和胃痛病人食用。现代医学发现，燕窝可促进免疫功能，有延缓人体衰老，延年益寿的功效。

总的来说，燕窝具有保健和医疗的功效：

滋阴润肺补而不燥；养颜美容 使皮肤光滑、有弹性和光泽；益气补中促进血液循环，增进胃的消化和肠道吸收力。

治疗肺阴虚、咳嗽、盗汗、咯血等症；治疗胃气虚、胃阴虚所致的反胃、干呕等症；治疗气虚、多汗、尿多等症。 燕窝作为天然滋补食品，男女老少都可食用。

- 从性味看，燕窝性平味甘；
- 从归经看，燕窝归肺、胃、肾三经；
- 从功效看，燕窝有养阴、润燥、益气、补中、养颜等五大功效。

燕窝具有很高的食用和药用价值。据中国医学科学卫生研究所编的《食物成分表》和香港中文大学生物化学系关培生、汪润祥两教授合著的《燕窝考》所分析：燕窝含蛋白质 49.9%，有大量的生物活性蛋白分子，还有向量脂肪和磷、硫、钙、钾等成分，对人体有滋阴复壮的作用。据清代赵学敏的《本草纲目拾遗》载：“燕窝大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损劳疾之圣药。一切病之由于肺虚不能清肃下行者，用此者可治之。”据有关专家研究发现，燕窝中含有表皮生长因子和辅促细胞分裂成份，有助于刺激细胞生长及繁殖，对人体组织生长、细胞再生，以及由细胞发的免疫功能均有促进作用。加之燕窝还含有大量的粘蛋白、糖蛋白、钙、磷等多种天然营养成分，有润肺燥、滋肾阴、补虚损的功效，能增强人体对疾病的抵抗力，有助于抵抗伤风、咳嗽和感冒。因此，对吸烟和患有呼吸道疾病者最有效，协助病后的人体恢复健康，是一种纯正高贵的天然保健品。燕窝对润肺健腰，壮脾健胃，外伤止血等有独特疗效。

【燕窝的产地】

燕窝并非稀有之物，价格昂贵，印尼燕窝占全球燕窝产量的 85%、马来西亚占 13%、泰国 2%、越南、菲律宾等地。中国产燕窝之地有：广东肇庆市怀集县燕岩、云南红河州建水县燕子洞、海南大洲岛（已封岛保护）。

【燕窝的传说】

传说中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家**郑和**。郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛一个荒岛处，食物紧缺。无意中发现荒在断石峭壁上的燕窝，于是命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员各个脸色红润，中气颇足。于是船队回国时带一些献给**明成祖**。其实在此之前，元代贾铭（公元1279年——1368年）的《饮食须知》一书中，说法有“燕窝，味甘平，黄黑霉烂者有毒，勿食”的记载。清康熙年的《调鼎集》记载的数十种“上席菜单”中，名列首位的就是燕窝。

【燕窝的鉴别】

燕窝有采自天然的洞燕、人工饲养筑于室内的屠燕和加工燕三大类。此外还有用海藻制成的人造燕窝和用淀粉等制成的假燕窝。这种假冒品几乎可以乱真，所以鉴别燕窝首先要分出真假，再分品类，定档次。买靓燕窝的秘诀：

一是产地要固定：燕窝的种类多达28种之多，若想每次购买燕窝时都属同一种的话，就必须清楚知道都是从同一产地摘下来的燕窝（例如：印度尼西亚苏门答腊），只有这样，才能以同一烹炖时间处理，也可尝得同一口感的燕窝。

燕窝礼盒

二是看燕窝的发头：不同种类的燕窝亦有不同的“发头”（“发头”即燕窝在湿透后，在重量上与干身时之差异，倍数越大，即“发头”越好，越是经吃），一般官燕有6~8倍的“发头”。

三要看燕窝是否干净：越少细毛越好。

四是挑盏型：燕窝两端之头脚越细越靓。

五要看燕窝是否干爽轻身：以干爽含少水者为上品。优质燕窝手摸应有干爽的感觉。较湿的燕窝水份较多，存放不当会发霉。

非实验室鉴别燕窝要点：

1. 看：燕窝应该为丝状结构，由片块结构构成的不是真燕窝；纯正的燕窝无论在浸透后或在灯光下观看，都不完全透明，而是半透明状。

2. 闻：燕窝有特有馨香，但没有浓烈气味。气味特殊，有鱼腥味或油腻味道的为假货；

3. 摸：取一小块燕窝以水浸泡，松软后取丝条拉扯，弹性差，一拉就断的为假货；用手指揉搓，没有弹力能搓成浆糊状的也是假货。

4. 烧：用火点燃干燕窝片，如果是真燕窝就绝不会产生任何剧烈声响的飞溅火星。

【燕窝的作法】

燕窝的烹制方法多种，一般为人们所喜爱的是烹制名菜“清汤燕菜”。烹制前先将燕窝涨发，其方法有碱发、蒸发和泡发。泡发法是用凉水将燕窝浸泡，等其胀发泡透后，用一白色带沿的瓷盘注入清水，将燕窝轻轻地捞出放于盘内（因燕窝和盘子均为白色，有毛和其它杂质

易于发现，用尖头镊子择去燕毛、杂质及变质部分。一定要择干净，操作要轻，不能把形状弄乱和把燕窝丝弄断。择净后再用凉水洗净，放入汤内用文火慢慢炖烂，再投入火腿、鸡肉、鹌鹑、鸽子蛋等即成。其味清香四溢，妙不可言。如果吃甜的，还可用冰糖和鲜椰汁或菊花、白莲同炖，则别具一番风味。《[随园食单](#)》中说：“此物至清，不可以油腻杂之；此物至文，不可以武物串之”，“以柔配柔，以清配清”，是一定要遵循的，否则就会是好东西不得好吃了。泡发好择净的燕窝若是当时不用，可存放于冰箱冷藏室内，每天换清水一、两次。

