



餐桌上的中药

燕窝

陈东银 许俊霞 编著



燕窝历来有“稀世名药”“东方珍品”的美称，其营养价值极高，可增强免疫、延缓衰老、延年益寿，有“能吃一口燕窝，不枉白活一生”之说。



金盾出版社

餐桌上的中药

燕窝

陈东银 许俊霞 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的中药——燕窝 / 陈东银, 许俊霞编著. —北京: 金盾出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5082-9721-7

I . ①餐… II . ①陈… ②许… III . ①疗效食品—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 226279 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

装订: 北京鑫海达印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

2015年1月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内 容 简 介

燕窝位列中国四大传统名贵食品——燕、鲍、翅、参之首，被全球华人视为食补珍品和名贵药材，历来有“稀世名药”“东方珍品”的美称。燕窝的营养价值极高，有“能吃一口燕窝，不枉白活一生”的说法。

为进一步弘扬燕窝养生文化，我们特组织相关专业人士编写了这本《餐桌上的中药——燕窝》，以飨读者。本书内容有三章：认识燕窝、养生燕窝佳肴、妙用燕窝调理身体，较详细地介绍了燕窝的分类、炮制、加工、营养成分、保健功效、食用方法等内容，并以燕窝为原料，为您推荐了100多道家常菜，包括滋补汤煲、养生粥品、营养小菜、美味甜品，并针对冠心病、高血压、皮肤病、肺结核、腰痛、恶性肿瘤、健忘症等常见病，以及各种妇科病和儿科病，介绍了150余道采用燕窝来调理病症的食疗方。详细的文字介绍配以精美的实拍图片，帮助您烹制出需要的燕窝佳肴，达到防病强身、康复养生的目的。



前言

燕窝，又名燕菜、燕根，为金丝燕及多种同属燕类用唾液与绒羽等筑成的巢窝。燕窝位列中国四大传统名贵食品——燕、鲍、翅、参之首，被全球华人视为食补珍品和名贵药材，历来有“稀世名药”“东方珍品”的美称。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。

中国人食用燕窝已有 500 多年的历史了。据史书记载，明朝著名航海家三宝太监郑和是中国第一个吃燕窝的人。郑和在下西洋时，他的远洋船队在海上遇上了特大风暴，被迫停在来群岛一个荒岛处。由于食物紧缺，他们无意中发现藏在悬崖峭壁上的燕窝，于是命令士兵前去采摘炖煮，用以充饥。不出数日，士兵们个个脸色红润，中气颇足。回国后，郑和便将采摘来的燕窝进献给明成祖。从此，食用燕窝便成了皇帝与皇族的特权，燕窝也被视为珍馐补品。

燕窝的营养价值极高，有“能吃一口燕窝，不枉白活一生”的说法。中医学认为，燕窝具有养阴润燥、益气补中、治虚损、咳痰喘、咯血、久痢的功效，非常适宜体质虚弱、营养不良、久病久症、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。清代著名医学家赵学敏的《本草纲目拾遗》记载：“燕窝大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚损劳疾之圣药。一切病之由于肺虚不能肃下行者，用此者可治之。”现代医学发现，燕窝有提高人体的免疫力、延缓人体衰老、延长寿命的作用。燕窝中就含有一种非常重要的多肽类激素——表皮生长因子，能促使细胞的分裂生长与细胞的繁殖，对人体组织的生长、细胞的再生均有促进作用。燕窝含有大量的蛋白质、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，有助于抵抗咳嗽和感冒，对润肺健腰、壮脾健胃、外伤止血等有独特疗效。

