

第二版

爱心家肴
Aixin Jiayao

附加中国烹饪大师燕窝作品

Ai Xin Jia Yao Chi Yan Wo

吃燕窝

青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作

青岛出版社

Qingdao Publishing House



吃燕窝

(第二版)



编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司
青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

吃燕窝 (第二版) / 青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作. — 青岛: 青岛出版社, 2006.1
(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-3525-8

I. 吃... II. 青... III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151146 号



良 友 美 食

青岛良友餐饮管理有限公司是由现任董事长梁永建先生创立的, 自 1992 年第一家良友大酒店开业, 至今成立管理公司, 历经十多年的精心打造与成功经营, 造就了“良友美食”餐饮品牌。

目前, 良友餐饮公司旗下拥有 9 家品牌餐饮企业和 1 家商贸公司, 员工达 1600 人, 总营业面积近 4 万平方米, 餐位总数 4600 多个。

良友餐饮一直秉承“诚信做人, 踏实做事”的企业理念和“用菜品质量赢得品牌, 用细节成就完美服务”的企业精神, 全心全意为每一位顾客提供优质的厨品和完美的服务。

良友餐饮公司以“追求卓越品质, 满足宾客需求, 持续创新发展, 铸就良友品牌”为质量方针, 坚持创新、严谨、务实的工作作风, 在经营管理, 餐饮投资, 人才培养, 产品销售等方面狠下功夫, 力创国内餐饮知名品牌。

良友餐饮管理有限公司

青岛良友大酒店

青岛良友金都美食城

即墨良友大酒店

黄岛良友鲍翅海鲜酒楼

青岛良友海鲜大酒楼

青岛良友名都食府

青岛良友金阁中餐厅

日照良友鲍翅海鲜酒楼

胶州良友大酒楼

书 名 吃燕窝 (第二版)

编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-80998664

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 贺 林

封面设计 樊君妍

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

摄 影 周学武等

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 2 次印刷

开 本 16 开 (710 × 1000 毫米)

印 张 7

定 价 29.80 元 (版权所有, 违者必究)

目录 CONTENTS

关于燕窝

燕窝的种类·····	6
燕窝的营养成分·····	7
燕窝的选购·····	7
燕窝的鉴别·····	8
燕窝的发制·····	9
燕窝的烹调方法·····	10
燕窝的功效·····	11
燕窝的食用禁忌·····	11
燕窝的储藏·····	11



燕窝菜品

燕窝手卷·····	13
血燕蒸鲜奶·····	14
燕窝餐包·····	16
金瓜官燕·····	18
血糯燕窝粥·····	20



木瓜川贝燕窝·····	22
竹荪粟米碎燕羹·····	24
节瓜莲子炖冰糖燕窝·····	26
燕窝米仁饮·····	28
燕窝炖鸽蛋·····	30
冰镇苦瓜燕窝·····	32
乳鸽炖燕窝·····	34
蟹子燕条·····	36
燕窝蛋挞·····	38
冬虫草炖官燕·····	40
白燕角黑米捞·····	42
彩虹江米燕窝粽·····	44
牛奶燕窝粥·····	46
官燕冰淇淋·····	48
皇室炒官燕·····	49
雪梨炖官燕·····	50

洋参炖鸡汤燕窝·····	52
七彩燕窝·····	54
椰汁西米燕窝·····	56
鲍鱼燕窝粥·····	58
燕窝布丁·····	60
红烧官燕·····	62
杏汁蛋白燕窝·····	64
鲜柠檬炖燕窝·····	66
朱古力燕窝·····	68
银鱼盅鲜奶炒血燕·····	70
脆皮燕窝奶·····	72
芦荟燕窝·····	74
虎爪炖燕窝·····	76
薄荷汁炖燕窝·····	78
鹅肝酱橙香燕窝·····	80
珍珠粉炖燕窝·····	82
龟灵膏扒燕窝·····	84
燕窝鱼蓉粥·····	86
鲜奶燕窝麦片·····	88
燕窝沙拉·····	90
芋泥燕窝·····	92
蜜汁煨燕窝·····	94
椰皇炖官燕·····	95



附：中国烹饪大师燕窝作品

飞燕迎春·····	96
红烧官燕·····	97
红烧血官燕·····	98
金汁燕窝·····	99
木瓜官燕·····	100
清汤兰花燕窝·····	101
清汤燕菜·····	102
清汤炖官燕·····	103
太极双燕·····	104
羊脂炖燕窝·····	105
一品官燕·····	106
一品浓汤八珍官燕·····	107
翡翠雪梨燕·····	108