〔烹制方法〕

1. 将水发燕窝放在小盆里，用温水冲泡后，滗去水。再用温水冲泡，又滗尽水汁。甜樱桃切成片。

2. 炒锅置微火，下清水 500 克、冰糖煮至糖化汁粘时，用净纱布滤去杂质，然后取净糖汁 150 克冲入燕窝，滗去糖汁，再将剩余的净糖汁冲入燕窝，上笼屉用旺火蒸 5 分钟取出，撒入樱桃片即成。

〔工艺关键〕

水发燕窝：将干燕窝放入清水浸泡 3~4 小时（根据质地软硬程度而定），在水中用夹子拣去细毛和杂质，用手抖松剔整后，放入沸水锅稍泡，捞出时再放进清水中浸 3~4 小时，最后再下沸水锅氽一下，捞起即成。

〔风味特点〕

“冰糖燕窝”是久负盛誉的闽菜甜食，它以注重泡发、入味而著称，色泽洁白，软润滑爽，甘冽清甜。高档宴席，常作压桌甜菜。

鸡汁燕窝

燕窝 25 克。熟火腿丝 15 克、绿色蔬菜 25 克。精盐 2 克。味精 1.5 克、高级清汤 500 克、熟鸡油 5 克。

将燕窝用温水浸涨后，拣去燕毛杂质，用温水漂洗干净，放进品锅加沸水焖 5 分钟，漠去水后，再用沸水焖约 10 分钟，连续 3 至 4 次，使燕窝浸涨至绵糯，然后放在容器内放上火腿丝和焯熟的蔬菜。将炒锅置于火上，放入高汤，加精盐、味精，定味后倒入装有燕窝的容器内，最后淋鸡油即成。

一、燕窝虫草雪耳汤

【原料】

燕窝 5 克，冬虫夏草 3 克，雪耳 15 克，冰糖 25 克。

【制作过程】

上药按比例配制，先用水炖燕窝，后加入冬虫夏草、雪耳、冰糖再煮 15 分钟。饮汤并食燕窝、虫草、雪耳。

【功效】

1. 补肺滋肾，养颜止咳。

2. 主治：阴虚燥热、咳嗽无痰或痰少难出、鼻干面晦、呼吸气促，或盗汗咳血。

3. 方论：方中燕窝性味甘平，入肺、胃、肾经，有补肺养阴、止汗养颜的效果；冬虫夏草为补肾益肺、止咳平喘的良药；雪耳性味甘平，入肺、胃经，有养肺和血的功效。肺阴不足、咳嗽、气喘、盗汗、咯血，或中老年人患肺结核服燕窝虫草雪耳汤有显著效果。常服此方健身延年。

二、燕窝虫草百合鸭肉汤

【原料】

燕窝 2 盏（约 15 克），冬虫夏草 3 克，百合 25 克，鸭肉 100 克。

【制作过程】

上药按比例配制，先将鸭肉炖 30 分钟，后加入燕窝、虫草、百合再煮 15 分钟，饮汤并食燕窝、虫草和鸭肉。

【功效】

1. 滋阴清热，润肺止咳。
2. 主治：阴虚火旺、咳嗽气促、口苦咽干、心烦失眠，或中老年人患肺结核病、手足心热、骨蒸潮热、盗汗咯血。
3. 方论：方中冬燕窝虫草补肺益肾、止咳平喘疗效显著；百合《本草纲目拾遗》记载，“百合有清痰火，补虚损的功效”；鸭肉为补益佳品，味甘性凉，入肾、肺经，有滋阴清热，利尿消肿的作用。阴虚火旺、咳嗽失眠，服燕窝虫草百合鸭肉汤有显著的

三、雪蛤银耳炖燕窝

【原料】

雪蛤 3 克，燕窝 3 克，银耳 3 克，冰糖 30 克

【制作过程】

- (1) 将燕窝、雪蛤、银耳用温水浸透。
- (2) 燕窝镊去燕毛撕成条状；雪蛤漂洗干净，刮去黑色杂质，切成小块；银耳撕成瓣状。
- (3) 将燕窝、雪蛤、银耳放进炖盅，加沸水 1 碗，把炖盅盖上，隔水炖之。
- (4) 待锅内水开后，先用大火炖 30 分钟，后用中火炖 1 小时，加进冰糖后再用小火炖 30 分钟即可。
- (5) 炖好取出，待温后服食。

【功效】

补肺养颜，补虚去损。

适应症

气喘干咳，阴虚盗汗。

注释

雪蛤含多种元素、氨基酸、脂肪酸和酶等，能养阴补虚，益肾强精；雪耳含糖类、无机盐、多种元素和多种维生素，能滋阴润燥，益气养血；冰糖含大量糖类和多种微量元素，能补中益气，养胃润肺。

注意和禁忌

肺胃虚寒、腹泻患者不宜服用；湿热者不宜多用；糖尿病

四、燕窝虫草炖草鸡

【原料】

燕窝 2 盏（约 15 克），虫草 5 克，草鸡半只，姜 2 片，黄酒、盐少许。

【制作过程】

- （1）燕窝用清水浸泡发开，再用清水洗涤，捞起沥干水份，备用；
- （2）虫草洗净沥干备用；
- （3）草鸡去皮，飞水，斩大件备用；
- （4）将草鸡、虫草、姜片放入炖盅，加入黄酒，再注入适量清水，隔水慢火炖 3 小时后，加入燕窝慢火炖 30 分钟，食用时加入适量盐即可。

【功效】

滋润肺胃，益气养颜。男士——能滋补强身、补虚益肾、提高抵抗力

女士——能增进细胞分裂，加速受损皮肤修复和新陈代谢，使皮肤光滑弹性，并抑制皮肤衰老，留住容颜。

孕妇生产者——能使母体强健，婴儿白皙、漂亮、强壮。产后能促进子宫和体形复原，并且补而不腻。

老人——能健体强身，增强抗病能力，能补虚益肾、化痰润肺，强化机体生化能力。

儿童——补益强身，促进身体和智力发育，增强抗病能力。

病后、术后康复人士-提供必须的营养，补充体力，增强体质，促进身体健康
应试、脑力劳动者-补充体力，改善血液循环，刺激神经兴奋，增强思维活性。

五、燕窝+椰汁+西米——四季甜品

【原料】

燕窝 2 盏（约 15 克），西米，冰糖 25 克。

【制作过程】

西米用清水浸 5 分钟，放入热滚水内，中火煲 5 分钟，沥干待用。浸发好的燕窝放入炖盅内，隔水慢火炖 30-45 分钟，再加入椰汁、西米及少量冰糖共炖 15 分钟，即成滋补美味的甜品。