本书共分为三章，第一章介绍的是燕窝的基本知识，包括燕窝的分类与分级，燕窝的发制、加工使用、选购及贮藏，燕窝的营养成分与功效，燕窝

的常用配伍及对症疗效，燕窝的食用量与食用禁忌。第二章主要介绍了关于燕窝的美味佳肴，其中包括滋补汤煲、养生粥品、营养小菜、美味甜品，在每一道佳肴中详细介绍了材料、做法、营养功效、重点提示等内容，让读者朋友不仅可以一目了然每一种食物的主要食疗功效，还可以学习到如何运用该食材制作出具有一定功效的美味佳肴。第三章介绍的是运用燕窝调养病症的食疗方，其中包括了冠心病、高血压、流行性感冒、中风后遗症、风湿性关节炎、健忘症、抑郁症、失眠、妇科病、儿科病，并对这些疾病的致病原因、病症表现进行了简明扼要的阐述，可以让广大读者通过阅读本书，达到防病强身、康复养生的目的。

衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，由于时间和学识方面的原因，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





中智博文

责任编辑：郭春喜

封面设计：李艾红

文字统筹：霍丽娟

图文制作：盛小云



目录

第一章 认识燕窝



燕窝的分类与分级

燕窝的品种分类	2
燕窝的划分标准	3

燕窝的选购、贮藏、发制及食法

燕窝的选购	5
燕窝的贮藏方法	8
燕窝的发制方法	9

燕窝的营养成分与功效

燕窝的营养成分	10
燕窝的营养功效	10

燕窝的常见配伍及对症疗效

与冰糖配伍同食	11
与牛奶配伍同食	11
与木瓜配伍同食	11
与樱桃配伍同食	12
与西瓜配伍同食	12
与枇杷配伍同食	13
与苹果配伍同食	13
与芒果配伍同食	13
与荔枝配伍同食	14
与雪蛤配伍同食	14
与银耳配伍同食	15
与冬虫夏草配伍同食	15
与红枣配伍同食	15
与枸杞子配伍同食	16
与莲子配伍同食	16

与太子参配伍同食	16
与人参配伍同食	17
与西洋参配伍同食	17
与山药配伍同食	17
与陈皮配伍同食	18
与灵芝配伍同食	18
与白芷配伍同食	18
与芦荟配伍同食	19
与菊花配伍同食	19
与百合配伍同食	19
与白菜配伍同食	20
与菠菜配伍同食	20
与胡萝卜配伍同食	20
与西蓝花配伍同食	21
与南瓜配伍同食	21
与冬瓜配伍同食	21
与苦瓜配伍同食	22
与玉米配伍同食	22
与红薯配伍同食	22
与马蹄配伍同食	23
与银杏配伍同食	23
与瘦肉配伍同食	23
与猪肺配伍同食	24
与鸡肉配伍同食	24
与乌鸡配伍同食	24
与牛肉配伍同食	25

与鹌鹑配伍同食	25	与糯米配伍同食	30
与鸽肉配伍同食	25	与小米配伍同食	31
与鹧鸪配伍同食	26	与粳米配伍同食	31
与鸡蛋配伍同食	26	与薏米配伍同食	31
与黄鱼配伍同食	26	与西米配伍同食	32
与鳕鱼配伍同食	27	与杏仁配伍同食	32
与鲍鱼配伍同食	27	与竹荪配伍同食	32
与虾配伍同食	27	与核桃配伍同食	33
与瑶柱配伍同食	28	与鹌鹑蛋配伍同食	33
与鱼翅配伍同食	28		
与三文鱼配伍同食	28	燕窝的食用注意事项	
与紫菜配伍同食	29	掌握燕窝的用量	34
与花生配伍同食	29	食用燕窝的最佳时间	34
与豆腐配伍同食	29	哪些人适宜吃燕窝	34
与绿豆配伍同食	30	哪些人不宜食用燕窝	35
与黑豆配伍同食	30	哪些食物不宜与燕窝同食	36