关于燕窝

Guan Yu Yan Wo



燕窝又名燕菜,为金丝燕及同属燕类衔食海中小鱼、海藻等生物后,经胃消化腺分泌出的黏液与绒羽筑垒而成的窝、巢,多建筑在海岛的悬崖峭壁上,形状似陆地上的燕子窝,故而得名。

燕窝具有较高的营养滋补功效,历来被视为珍贵补品和珍稀烹饪原料。古有“香有龙涎,菜有燕窝”之说,将其列入“八珍”,为历代贡品。

金丝燕每年可筑巢2~3次,第一次质量最佳,因其几乎都由唾液凝结而成(行内称“头期”),第二、第三次夹有杂质,质量较逊(行内称“二期”、“三期”)。燕窝主要产于泰国、印尼、爪哇、越南及马来西亚和中国海南等地。产自印尼的燕窝称为龙牙燕,产于泰国的叫暹罗燕,产于中国的为大洲燕,质量上乘,为东方珍品。



燕窝的种类

Yan Wo De Zhong Lei



燕窝分为洞燕、厝燕、加工燕三大类。

1. 洞燕

洞燕为采自岩洞的天然燕窝，又分为4种：白燕、毛燕、血燕和红燕。

白燕：燕鸟第一次筑的窝，质地较纯，杂质很少，形态整齐匀称，色牙白，光洁透亮，呈半碗状。长6.5~10厘米，宽3~5厘米，壁厚0.3~0.5厘米，重12克左右，根小而薄，略有清香，涨发出料率高，是最佳品。商品多经熏制增白和去毛。旧时常作官场赠礼，并作贡品，故又称官燕、贡燕。此外还分有龙牙燕、象牙燕、暹罗燕等品种，前两种稍圆较大，略有毛，后一种由南洋进口，黄而较小，无根无毛。

毛燕：第一次燕窝被采后筑的窝。因筑时较匆忙，形态已不完整，杂质也多，色灰暗，又称灰燕，质量次于白燕。品种有：牡丹毛燕，窝体较厚，色较白而有色泽，毛、藻等杂质较少，为毛燕中的上品；直哈，窝体小而薄，根大瓢小，色灰；暹罗毛燕，窝壁薄而毛多，色白杂灰黑。

血燕：第二次窝被采后，产卵期近，

赶筑的第三个窝。窝形已不规则，毛、藻等杂质更多，且间夹有紫黑色血丝，质次于毛燕，价格也较低。

红燕：系燕窝筑于岩壁时，由燕鸟的红色渗出液浸润染成，通体呈均匀的暗红色。此类燕窝产量不多，含矿物质较丰富，营养、食疗功效较好，医家视为珍品，商品价高于白燕，也被称为血燕，但与前述血燕有明显区别。《本草纲目》称之为燕窝脚。

2. 厝燕

厝燕指人工饲养的燕鸟在室内筑的窝，较洞燕整齐光洁，但实际应用效果不及洞燕。日本称之为食用穴燕。

3. 加工燕

加工燕有两种：一为燕饼，二为燕条。燕饼为毛燕浸发后，去除藻、毛等杂质，再用海藻胶粘结成饼状，质地近于白燕；燕条为燕窝剩下的破碎体，诸档次混杂一起，比例不一，质量须视具体情况而定。

天然燕窝中还有一种土燕窝，系雨燕科棕雨燕属白腰雨燕的窝。此燕分布于沿海至四川、甘肃一带，常将窝巢筑于山地岩洞或海边岩礁上，也用所吐胶液筑成，呈杯状，色泽、质地均不及金丝燕属的燕鸟所筑的窝，含有较多杂质，如草茎、竹叶、须根、残羽等。据称有与洞燕相近的效用，发制清理后可作燕窝应用。

燕窝还可按形状分为：燕盏、燕块、燕条、燕丝、燕碎、燕球、燕饼、燕角等。

燕窝的营养成分

Yan Wo De Ying Yang Cheng Fen



燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味，高级宴席上的美味佳肴，又是驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每100克干燕窝含蛋白质高达50克，含碳水化合物30.6克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等，且脂肪含量极少。

燕窝的选购

Yan Wo De Xuan Gou

燕窝是由成年金丝燕喉部分泌的黏稠且有胶粘性的液体凝结而成的，一般是不整齐的半月形或者块片状，有的中部凹陷成兜形，质地坚硬而脆，半透明，断面有镜面样光泽，略有角质感。市售的燕窝多为红燕盏（血燕盏）、龙牙燕盏、白燕盏、黄燕盏等，其中黄燕盏较为稀少，是燕窝中的佳品。白燕盏色白为好，红燕盏色暗红为佳，红燕盏的价格比白燕盏略贵。购买时，以完整的盏形燕窝为好，而燕边、燕碎的质地比较差。此外，燕盏中夹带羽毛越少越好。