【功效】

《本草再新》说燕窝能“大补元气”，它拥有的营养素很容易被人体吸收，可以促进新陈代谢，增强机体的功能。

【 燕窝的醫藥藥理作用與臨床應用】

1、“美容基因”——表皮生长因子在大约一百年前，德国化学家费雪（Emil Fischer）已证明蛋白质的氨基酸相互结合成多肽链，如两个甘氨酸脱去一分子水后形成甘氨酸。生长的键称为胜肽键。如果继续进行反应，可生成含有许多氨基酸残基的多肽。在动植物及细菌中有

许多低分子多肽，它们具有非常重要的生理作用。多肽类激素就是其中很重要的一类。有学者研究发现，燕窝中就含有一种非常重要的多肽类激素——表皮生长因子（epidermic growth factor，简称 EGF）。这种物质在人体的绝大多数体液中存在，在乳汁、精液等中的含量尤高。在人体内，它主要由颌下腺、十二指肠腺合成，有多种重要的生理功能，如抑制胃酸的分泌、保护十二指肠等。EGF 还有一项非常重要的功能，并因此被誉为“美容基因”。它能刺激多种细胞的分裂增殖，促进细胞分化，对受损皮肤进行快速修复，促进手术创口和创面的愈合；它能影响人体皮肤的细腻和老化，能启动衰老皮肤的细胞，使皮肤变得光滑而有弹性。上述发现，不仅为全世界女性朋友的福音。其实，多年来，港台地区许多当红的影视明星，尤其是女明星们，一直对燕窝是宠爱有加，在拍戏或演唱会的繁重工作压力下，燕窝成了她们护肤养颜、永葆青春的亲密伴侣。这些透过各种媒体的渲染，早已成了公开的秘密了。现在看来，燕窝在美容护肤方面的神奇功效，不仅有大量的实践经验可资证明，也确实是有其科学基础的。能提高免疫功能的促有丝分裂原学者们还从燕窝中提取出一种被称为促进 T 细胞或 B 细胞分裂。我们知道，淋巴细胞是人体内重要的免疫细胞，它主要包括 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞。燕窝中的这种促有丝分裂原，能透过刺激淋巴细胞的有丝分裂，提高人体的免疫功能。这或许也就是燕窝滋补强身功能的物质基础吧。

2、对呼吸系统疾病的治疗作用对呼吸系统疾病的治疗作用，可以说是燕窝的经典疗效了。从古至今，各种医籍无不强调燕窝对呼吸系统（古时称为肺系）疾病的治疗作用，如癆瘵、咳嗽、咯血、痰喘等等，也就是今天所说的肺结核、气管炎、支气管炎等病。这在前面的章节中已有介绍。另外，对于有吸烟的不良嗜好的人来说，燕窝是不可多得的“洗肺”佳品。在中国曾有学者指出，用燕窝为主要药物制成的复方燕窝汤，治疗了五百余位慢性支气管炎病人，取得了非常显著的临床疗效。也进一步验证了古书中对燕窝疗效的描述。

3、预防肿瘤，减少放化疗不良反应目前，恶性肿瘤仍严重威胁着人类的健康。全世界的医务工作者都在为最终降伏癌魔进行着不懈的努力。现在可以肯定的是，“三早”（即早预防、早诊断、早治疗）是降低癌症的发病率、死亡率和提高癌症患者生存率的有效措施。其中，早预防是最积极和有效的方法。正常细胞在致癌因素作用下转变为癌细胞需要相当长的一段时间，即使在当今这个环境污染日益严重的社会，有 60%-80%的癌症仍是可以预防的。中医有句名言：“正气存内，邪不可干。”也就是说，当人体健康状况良好、抵抗力强的时候，各种致病因素是很难侵入人体而发病的。而采自纯天然环境的野生燕窝，完全可以提高人体免疫力的作用，达到预防癌症的目的。对于未经治疗的癌症患者来说，此时选择燕窝是不恰当的，说得严重一点，无疑于抱薪救火。癌症的治疗措施，无非是手术、放疗、化疗。在完成这些治疗方法后，病人往往身体虚弱，免疫力低下，此时再投以有良好滋补作用的燕窝，那简直就是雪中送炭了。例如，在二十世纪八十年代，香港的学者研究发现，燕窝能增强人体对 X 射线及其他放射线损害的抵御能力，这为燕窝应用于癌症放疗患者提供了强有力的理论基础。

4、强心、降压作用日本有位学者藤冈睦，他为了研究燕窝的药理作用，曾经进行了这样的一个动物实验：将小狗麻醉后，连通人工呼吸机，将小狗开胸后，在小狗的心脏内安放各种测量仪器，以便记录小狗的心脏收缩力和血压。然后将燕窝的提取物应用于小狗，观察应用后

小狗心率，心脏收缩力和血压的变化。结果发现，燕窝的提取物对小狗的心率没有什么影响，但是可以显著地增强小狗的心脏收缩力，因此可以认为燕窝的提取物具有强心的作用。而且，从一定的剂量开始，燕窝的提取物就显示出降血压的作用，并且是特定性地作用于舒张期血压，也就是通常所说的低压。有高血压的朋友都知道，相对而言，收缩压的降低要更难一些。目前，心脑血管疾病已经成为危害人类健康的头号杀手，燕窝的这种强心、降压（尤其是降低舒张压）作用，将带给人类更多的希望。