燕窝的食用注意事项

掌握燕窝的用量	34
食用燕窝的最佳时间	34
哪些人适宜吃燕窝	34
哪些人不宜食用燕窝	35
哪些食物不宜与燕窝同食	36

第二章 养生燕窝佳肴



滋补汤煲

燕窝萝卜香菇汤	38	红枣莲子燕窝羹	47
燕窝芦笋蚬肉汤	39	鲜奶燕窝羹	47
燕窝玉米银杏猪肚汤	40	燕窝胡萝卜羹	48
粉丝白菜燕窝汤	41	雪梨燕窝瘦肉汤	48
西芹燕窝排骨汤	41	燕窝参莲汤	48
玉米燕窝奶汤	42	燕窝冬瓜薏米瘦肉汤	49
燕窝蔬菜汤	42	红枣花生燕窝汤	49
牛肉燕窝羹	43	燕窝乌鸡洋参汤	49
燕窝黄鱼羹	43	海带紫菜燕窝汤	50
乌鱼蛋燕窝羹	44	莲子燕窝羹	50
猪肺燕窝汤	44	芦荟燕窝	50
紫菜燕窝蛋花汤	45	燕窝虫草银耳汤	51
缤纷燕窝蒸南瓜	45	燕窝陈皮鲫鱼汤	51
燕窝鳕鱼丸	46	冰糖乳鸽燕窝羹	51
银耳桂蜜燕窝汤	46	燕窝豆蔻鲜奶羹	52
橘络燕窝汤	47	芙蓉燕窝清汤	52
		燕窝鱼翅汤	52

豆蓉燕窝羹.....	53
燕窝灵芝羹.....	53
燕窝萝卜猪骨煲.....	53

养生粥品

莲子燕窝番薯粥.....	54
燕窝鲜贝粥.....	55
山药燕窝南瓜蛋粥.....	56
糯米银耳燕窝粥.....	56
芋头红枣燕窝粥.....	57
淮楂燕窝黄豆粥.....	57
豆腐燕窝粥.....	58
菠菜燕窝粥.....	58
西蓝花香菇燕窝粥.....	59
鳕鱼猪骨燕窝粥.....	59
土豆蛋黄燕窝粥.....	60
枸杞燕窝梨粥.....	60
芦荟燕窝羹.....	61
糯米杏仁燕窝羹.....	61
黄豆蹄筋燕窝粥.....	62
鲜藕枣泥燕窝粥.....	62
绿豆燕窝粥.....	63
燕窝鸡丝粥.....	63
燕窝瘦肉粥.....	63
鲍鱼燕窝粥.....	64
紫薯燕窝粥.....	64
燕窝桃花粥.....	64
燕窝鱼蓉粥.....	65
鲜奶燕窝粥.....	65
燕窝鹌鹑粥.....	65
燕窝海皇粥.....	66
五豆燕窝粥.....	66
燕窝荷叶粥.....	66
瑶柱燕窝粥.....	67
燕窝银耳小麦粥.....	67
燕窝海鲜粥.....	67

营养小菜

燕液藏珠.....	68
-----------	----

银鱼鲜奶炒燕窝.....	69
三丝燕菜.....	70
燕窝葱油蛰头.....	71
滑蛋炒虾仁燕窝.....	71
蟹黄扒灵菇燕窝.....	72
燕窝蟹粉豆腐.....	72
虾仁烩燕窝竹荪.....	73
水晶酿鳕鱼燕窝.....	73
什锦生菜燕窝沙拉.....	74
贝蓉燕窝.....	74
燕窝水晶球.....	74
鲜奶燕窝姜粒炒蛋白.....	75
红烧官燕.....	75
燕窝烧丝瓜.....	75
燕窝三文鱼.....	76
燕窝扒鲜奶.....	76
燕窝凤尾虾.....	76
薄荷汁炖燕窝.....	77
百合燕窝滑笋片.....	77
银耳燕窝烩素.....	77

美味甜品

冰糖炖燕窝.....	78
燕窝贝母梨.....	79
燕窝拌金果.....	80
糯米燕窝红枣.....	81
凉爽一族.....	81
椰子银燕盅.....	82
毛丹银耳燕窝.....	82
甜酒煮燕窝阿胶.....	83
雪蛤枸杞燕窝甜汤.....	83
鲜奶鸡蛋炖燕窝.....	84
川贝莲子炖官燕.....	84
鲜奶麦片燕窝.....	84
蜜橘燕窝汤.....	85
牛奶燕窝水果汤.....	85
鲜柠檬炖燕窝.....	85
樱桃燕窝.....	86