好的燕窝呈丝条状排列，水浸后呈银白色，晶莹透明，有弹性（轻拉会伸缩）。淡黄色、不伸缩者则为假品。

购买罐装燕窝时，应先轻轻摇晃一下，真燕窝能随着瓶子的摇动而晃动。瓶内液汁呈淡白色、淡黄色或淡棕色，口感清香甘甜。

假燕窝：一是以雪耳冒充，呈片状，液体较黏稠，一般不易晃动；二是用马来西亚树胶制成，其液体易产生淡棕色沉淀；三是用海藻胶加鱼皮制成，外观能以假乱真，但口感清香甘甜。



燕窝的鉴别

Yan Wo De Jian Bie

燕窝的鉴别方法:

一看: 燕窝应该为丝状结构, 由片块结构构成的为假货。纯正的燕窝无论在浸透后或在灯光下观看, 都呈半透明状。

二闻: 燕窝有特殊的馨香, 但不刺鼻。气味特殊、有鱼腥味或油腻味道的为假货。

三摸: 取一小块燕窝以水浸泡至松软后取丝条拉扯, 弹性差、一拉就断的为假货; 用手指揉搓, 没有弹性、搓成浆糊状的也是假货; 血燕和黄燕浸泡后变色的是假货。

四烧: 点燃干燕窝片, 若是假燕窝会产生噼啪作响的火花。

漂白燕窝的鉴别方法: 将燕窝浸入水中即取出, 约半分钟后, 用拇指及食指摩擦数次, 手指上若粘有化学药品的臭味则为漂白燕窝, 漂白的燕窝炖煮后涨发率很小, 易化水, 无天然的蛋清味。

涂胶燕窝的鉴别方法: 将燕窝浸入水中即取出, 约半分钟后, 用拇指及食指摩擦数次, 若感到手指上有黏性, 且能嗅到化学物质的气味, 则为涂胶燕窝。

染色燕窝的鉴别方法: 染色燕窝多指将低价白燕染成红色或黄色, 不法商贩将其冒充成高价的血燕或黄燕来销售。这类假血燕、黄燕在未湿水之前较难分辨, 但

一经浸泡即可辨认。由于色素溶于水, 若将这类染色燕窝浸入水中, 水即被染成红色或黄色。真正的血燕及黄燕浸泡或炖制后是不会变色的。由于血燕含有丰富的营养素及矿物质, 所以经过蒸制或久炖后质地依然爽实。

海藻燕窝的鉴别方法: 海藻燕窝多见于市面上的燕饼或燕条。有真假混合的, 也有全用海藻经漂白、晒干、水煮制成的人造假燕窝。这类“燕窝”颜色实白, 少光泽, 质粗坚硬, 有海藻味。而天然燕条色泽通透, 稍带黄色, 有光泽, 无异味。

鉴别燕窝, 首先应区别真假, 确定是真燕窝后, 再分品类、定档次。

质量上乘的燕窝外形完整、匀称, 无缺损, 干燥而微有清香, 两只相碰有声响。如已回软, 质量即受影响。



燕窝的发制

Yan Wo De Fa Zhi

发制燕窝是一门学问，燕窝品种、环境湿度、室温水温等不同，浸发燕窝的方法也不同。

1. 碱发（旧式发法，不建议采用）

燕窝加温水泡，再用净水漂洗两三次（注意保持形态完整），然后泡入凉水中。使用前倒去水，用碱面拌和（一般50克燕窝用碱面1.5克，如燕窝较老，可用碱面2.5克），加开水提一下，至燕窝涨起，倒去一半碱水，再用开水提三四次，至涨发至原品的3倍，手捻感觉柔软而发涩，一掐便断即成。将浸发好的燕窝漂洗去碱面，泡入凉水中待用。入烹前可用干布吸去水分。

2. 蒸发

先将燕窝放入50℃水中浸泡，水凉后，换入70℃水中浸泡，至涨发后小心取出，不要弄碎，换水漂洗两次，再放入80℃水中烫一下，洗净装碗，小火蒸至松散软糯即可。

3. 泡发

冷水发（或温水发）：又称浸发、漂发。水温一般在40℃左右，夏季为常温，冬季为温水。具体方法如下：燕窝用冷水浸泡2小时，捞出拣去羽毛、杂质，然后放入沸水锅中，加盖闷浸约30分钟，如尚未柔软，可换沸水再闷浸30