5、抗氧化，抗衰老最新的医学研究证明，燕窝是一种抗氧化食品，具有排毒功效，长期食用可达到延缓衰老的目的。衰老是人的身体随着年龄的增长，而逐渐产生的一系列形态结构和生理功能的退化过程，是生命活动的自然规律。但是，如果能正确掌握衰老的客观规律，选择和创造有利条件，就可以延缓衰老，益寿延年。衰老的过程伴随的是一系列生物体功能的减退。老年人的免疫功能明显下降，主要表现为免疫监视功能降低，细胞免疫功能下降，淋巴细胞的分裂、增殖能力减退，致使免疫调节功能低下，衰老加快。现代医学研究已经证实，人的衰老与体内自由基的关系极为密切。自由基代谢及其清除系统平衡失调，修复遗传物质损伤的功能减退，负责清除自由基的超氧化物歧化酶的活性降低，生物新陈代谢过程中产生的超氧离子自由基、羟自由基等不能被有效地清除，可能使生物膜的不饱和脂肪酸发生氧化而影响结构，攻击蛋白质使之发生交联而改变了酶的功能，进而损伤DNA引起突变，加速衰老。燕窝及其提取物，一方面具有增强免疫功能，另一方面，又具有抗氧化作用，在预防衰老方面有很强的对抗性，因此也具有非常神奇的功效。对此最有体会的，大概就是那些影视歌坛成名已久的女明星们了。

6、抗疲劳作用疲劳，是当今社会许多人的共同感受。生活节奏的日益加快，令人喘不过气的工作压力，又怎能是一个“累”字了得？普通人活得已经很累，更不要说那些明星们了。燕窝的抗疲劳作用，已经从那些所谓的明星们那里得到了很好的印证。在娱乐新闻中，你很容易看到某明星在演唱会后或拍片之余，吃燕窝以保持精力的报导。在中国卫生部一九九九年批准的保健食品店品目录中，就有西洋参燕窝口服液，而批准的功能就是抗疲劳！燕窝生长环境对人体的良性调节作用环境和可持续发展问题，已成为当今最困扰地球人类的问题。由环境污染带来的对人类健康的负面影响是触目惊心的。地球拒绝污染，人类呼唤绿争。而“养在深闺”的燕窝，就非常符合人类的“绿色”理念。燕窝大多生长在远离人类居住区的海边洞穴里恒湿、低杂讯、空气清新、含有较多的负离子；而且知人类自下而上环境污染越来越严重的今天，人迹罕至的洞穴中，有害微生物与放射性元素含量要远远低于地面的大气环境，在这种优良环境中出产的燕窝，无疑能给一些疾病患者提供了改善生理、心理状况和治病的优良条件。

7、孕产期保健之佳品根据报导，在新加坡，有一半以上的孕妇食用各种燕窝制品，以确保未来的宝宝更健康，避免让自己的宝宝输在起跑点上。事实证明，孕妇在生产前两三个月食用燕窝，不仅能使母亲身体强健，而且能使未来的新生儿更强壮、更白皙、更漂亮、更不易生病。产后的妇女，要缓解哺育孩子的劳累，要恢复生产前窈窕的身姿，燕窝是最佳的天然滋补食品。其性味甘、平，对孕妇和产后妇女而言，补而不腻，没有任何不良反应。

8、其他的功效其余有媒体报导的燕窝作用有：

- a. 抗衰老，改善血液循环，对中老年人体力、精神活力、记忆力及生理功能的衰退有明显疗效。
- b. 护肤养颜，令皮肤滑润洁白，减少脸部皱纹，清除暗疮。补血活血，去瘀生新，对妇女经期不适、经痛、月经过多有良好疗效。产后服用可促进子宫及体型复原。
- c. 降低胆固醇，对高血压脑血管闭塞的心绞痛、胸闷、气促有良好的防治作用。
- d. 壮腰健肾，治疗腰骨及四肢关节酸痛、风湿性关节炎、手足麻痹、头错眼花及飞蚊症有效。
- e. 消除因学业或工作压力产生的疲劳，增强记忆力。
- f. 增强身体抵抗力，预防伤风感冒，治疗身体虚弱、痰喘咳嗽。
- g. 对 B 型肝炎、肝硬化有一定的疗效。

【燕窩辨真假】

- 1、单盏燕窝的重量超过 8 克以上极少，高品质的燕窝单盏重量约 3.4—8 克；
- 2、真正的燕窝浸泡水后无油渍亦无粘液；
- 3、真正的燕窝煮后形状呈丝条状，长短粗细不一或结块状且不规则；
- 4、真正的燕窝煮后有淡淡的蛋白腥味；
- 5、真正的燕窝煮后口感滑嫩；
- 6、真正的燕窝煮后颜色呈淡乳黄色，不会太白且呈半透明。

【兒童的營養與燕窩】

一. 儿童均衡营养的方法

1、品种多样：儿童的膳食品种应当多样化，既有动物性食物，也有植物性食物，即儿童膳食是由谷、豆、肉、蛋、奶、蔬菜、水果类、油脂类以及糖等各种调味品组合而成的混合食物。

2、比例适当：机体对各种营养素的需求量应当有一定的比例。由于摄入量人体内的各种营养素之间存在着相互配合与相互制约的关系，如果摄入某种营养素超量，非但对人体无益，甚至还有害。

3、饮食定量：各种膳食营养素的摄入量应选定在合理范围内，摄入量过少将产生营养素缺乏症，过高将出现副作用，都对健康不利。

4、调配得当：根据我国营养结果表明，儿童在维生素 A、钙、铁、锌和碘等摄入不足。主要原因是膳食结构不合理所致。

二. 燕窝对儿童的功效

1. 燕窝的成份：燕窝内含有丰富的水溶性蛋白质、碳水化合物。微量元素有：钙、磷、铁、钠、钾及燕窝酸、氨基酸：赖氨酸、胱氨酸和精氨酸。

2. 儿童成长期需要补充大量的钙，而燕窝出自天然，含有丰富的活性钙，给儿童成长期补充充足的钙质。

3. 儿童的好动：儿童成长期间好动、坐不住，家长普遍都理解小孩小时比较调皮。实际上适当的运动是合适的，但如果过度就形成了常说的多动症，这就要引起重视了，儿童成长期间要补充一些蛋白质，燕窝内含有丰富的水溶性蛋白质，给孩子提供均衡的营养，提高孩子的身体免疫力。

