

模块三 名贵中药介绍

燕窝



▶ **【来源】**本品为雨燕科动物金丝燕等同属燕类唾液与绒羽混合粘结所筑成的巢窝。

▶ **【产地分布】**主产印度尼西亚、泰国；我国海南省有产。

【商品规格】

1. 按采摘地点分为：洞燕、屋燕

洞燕

洞燕主要产自马来西亚东部的砂劳越和沙巴，印尼，泰国西南的沿海地带及附近的海边岛屿。

屋燕

屋燕也就是人们常说的出产于房屋里的燕窝。这种燕屋主要分布在印尼沿海地区，特别是巴当，巴莱，爪哇一带，是燕屋的集中地。马来西亚半岛霹雳州和丁加奴州也是养殖屋燕的重要据点。与平常的房子所不同的是，燕屋的四周多开了许多小洞，金丝燕便从这些洞口进出燕屋。

2. 按燕窝的品质分为：白燕（官燕）、毛燕、草燕、血燕

官燕

（产自“屋燕”或“洞燕”）杂质较少，其色泽微黄，呈丝瓜络样。加水后会变软，吸水力强，且能膨胀七八倍，是燕窝中的上品。因其过去只用于进贡官府，故称为“官燕”。

毛燕

（只产自“洞燕”）毛燕的吸水力较官燕弱，且颜色较暗，拣去杂质及泡水后可制成燕丝、燕饼等产品。因其处理过程较多，故其营养价值及价钱比官燕低。