西瓜燕窝.....	86	杏仁苏子炖燕窝	88
燕窝莲子红豆沙	86	燕窝米仁.....	89
燕窝炖蜜枣.....	87	鸡蛋红糖滋补燕窝	89
鲜枇杷燕窝.....	87	燕窝苹果奶.....	89
薄荷燕窝.....	87	鲜荔枝燕窝.....	90
椰汁西米燕窝.....	88	燕窝西米露.....	90
燕窝芒果樱桃羹	88	燕窝马蹄爽.....	90

第三章 妙用燕窝调理身体



冠心病

莲子银耳燕窝汤	92
田七百合炒燕窝	93
燕窝百合参汤.....	94
燕窝上汤金针菇	94
玉米须燕窝粥.....	95
花生燕窝猪排粥	95
燕窝洋参汤.....	96
白芷炖燕窝.....	96
银耳燕窝瘦肉粥	96
燕杞菊花养生茶	97
茉莉花茶燕窝冻	97
鲜奶燕窝麦片.....	97

高血压

酒酿燕窝甜心枣	98
木瓜炖燕窝.....	99
燕窝排骨冬瓜汤	100
太子鸡鱼翅燕窝汤	100
豆腐燕窝山药粥	101
燕窝银杏山药.....	101
葵花子炖燕窝.....	102
南北杏银杏燕窝汤	102
蜜汁煨燕窝.....	102
燕窝田鸡红米粥	103
燕窝麻仁.....	103
芒果燕窝.....	103

中风后遗症

椰肉杏仁燕窝粥	104
燕窝鸡丝.....	105
三仁燕窝汤.....	106
竹荪玉米碎燕羹	106
燕窝乌鸡汤.....	106
燕窝枸杞粥.....	107
燕窝双蛋粥.....	107
燕窝百合芝麻糊	107

流行性感冒

蛋花南瓜燕窝粥	108
燕窝芥菜心.....	109
木瓜炖雪蛤燕窝	110
鲜菌燕窝豆腐汤	110
燕窝蟹肉冬蓉羹	111
燕窝太子参汤.....	111
银杏燕窝.....	111
紫卷燕菜.....	112
燕窝烧芦荟.....	112
官燕红枣奶酪.....	112
桂花燕窝.....	113
脆皮燕窝奶.....	113
燕窝沙拉.....	113

皮肤病

银耳燕窝冬瓜羹	114
燕窝炖鸡爪.....	115

润肌蜜枣汤.....	116
燕窝阿胶羹.....	116
燕窝鱼云羹.....	116
燕窝鸡蛋小米粥.....	117
燕窝黑豆益母粥.....	117
龟苓膏扒燕窝.....	117

腹泻

椰蓉燕窝薄撑.....	118
燕窝炖鹌鹑蛋.....	119
黄芪燕窝粥.....	120
燕窝淮山红枣粥.....	120
小米红枣燕窝粥.....	120
梅酒燕窝.....	121
燕窝人参汤.....	121
银鱼盅鲜奶炒燕窝.....	121

肺结核

菊花桔梗燕窝汤.....	122
虾子竹荪燕窝卷.....	123
清汤燕窝.....	124
杏酥燕窝粥.....	124
陈皮炖燕窝.....	124
珍珠血燕.....	125
白及冰糖燕窝.....	125
银耳冰糖燕窝.....	125

恶性肿瘤

燕窝灵芝粥.....	126
翡翠燕窝.....	127
腐竹马蹄燕窝汤.....	128
蛤蚧燕窝排骨汤.....	128
沉鱼落雁羹.....	129
虫草燕窝洋参羹.....	129
燕窝香菇羹.....	129
燕窝红薯粥.....	130
龙井问燕.....	130
燕窝炖橙.....	130
芋泥燕窝.....	131
木瓜川贝燕窝.....	131