4. 儿童记忆：燕窝内含有丰富的燕窝酸，有助于小孩子成长期的大脑发育，活跃思维，记忆力提升，增强孩子的自信心。

三. 儿童膳食的最佳搭配

儿童膳食应当做到以下 5 个搭配：

- 1、动物性食物与植物性食物搭配。
- 2、荤菜与素菜搭配(每餐有荤也有素)
- 3、粗粮与细粮搭配(每天有细粮也有粗粮)
- 4、干、稀搭配(早、午、晚有干粮、也有汤和粥)
- 5、咸、甜搭配(儿童以少食甜食为佳)

四. 儿童夏日燕窝美食系列

1. 西瓜汁燕窝：将西瓜挖成球 6 粒、并将新鲜的西瓜榨成汁。功效：可补充水分，消暑解渴，又能供给营养，维持生理功能，有助于防止暑天生病，俗话说得好：“暑天几块瓜，药剂不用抓。”

2. 苹果燕窝汁：燕窝、苹果汁、酸奶少许。功效：可调理肠胃，促进肾机能，预防高血压。

3. 芒果燕窝汁：芒果汁、将芒果肉切成厚度、宽度平均的三块，分布于燕窝表面上，然后再倒入芒果汁。功效：可帮助胃肠消化，防止晕船、呕吐、喉咙疼痛。

4. 菠萝燕窝汁：消肿祛湿，帮助消化，舒缓喉痛。

5. 冰冻木瓜燕：牛奶冰块、木瓜丝、燕窝。功效：消滞润肺，帮助消化蛋白质，养颜养生。

6. 香蕉燕窝汁：香蕉三根榨成汁、燕窝。功效：提高精力，强健肌肉，滋润肺肠，血脉畅通。

7. 葡萄燕：葡萄去皮去籽五粒、燕窝、葡萄汁。功效：调节心跳，补血安神，加强肾、肝功能，帮助消化。

8. 柠檬燕窝汁：柠檬汁、燕窝。功效：含丰富维他命 C，止咳化痰，有助排除体内毒素。

9. 柳橙燕窝汁：柳橙汁、燕窝。功效：滋润健胃，强化血管，可预防心脏病、中风、伤风、感冒和淤伤。

10. 草莓果冻燕窝：燕窝、草莓肉、新鲜果冻肉。功效：利尿止泻，强健神经，补充血液、美容养颜。

11. 雪梨百荷燕：雪梨挖球（3粒）、鲜百荷（3片）、雪梨汁。功效：能维持心脏、血管正常运作，去除体内毒素。

12. 椰蜜燕窝：椰汁、蜂蜜、燕窝。功效：预防心脏病，关节炎和癌症，强健肌肤，滋润止咳。

13. 蜜柚燕窝汁：蜜柚汁、蜜柚肉、燕窝。功效：降低胆固醇，预防感冒及牙龈出血。

14. 红萝卜燕窝汁：用红萝卜榨成汁、冰糖、燕窝。功效：刺激胆汁分泌，中和胆固醇，增加肠壁弹性，安抚神经。

15. 哈密瓜燕窝汁：哈密瓜汁、燕窝。功效：消暑解燥，生津止渴。

【什么是好燕窝？】

燕窝的贵贱与好坏之分在于六大指标：产地、发头、完整程度、清洁品质、口感

一、产地

东南亚都产有燕窝。中国产燕窝之地有三：广东肇庆市怀集县燕岩、云南红河州建水县燕子洞、海南大洲岛（2002年仅仅采摘到2个燕窝、2006年9月只剩15只金丝燕、长期封岛保护）。由于靠近北回归线，采燕窝有很强的季节性，产量稀少，总量不及全球燕窝产量万分之一。东南亚大批到山洞采摘燕窝的人，不仅人身极其危险，燕洞被他们采摘之后，大自然也被洗劫一空。泰国若干小岛的悬崖上，许多腐朽的竹梯通往一度盛产燕窝的洞穴。如今这些洞穴已废弃，燕儿也不知去向。随着保护自然的呼声日益高涨，华人发明的燕屋应运而生。这些燕屋的结构与普通屋没有分别，但养燕子并非养鸟，燕子仍是野生的，靠自己觅食，屋子只不过是用来吸引燕子聚居，好让燕子能把小窝筑在燕屋里，又有大量的燕窝收积。拥有环保意识的燕屋内的燕窝，须待小燕子18-24天孵化、45天会飞后，才会被采摘。金丝燕返屋另筑新巢，代代相传、生生不息。环保屋燕比在恶劣环境下的洞燕清洁爽滑、洁白细腻。

二、发头

“发头”按重量计算，燕窝在浸透后，在重量上与干身时的差异，倍数越大，即“发头”越好，一般优质燕窝有6至8倍的“发头”。燕窝的产地、部位、采摘季节、加工过程、干湿度、浸发季节、室温水温、甚至早晚的不同，发头都会不同。但有网友从广州寄来在某燕窝专卖购得的“燕窝”，打开信封就闻到一股刺激的化学气味，取一小块涨发后竟然膨胀数百倍，呈固体粒状，实在可怕。

三、完整程度

为采摘下的燕窝除毛清洁，既要保持燕窝清洁、又要保持燕窝的完整程度，谈何容易。

《玉筋》中梁亦清为了雕刻郑和带回燕窝的宝船，花了三年心血，最后体力不支一时失手，前功尽弃。燕窝优质品牌的洗燕者同样兢兢业业，不敢有丝毫懈怠。一个好的巢工厂洗燕师往往从小接受训练，不仅要练就精雕细琢的指上神功，而且要象宝石雕刻师那样讲究“眼到、手到、