草燕

（产自“屋燕”或“洞燕”）草燕含大量杂质，其燕窝成分三类中最少的，价钱也最便宜。

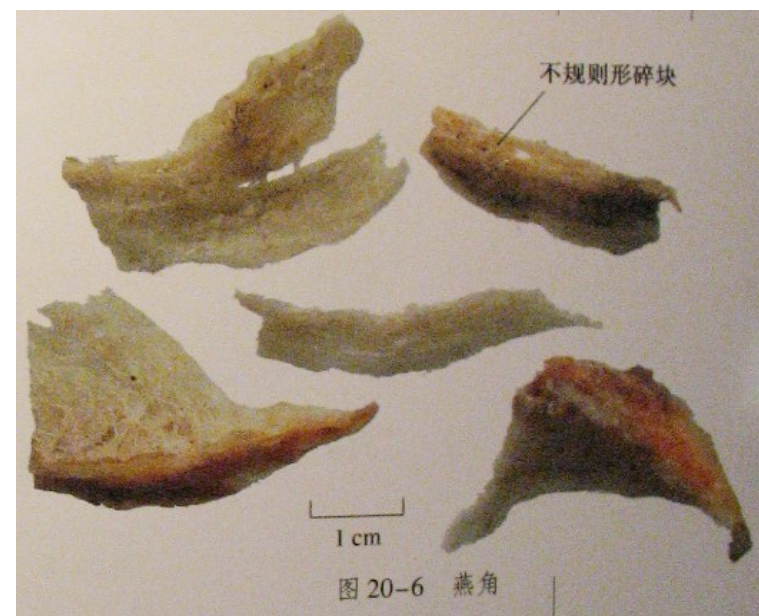
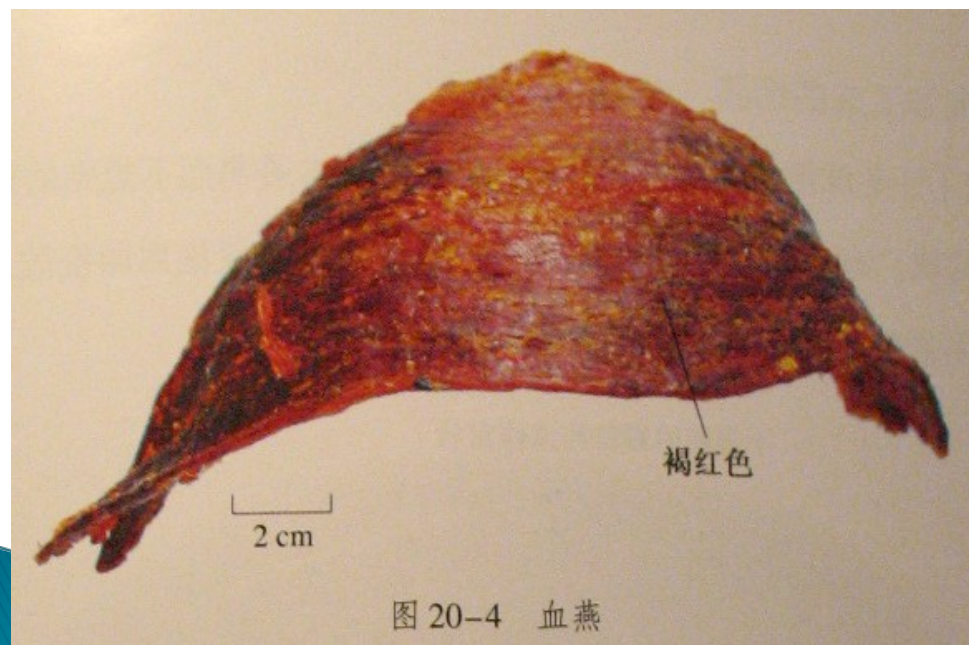
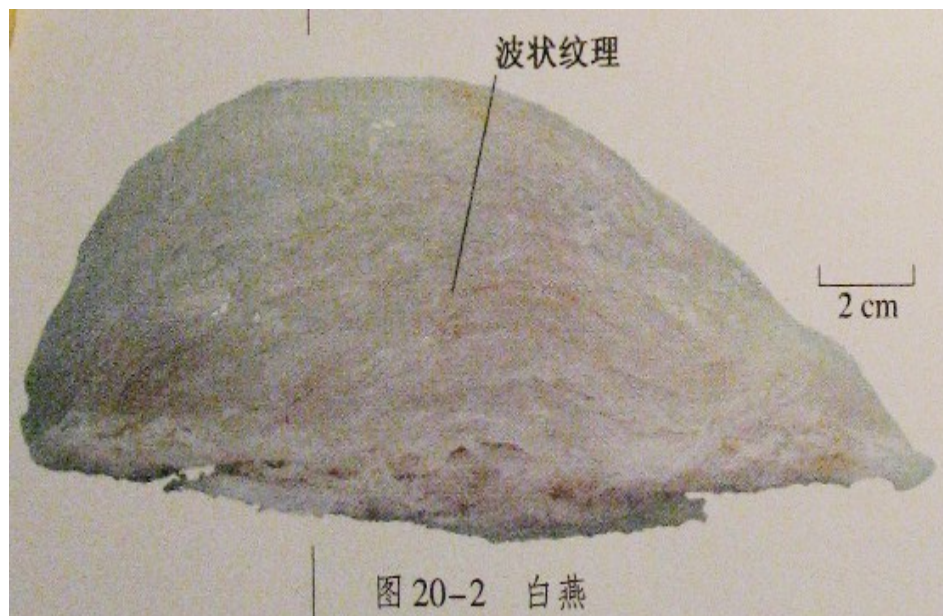
血燕

这是由于洞穴里的环境，湿度，空气，燕种等因素所形成的。此种燕窝含有若干矿物质，营养好，产量很少，被视为燕窝中的珍品。

3. 按燕窝形状分为：燕盏（最贵）、燕条（次之）、燕饼（仅次之）、燕尾（便宜）燕碎（最便宜）等。

【品质鉴别】

1. **看**：燕窝外表生长自然、色泽光润，呈丝条样波状排列；内陷兜状呈网状；片块结构构成的不是真燕窝；纯正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；血燕和黄燕浸泡后变色的也是假货。
4. **烧**：正品燕窝遇火会轻微爆裂，熔化后起泡，无烟无臭，呈灰白色；而伪品噼啪作响冒火花，冒黑烟，有焦臭味，其灰为黑色块状物。