分钟，捞出，泡入凉水中待用。因燕窝在烹调过程中还需煨煮，故不可发足，以防煨煮后破坏造型、影响口感。入烹前，可下入沸水锅中余2分钟（此法适用于汤羹菜）。

热水发（建议急需时采用）：又称泡发、煮发、焖发。将燕窝干料浸入热水中，通过升温加热，提高水分子的渗透速度，促使燕窝干料充分膨胀，以达到用常温水涨发难以达到的效果。

发制燕窝时，水温与发制时间需视季节和燕窝的老嫩程度适当进行调节，应经常检查燕窝的发制程度，以防发不透而留有硬心，或发过而导致溶烂。发好的燕窝应泡在凉水中待用，但不宜久存，须尽快使用。涨发燕窝的水与工具要清洁，不可有油污，否则影响发制质量。



燕窝的烹调方法

Yan Wo De Peng Tiao Fang Fa

燕窝多用炖的方法烹调成汤羹菜，甜咸均可，也常作烩、拌菜肴。制作成品菜时须注意宜清不宜浓，宜纯不宜杂。因其自身少味，应用上汤调制，或配以具有鲜味的配料，配荤料时应尽量用清荤料，不可浓腻。

燕窝口感柔软嫩糯，配料的口感应多顺配少逆配。燕窝菜品各菜系均有，且品种较多，用作筵席时均为主菜。

炖燕窝是将燕窝原料加汤水及调味品，旺火烧沸后用中小火长时间烧煮成菜的烹调方法，又分隔水炖和不隔水炖。隔水炖是指将燕窝用开水和蒸气加热炖制；不隔水炖是指将燕窝直接放入锅内，加入汤水，密封加热炖制。

无论采用何种炖法，都应避免燕窝香味散发，要促使燕窝在受热炖软时将自身的鲜味转入汤中，要求汤色清、爽口，滋味鲜浓，香气醇厚。隔水炖法能较好地保持燕窝形体完整，成菜汤清色正，鲜香浓厚，是燕窝炖法中效果最好的一种，不隔水炖法的效果则稍差一些。

1. 隔水炖

将浸发过的燕窝原料放入容器中，加汤水和调料后密封，置于水锅或蒸锅中，用开水或蒸气长时间加热。

工艺流程：选料→切配→焯烫→入

容器→加汤调味→置于水锅中或蒸锅中→加盖密封→用开水或蒸气加热炖制→成菜。

这种方法强调密封加热，将燕窝置于水锅或蒸锅中，再加上盖防止漏气，才能烹出厚重浓郁的香气。因为是中小火加热，尽管加热时间长，汤汁也不会发浑变浊，并能吸收原料中分解出来的滋味，使汤和菜都具有醇厚咸鲜及爽口的特点。

注意事项：凡是将容器置于水锅中炖制的，锅中要加大量水，但水位要低于容器口部，防止锅中水滚沸时进入容器中。要盖紧锅盖，不能漏气。水烧开后，改用小火炖，让热量不断地通过容器传给原料，使之受热至熟。炖制时，锅内不能断水，水不足时，必须及时补给开水，直到燕窝熟透为止。

2. 不隔水炖（清炖）

将浸发处理好的燕窝原料放入炖锅内，加足清水和调料，加盖密封，烧开后改用小火长时间加热。

工艺流程：选料→焯烫→入砂锅→加清水、调料→小火长时间加热→成菜。

这种烹调方法能使原料保留自身鲜味，炖出的汤清澈透明，但口感及质感不如隔水炖法。

燕窝的功效

Yan Wo De Gong Xiao

中医认为,燕窝具有养阴润燥,益气补中,治疗虚损、咳痰、气喘、咯血、久痢的作用,补益效果极佳,凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者,都可把它作为滋补品。

《食物宜忌》中说,燕窝有“壮阳益气、和中开胃、填精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。

《本草纲目拾遗》中称,燕窝“味甘淡平,大养肺阴,化痰止咳,补而能清,为调理虚损之良药。”