心到”。优质特等燕盏只挑选头生燕盏，完整饱满，纹理密实，色泽晶莹，是优质生活艺术的极致享受。最清洁、最完整、最优质的燕窝，一定是最用心的燕窝。

四、清洁品质

如果没有仔细清洁过的燕窝，无论燕盏、燕条、燕网、燕角、燕碎等等都是有燕毛的，可能还有蛋壳、甲虫等杂质。买这种有毛的燕窝，就像买回钻石要自己切割，消费者实在会花钱买罪受。燕窝清洗费时费力，除了耐心手工挑选外别无他法，生手一天一盏也挑不了，熟手一天也只能挑三四盏。请看依冰在 bbs 上的亲身感受：“这几个周末，我和老伴几乎都要花上小半天的时间来清洗燕窝。虽然是官燕盏，可还是有很多小细毛，偶尔一个还有海藻和沙土。即使用针挑，也是很累眼睛的。”网友回复一筹莫展，有人回答“像吃鱼一样吃燕窝，滑溜溜咽进去的是纯净的燕窝，隔离住了想蒙换过关的东西，就好像吃鱼吐鱼刺一样，一顿下来，手掌上全是毛丝。”甚至有人回答“懒人的办法，把毛吃下去。”而且浸这种燕窝的水要反复倒掉，但是水中有燕窝养份溶于其中，倒掉实在可惜，就像泡好西洋参把参汤倒掉只吃参片一样。所以买杂质多毛的燕窝实在得不偿失。有些商贩用药水清洗，用棒一搅，燕毛立即浮上水面，但这样的燕窝更加没人敢吃。最好的办法就是买国际品牌的优质清洁燕窝。大的燕屋工厂往往拥有洗燕师数百名，天然、安全的洗燕方法是：一名熟练的洗燕师一天用清水和镊子挑 7-8 盏燕窝。巢工厂燕窝除洞白燕、带毛白燕外，其余均为优质清洁燕窝。

五、口感

优质燕窝口感细腻爽滑。炖燕窝的水如有粘性，往往是涂过胶或加过增稠剂。

不同等级品种的燕窝有不同的口感：

特等燕盏 Q 滑柔顺、极致享受。

燕网是燕窝中间“安燕”部份，是支撑蛋只及小燕的纤细网状物，口感细腻润滑，较容易消化吸收。

燕角是金丝燕用来固定燕窝两端部份，是燕窝的“承重梁”，浓厚爽口有嚼头，所需炖煮时间较长，是燕窝营养的集中部份。

六、含水率

市场有很多含水率很高的燕窝，这种燕窝价格极其便宜，但鱼龙混杂，真燕窝的含水率最高也可达 40-60%，即使放入木盒或防潮箱内储存仍会变质，如同《卖柑者言》中所谓“金玉其外、败絮其中”。优质燕窝即使不放在木盒内储存也是不会产生霉变的，到名店大店购买优质国际品牌的燕窝是杜绝燕窝出现霉变的最佳捷径。

七、什么是好的即食燕窝

上品的即食燕窝色泽晶莹，将即食燕窝瓶倾斜 45 度后没有太多的水份，燕窝舀出后晶莹剔透。优质的即食燕窝（白燕）开瓶后独有燕窝胶原蛋白浓郁馨香。血燕因金丝燕食用海边藻类、昆虫，炖制后香味没有白燕浓郁，但矿物质含量较高。精湛工艺炖制的即食燕窝口感爽滑，富有弹性。天然即食燕窝应标注不含防腐剂和添加剂。

【關於燕窩的感想】

燕窩是個好東西，吃了对人有十分多的益處，許多人為了補身體，就經常買來，變着花樣燒起來吃。因為燕窩貴，許多為了謀生，就冒險去一些危險的地方採燕窩。這樣很不好。

一、雨燕做成窩很不容易，要花費很大的工夫和時間，精力。而我們這樣肆無忌憚地濫採燕窩的行為是很不好的。應該稍微地採，為這些可憐的動物留一條生路吧！也為人類自己積一點德。

二、有句話說：“請不要拿自己的生命開玩笑。”是啊，採燕窩很危險。難道你就圖幾個錢，拿生命做“賭注”去採嗎？這樣，不僅对你沒好出，对你家人更沒好處，而且也是變相消滅動物。最好去換個行業，不要採燕窩了。謀生的路不只一條。

【燕窩浸發與燉製技巧】

燕窩最簡單的蒸制方法為清燉加冰糖，即每人每次取 5~8g 用適量的清水浸發，再用文火燉，然後加少量冰糖調味即可。**不同等級規格**的燕窩的**浸發時間**和**燉制時間**有所不同。依次列舉：

- 1、龍牙盞、龍牙碎——浸發 1~2 小時——燉制 15~20 分鐘
- 2、白燕盞、白燕碎——浸發 3~5 小時——燉制 15~20 分鐘
- 3、黃燕盞、黃燕碎——浸發 5~10 小時——燉制 20~30 分鐘
- 4、紅燕盞、紅燕碎——浸發 5~10 小時——燉制 20~30 分鐘
- 5、金絲洞燕/白燕盞——浸發 8~16 小時——燉制 30~40 分鐘
- 6、金絲洞燕/黃燕盞——浸發 8~16 小時——燉制 30~40 分鐘
- 7、金絲洞燕/紅腳燕——浸發 8~16 小時——燉制 30~40 分鐘
- 8、金絲洞燕/紅燕盞——浸發 10~20 小時——燉制 40~60 分鐘
- 9、金絲洞燕/惠安盞——浸發 10~20 小時——燉制 40~60 分鐘

燕窩之最

第一個吃燕窩的人：印尼中爪哇的沙多羅諾。 --《百事通》

最早發現燕窩的華人：古晉葉振華、王三叔到達馬來西亞東部沙勞越美里轄內的嶺坡，發現燕屋洞。當時凡發現燕屋洞者，該洞便屬於此人的產業。 --《沙勞越散記》

最早的燕窩貿易關稅：最早由中國杰出穆斯林鄭和下西洋時從印尼帶回燕窩。明神宗朱翊鈞萬曆十七（1589）年，“上等貨每 100 斤稅銀 1 兩、中等貨 7 錢、下等貨 2 錢。”燕窩大批輸入中國大約在 17 世紀後期，每年有 12.5 萬磅約 400 只燕窩從爪哇的巴達維亞（現稱雅加達）運往中國。

最早記錄燕窩的醫學古籍：《本經逢原》。張璐成書於清順治十六（1659）年。記載：“燕窩甘、平。能使金水相生，腎氣滋於肺，而胃氣亦得以安，食品中之最馴良者。”

最早的燕窝诗：明末清初。吴伟业（1609—1671）撰《燕窝》：海燕无家苦，争衔小白鱼。却供人采食，未卜汝安居。味入金齏美，巢营玉垒虚。大官求远物，早献上林书。——《吴梅村诗集》