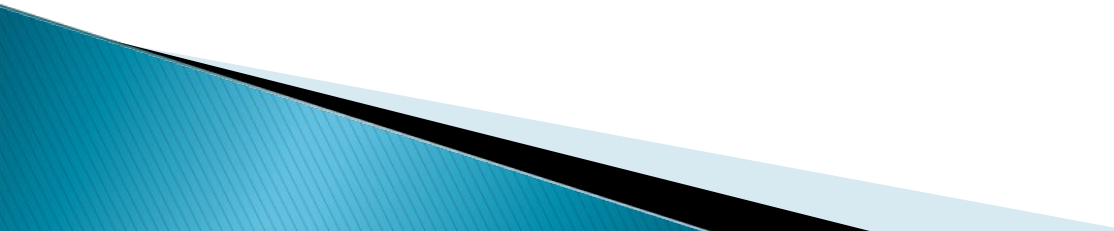


【性味与归经】

甘，平。归肺、胃、肾经。

【功能与主治】

养肺阴、化痰止咳、补中益气、治虚损劳。



燕窝的十大功效



- ▶ **1、 补肺养阴、止肺虚性咳嗽。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、低潮热等。**
- ▶ **2、 补虚养胃。胃阴虚引起之反胃、干呕、肠鸣声。**
- ▶ **3、 凡病后虚弱、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。**

燕窝的十大功效



- ▶ 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。
- ▶ 7、 孕妇在妊娠期间、产前产后进食，则有安胎、补胎之效。
- ▶ 8、 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、 滋阴润燥，是有营养的有益食品。

【适宜人群】

女士：燕窝所含的表皮生长因子能够强烈促进细胞再生、分裂、组织重建，使皮肤滑嫩、红润、富有光泽、不易衰老并可调节内分泌循环。

孕妇：产后身体恢复，新生婴儿白皙、强壮，抵抗力增强，具有一人吃两人补的效果。

男士：润肺、益气、补肾固精，使之精神饱满、精力充沛；最适合抽烟男士和工作劳心者。

体弱：益气、补中，补而不燥，对于身体恢复是最好的营养滋补品。

老人：大养肺阴，化痰止咳、维持健康、延年益寿。

儿童：长智能、促进食欲、提高吸收能力，增强体质。

【用法用量】

1. 燕窝要先用清水浸透，待其吸水发大：白燕盏须浸泡二小时，黄燕盏浸泡四小时，血燕盏则须浸泡十二小时；浸过燕窝的水不用保留。
2. 把浸泡的燕笺放在掌心上，用不锈钢钳拣去细毛。
3. 将浸透的燕窝放在双层不锈钢过滤网内，一边冲洗，一边把燕窝撕开，便可将杂质冲去。
4. 捞出切成小条，放燕窝入炖盅中，注入滚水，以刚盖过燕窝为好。
5. 放炖盅於沸水锅中，沸水约及炖盅一半高度。
6. 白燕盏用文火炖三十分钟；黄燕盏炖三十五分钟；血燕盏炖六十分钟左右。
7. 加冰糖或盐调味服用。



优质燕窝色泽通透带微黄，有光泽，且有燕窝的香味，浸水后，平均可发大三倍至五倍上等之燕窝如官燕等，甚至可以发大五至七倍



【用法用量】

燕窝讲究少食多餐，保持定期进食，干燕窝每次 2-5 克。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。

【注意事项】

★ 燕窝受潮极易发霉。黄、黑、霉烂者有毒，勿食。

★ 因为燕窝是金丝燕凝结了的唾液，在摄氏 100 度时会溶化成液体，尤其是白官燕；此外，燕窝的促进细胞分裂激素能在摄氏 80 度下仍保持活性，但高温直接煮食会破坏燕窝中大部分营养素，所以最好的煮食燕窝方法是炖。文火炖法可使炖盅内温度保持在摄氏 80 度左右，可避免燕窝因高温溶化，更重要的是可保留燕窝的营养。选用电子炖盅安全方便，可调较至弱火炖便可。即便如此，如炖过久，燕窝仍会变成液体，故炖燕窝要随时留意调控时间。

★ 切勿用微波炉加热，因过高的温度会令燕窝的营养流失。湿身燕窝可放在通风的室温下三十分钟，这样燕窝自然乾身。切不可焙烘或以太阳晒乾。

【贮藏保养】

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。