女性食用燕窝,能使皮肤滑嫩红润,富有光泽,不易衰老,并可调节内分泌系统。

男性食用燕窝,能润肺、益气、补血,使之精神饱满、精力充沛,抽烟男士和工作劳心者最宜食之。

孕产妇食用燕窝,有利于产后身体恢复,具有“一人吃两人补”的效果。

体弱者食用燕窝,能益气补中,补而不燥,为身体恢复最好的营养滋补品。

燕窝的医用价值甚高,具有祛痰止咳,治虚损、肺结核、痰喘、咯血、久痢,补血清血、整肠健脾、壮阳等功效。

用燕窝与银耳、冰糖适量炖服,可治干咳、盗汗、肺阴虚症;将燕窝与白芨慢火炖烂,加冰糖再炖溶,早晚服之,可治疗老年慢性支气管炎、肺气肿、咯血等。



燕窝的食用禁忌

Yan Wo De Shi Yong Jin Ji

燕窝的营养价值虽高,也不是人人都可以食用的,以下一些人群就应少食或不食燕窝:

湿热者不宜多食;糖尿病患者禁食;腹痛泄泻、体质虚寒者忌食;感冒发烧者不宜食用。

燕窝的储藏

Yan Wo De Chu Cang

燕窝的价格昂贵,所以要注意储藏。燕窝容易受潮而变质,一般可装入洁净木箱,内衬防潮保护层和吸湿剂,密封并放于干燥处,霉季要及时检查。将燕窝密封,置于5℃的环境中冷藏,则可保存较长时间。家庭小量贮存时,可将燕窝于包裹后装入塑料袋,封口,再放入垫有石灰的容器内,则不易变质。



漂白的燕窝鉴别方法：将经过漂白的燕窝浸入水中即取出，约半分钟后，用拇指及食指擦摸数次，手指会粘有化学药品的臭味，且漂白的燕窝炖煮后涨率不大，易化水，无天然的蛋清味。

涂胶燕窝的鉴别方法：将涂上胶质的燕窝浸入水中即取出，约半分钟后，用拇指及食指擦摸数次，手指会感受粘性，有时会嗅到化学味道。

染色燕窝的鉴别方法：所谓染色燕窝，多以低价白燕染成红色或黄色，当作高价的血燕或黄燕来卖。这类假血燕、黄燕在未湿水之前较难分辨，但一经浸泡即可辨认，由于色素溶于水，清水随即被染成红色或黄色。真正的血燕及黄燕，由于是天然的颜色，所以浸泡、炖制后不会变色。同时由于血燕丰富的营养素及矿物质含量，令真血燕久炖后质地依然爽实。

海藻燕窝的鉴别方法：多见于市面上的燕饼或燕条。有真假混合的，也有百分之百用海藻经漂白、晒干、水煮制成的人造燕窝，颜色实白，少光泽，质粗坚硬，有海藻味。而天然燕条色泽通透，稍带黄色，有光泽，无异味。

鉴别燕窝，首先区别真假，确定是真燕窝后，再分品类、定档次。一般要求外形完整、匀称，无缺损，干燥而微有清香，两只相碰有声响。如已回软，质量即受影响。



主料：燕窝（发好）、三文鱼、黄瓜、蛋皮、芝麻、紫菜、生菜、寿司米各适量。

调料：寿司醋、辣根、寿司酱油、上汤各适量。

制法：

- 1 寿司米洗净，加水蒸熟，淋入寿司醋拌匀，铺开自然凉透。
- 2 三文鱼、黄瓜、蛋皮切成细长条。燕窝用上汤炖好。
- 3 将寿司米平铺在紫菜上，放上炖好的燕窝、三文鱼条、黄瓜条、蛋皮条、生菜，卷起成条状，改刀，撒上少许芝麻即成。上桌时配辣根、寿司酱油蘸食。



【血燕蒸鲜奶】

Xue Yan Zheng Xian Nai



◀◀ 【血燕蒸鲜奶】

Xue Yan Zheng Xian Nai

主料：血燕(发好)20克，鸡蛋3只，鲜奶50克。

调料：盐或糖各适量。

制法：

1 将鸡蛋打匀，注入鲜奶拌匀，过滤。

2 将血燕和调料放入鸡蛋鲜奶中拌匀，倒入盛器内，用铝箔纸或碟盖好，隔水蒸8~10分钟即成。



【燕窝餐包】

Yan Wo Can Bao

主料：高筋面粉 300 克，酵母粉 15 克，
官燕 50 克。

配料：鸡蛋 50 克。

调料：白糖 20 克，椰汁 15 克。

制法：

1 高筋面粉加鸡蛋、白糖、酵母粉和好，压匀成面皮。

2 把发制好的官燕加椰汁、白糖调好成馅。

3 面皮中包入燕窝馅，制成面包生坯，上发酵机发酵 45 分钟，再上烤箱烤制 25 分钟即可。

特点：咸鲜香滑，养颜润肠。

提示：注意发酵机的温度和发制时间。