描写燕窝最多的古典文学名著：《红楼梦》。燕窝二字出现 17 次之多，第四十五回宝钗道：“每日早起拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”

最早的燕屋：始建于 1880 年即荷属东印度第 54 任总督 J.W. van Lansberge 的最后一年，相当于清朝咸丰十年。——《中国国家地理》杂志

最早介绍燕窝知识的杂志：商务印书馆《东方杂志》1918 年出版的第 15 卷第 8 期《燕窝谈》

最早的燕窝商情表：1833 年《东西洋考每月统纪传》

最早收录燕窝的医学辞书：《中国医学大辞典》，民国十年（1921）谢观主编。记载：“燕窝功用：益气、和中、润肺、开胃、化痰、止嗽、添精、补髓、壮阳。”

金丝燕最高群居数量：100 万只。——《不列颠百科全书》

描写燕窝最多的当代文学作家：岑凯伦。描写燕窝的文学作品有《贴身保镖》、《淘气红娘》、《金冠天使》、《再生缘》、《邻家的女孩》、《彩虹公主》、《澄庄》、《飘过云彩》、《紫色的月亮》、《双面娃娃》、《蝴蝶梦》、《夜风中》、《爱佟—炽恋》、《甜心别玩火》、《欢喜》、《冷月亮》等。

全球燕窝产量最大的出口国：印尼，占全球产量 80% ——1997《香港政府统计处报告》

全球燕窝最大进口地区：香港。86 年 145.5 吨、88 年 148.4 吨、89 年 138.4 吨、90 年 137.6 吨、91 年 124.1 吨。——TRAFFIC 报告

最长寿的燕窝进补人：宋美龄女士，享年 106 岁。“她每天都会吃一小碗冰糖燕窝。”——《三联生活周刊》

最低食用燕窝年龄：4 月以上婴儿即可食用。“新加坡不少怀孕妈妈都会进食，不少胎儿在母腹中已经‘享用’燕窝营养数月了。”——《联合早报》

最热衷进补燕窝的人群：香港演艺明星，比如温碧霞、徐若瑄、林嘉欣等，不少人开演唱会前为保持体型，将燕窝作为唯一食物。

【燕窝文化】

传说中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家郑和。郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛一个荒岛处，食物紧缺。无意中发现在断石峭壁上的燕窝，于是命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员各个脸色红润，中气颇足。于是船队回国时带一些献给明成祖。其实在此之前，元代贾铭（公元 1279 年——1368 年）的《饮食须知》一书中，说法有“燕窝，味甘平，黄黑霉烂者有毒，勿食”的记载。清康熙年的《调鼎集》记载的数十种“上席菜单”中，名列首位的就是燕窝。

据清宫老档记载，乾隆几次下江南，每日清晨，御膳之前，必空腹吃[冰糖燕窝粥](#)。一直到光绪朝御膳，每天都少不了燕窝菜。以光绪十年十月七日慈禧早膳为例，一桌 30 多样菜点中，用燕窝的就有 7 样。

燕窝成了御膳常饌，多用燕窝配鸡、鸭，配得最多的还是[鸭子](#)：燕窝秋梨鸭子热锅、燕窝苹果烩鸭子热锅、燕窝冬笋烩糟鸭子热锅、燕窝鸭子葱椒面、燕窝鸭子徽州肉馄饨、燕窝松子清蒸鸭子、红白鸭子燕窝八吉祥、燕窝鸭子炖面筋、燕窝醋溜熏鸭子、燕窝攒丝鸭子。此外野鸭、小鸡、鹿尾配燕窝菜也较多。

而《[红楼梦](#)》中写贾府吃燕窝也是连篇累牍、第 14 回写秦可卿损亏吃燕窝、第 45 回宝钗因黛玉多咳，便取自家的燕窝劝黛玉食冰糖燕窝粥，第 87 回宝玉因哀悼晴雯，未吃晚饭，一夜未眠，袭人要厨房做燕窝汤给宝玉吃，清人裕瑞就此批评《红楼梦》“写食品处处不离燕窝，未免俗气。”实际也有认为是不切实际的夸张。实际上是不了解实情，此中消息，在当时非[皇亲国戚](#)、宫中宠幸是不得而知的。外省缙绅之家出身的当代红学老先生也不了解《红楼梦》美食为何多有燕窝。

未看[故宫](#)老档，是很难作出正确答案的。还是雪芹动用自己的生活积累，了解当年宫廷御饌，才有可能一而再、再而三写此贵重珍物。选写燕窝，反映贾府金陵旧梦，生活富比帝王之家，巧妙地铺陈“白玉为堂金作马”的豪华排场，有力地渲染了“珍珠如土金如铁”的奢侈生活，把贾府煊赫一时的气势，艺术地表现了出来，从而增强作品感人的魅力，实为一般[作家](#)所望尘莫及。

食疗价值

雨燕科动物金线燕及多种同属燕类用唾液或唾液与羽绒等混合筑成（凝结）的巢窝。又称燕窝菜，燕蔬菜。商品有白燕、毛燕、血燕之分。以白燕品质最佳，后二者因混有绒羽、血等原因，品质较次。我国福建、广东沿海产有。以水清刷，热水泡软，除去绒毛杂质后用。

[性能]味甘，性平。能滋阴润肺，补脾益气。

[参考]含蛋白质，其中主要为精氨酸、胱氨酸、赖氨酸、糖类、钙、磷、钾、硫等成分。

[用途]用于阴虚肺燥，咳嗽痰喘，或肺癆咯血；久痢，久疟，或噎膈反胃。

[用法]用绢包煎汤，用开水发过，隔水炖或蒸熟食。

[附方]

1，秋梨燕窝：秋白梨 2 个，切掉柄端（备作盖用），挖出核心，将燕窝 5g，冰糖 10g 同放于梨中，用柄盖好，以竹签插定，略加水蒸熟食。每日早晨食下。

源于《文堂集验方》。本方取燕窝滋阴润肺，白梨、冰糖润燥化痰，故用为辅佐。适用于老人肺虚燥热，咳嗽痰喘等。

2，人参燕窝汤：白燕窝 6g，人参 3g。放瓷杯中（加水适量）隔水炖熟，徐徐服食。

源于《救生苦海》。本方以白燕窝补益脾胃，以人参鼓舞脾胃元气，增进饮食。用于泻痢后，干呕欲吐，饮食不进。

3，牛乳燕窝汤：燕窝 6g，隔水炖熟，加牛奶 500g 煮沸，一同服用。

源于《本草纲目拾遗》。本方以燕窝益脾和胃，润燥去枯，牛乳益胃润燥。用于胃气虚弱，胃阴不足，反胃呕吐或噎膈，胃肠津液枯槁，饮食难下，大便燥结如羊屎。

燕窝

燕窝一向被认为滋补品，是一种生长于印尼、新加坡和泰国等东南亚一带海域、喜欢群体栖身于悬崖峭壁的石洞内的一种叫“金丝燕”的雀鸟，利用苔鲜、海藻和柔软植物纤维混合他们的羽毛和唾液胶结而成的鸟窝。人们把这种鸟窝取下来，经过提炼、选拣就成为名贵的燕窝。

一、优质燕窝的特征

- 1、燕丝细而密(像没有空隙)
- 2、盏形大而厚身(大约三只手指叠起一般大)
- 3、有小许腥味
- 4、手感干爽(保持少水份)
- 5、盏内有少量细毛
- 6、燕角较细
- 7、内部囊丝较少
- 8、燕窝浸水以后，平均可发大三倍至五倍，而比较上等之燕窝如官燕等，甚至可以发大五至七倍。
- 9、燕窝的色泽通透带微黄，有光泽，且有燕窝的香味

二、燕窝的保养(贮存)

- 1、燕窝可放进冰箱之保鲜格，或于购买当日用风扇和抽风机吹干(但切勿直接于阳光下晒干，因会影响燕窝本身的质素)，再放入保鲜盒内，便可保存长时间。
- 2、若因处理失当而发现燕窝有轻微发霉，可用牙刷加少许水份擦净，将之风干即可
- 3、若燕窝已发霉到黑色，则不能再食用，因为燕窝已经被细菌侵蚀，当中的营养成分亦已经丧失，燕窝是非常珍贵的食品，必须好好保管。

三、燕窝的十大功效

- 1、补肺养阴、止肺虚性咳嗽、减少肺气病变。包括肺阴虚之哮喘、气促、久咳、痰中带血、咳血、咯血、支气管炎、出汗、低潮热。
- 2、补虚养胃、止胃寒性、呕吐。胃阴虚引起之反胃、干呕、肠鸣声。
- 3、凡病后虚弱、痲伤、中气亏损各症，配合燕窝作食，能滋阴调中。
- 4、止汗、气虚、脾虚之多汗、小便频繁、夜尿。
- 5、养阴润燥，使人皮肤光滑、有弹性和光泽，从而减少皱纹。
- 6、燕窝含多种氨基酸，婴幼儿和儿童常吃能长智慧、增加思维、抗敏感、补其先后天之不足。
- 7、孕妇在妊娠期间、产前产后进食，则有安胎、补胎之效。
- 8、燕窝是天然增津液的食品，并含多种氨基酸，对食道癌，咽喉癌、胃癌、肝癌、直肠癌等有抑止和抗衡作用。

9、 凡经电疗、化疗而引起的后遗症，如咽干、咽痛、肿胀、便秘、声嘶、作呕等，食燕窝都有明显的改善。

10、 燕窝味甘性平、滋阴润燥，是有营养的有益食品，有保健食疗之效，是大众欢迎之健康食品。

燕窝的作用及适宜人群：

1. 初生婴儿：把燕窝炖溶成水，混合在奶中，或加在米糊中，有帮助消化，调理肠胃或增加食欲之效果

2. 孕妇：产前服食，可以促进婴儿脑部发育

3. 产妇：迅速复原身体，回复青春

4. 儿童：增强体质，有助发育成长，促进脑部发展

5. 青少年：加速新陈代谢，强壮身体机能，更可令肌肤更细滑

6. 精神紧张，工作忙碌者：可消除疲劳，舒缓压力

7. 病愈体弱，哮喘患者：恢复体魄，增强免疫力，令呼吸顺畅

8. 睡眠不足，燥热者：清肠热，润肺

燕窝性平和，味甘淡，故不论体性寒凉或燥热都可服用

四、燕窝的使用方法

1、 浸发：浸发是指用凉水浸燕窝，不同种类的燕窝有不同的浸发时间，由三至二十四小时不等，品质越好的燕窝，浸发后的体积会越大，纯正天然的燕窝浸发后会有小毛，只需用钳子拨走和多次用水冲洗杂质便可。

2、 浸炖过程：

A、 首先把燕窝用清水浸一段时间（不同燕窝种类有不同的时间）

切记水的份量需盖过燕窝，使燕窝能充分浸透和吸收水分

B、 用夹子把燕窝上的小毛挑掉

C、 然后用筛子把燕窝隔水，待用

D、 炖盅内倒下凉开水，炖盅外围的水也需作沸腾状，然后把燕窝放在炖盅内，不同的燕窝炖制时间不同，燕窝切忌炖超时，因为燕窝炖过火会影响口感，甚至溶化成液体。

五、燕窝炖制时间（如表）

六、温馨提示：

1. 所有燕窝都需以文火炖制。

2. 在炖制时，水位基本上必须盖过燕窝，但稀稠程度可随各人喜好。

3. 必须让炖盅外的水沸腾后，方可开始炖制燕窝

4. 炖制燕窝时，冰糖可留待最后才放，燕窝口感会较佳

5. 中医认为冰糖是众多糖中最纯正，滋补，能润肺和补中气。白糖则易生痰，红糖普遍认为较燥热，所以炖燕窝时用冰糖最好

七、燕窝另外几种制作配料

鲜果燕窝---用料：燕窝、时令水果（如木瓜、哈密瓜等）---功效：美容养颜

红枣银耳燕窝---用料：燕窝、红枣、银耳、枸杞、莲子---功效：清肺补血、美容养颜

燕窝炖秋梨----用料：燕窝、梨、红枣----功效：补中益气、养颜、化痰

虫草燕窝---用料：燕窝、虫草、鸡汤、枸杞---功效：补虚损、益精气、止咳