橙香燕窝.....	131
-----------	-----

风湿性关节炎

冬瓜燕窝盅.....	132
燕窝松子菇.....	133
黄瓜双耳燕窝汤.....	134
燕窝鸡骨羹.....	134
莲藕燕窝糯米粥.....	135
当归红花燕窝粥.....	135
冬瓜荷叶炖冰糖燕窝.....	136
燕窝鹌鹑粥.....	136
皇室炒官燕.....	136
五蔬燕菜.....	137
燕窝蒸白菜.....	137
贵妃赛艳.....	137

腰痛

燕窝梨蛋黄布丁.....	138
燕窝黄鳝红米粥.....	139
浓汁燕窝冬瓜.....	140
西红柿蛋花燕窝汤.....	140
虾仁燕窝参芪粥.....	141
八宝银耳燕窝粥.....	141
燕窝鸡汤.....	142
节瓜莲子炖冰糖燕窝.....	142
燕窝西蓝花羹.....	142
杏汁蛋白燕窝.....	143
燕窝牡丹虾.....	143
冰镇苦瓜燕窝.....	143

健忘症

桂圆燕窝粥.....	144
燕窝百花豆腐.....	145
核桃燕窝枣粥.....	146
花生银耳燕窝粥.....	146
银耳燕窝海鲜汤.....	147
竹荪燕窝肉丸汤.....	147
洋参炖鸡汤燕窝.....	148
虎爪炖燕窝.....	148
清汤菊花燕.....	148

燕窝椰子淮杞鸡	149
燕窝核桃露	149
白果椰汁燕窝	149

肝硬化

蜜桃燕窝果冻	150
燕窝虫草猪肝汤	151
燕窝乌梅汤	152
清汤燕窝鸽蛋	152
珍珠粉炖燕窝	152
燕窝红枣桃仁粥	153
金瓜官燕	153
白燕角糯米捞	153

肾病

桑葚燕窝点心	154
燕窝炒虫草花	155
鱼肚燕窝汤	156
羊肾燕窝银耳粥	156
燕窝虫草淮山汤	157
燕窝蜜黑豆	157
冬虫夏草炖官燕	157
杜仲核桃炖燕窝	158
牡丹鞭花燕菜	158
南瓜菠菜燕窝糊	158
群燕献玉液	159
虫草燕窝粥	159
燕窝明目糕	159

抑郁症

银耳燕窝椰汁鸡汤	160
燕窝银耳莲子羹	161
燕窝竹荪玉米羹	162
白及燕窝银耳羹	162
洋参珍珠燕窝汤	162
燕窝鲜虾粥	163
秋梨燕窝	163
丁香燕窝	163

失眠

燕窝银耳冰糖茶	164
燕窝四宝汤	165
燕窝豆浆粥	166
芋瓜燕窝浓汤	166
冰糖杞圆炖燕窝	167
双雪炖燕窝	167
乳鸽炖燕窝	167
蟹肉燕条	168
木瓜椰奶燕窝羹	168
燕窝蒸鲜奶	168
燕窝蜜膏	169
燕窝薏米饮	169
燕窝玉米汁	169

妇科疾病

金枪鱼燕窝沙拉	170
燕窝阿胶糯米粥	171
百合燕窝粳米羹	172
草头燕窝白米虾	172
燕窝杏仁粥	173
燕窝粥	173
燕窝虫草炖水鸭	174
珍珠燕窝汤	174
洋参燕窝鸡汤	174
燕窝养血安胎汤	175
奶白燕窝鲫鱼汤	175
糯米燕窝粥	175

儿科疾病

燕窝煲三样	176
燕窝胡萝卜蛋卷	177
百合玉米燕窝粥	178
燕窝冰糖粥	178
乡球燕窝羹	179
朱古力燕窝	179
七彩燕窝	179



认识燕窝



燕窝，又名燕菜、燕根、燕窝菜、燕蔬菜，为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝，燕巢呈半月形，形似元宝，窝外壁由横条密集的丝状物堆垒成不规则棱状，窝内壁由丝状物织成不规则网状。整个燕窝洁白晶莹，富有弹性，附着于岩石峭壁的地方。

燕窝历来有“稀世名药”“东方珍品”之美称，是中国传统名贵食品之一。



燕窝的分类与分级

燕窝种类繁多，燕窝衍生出来的产品更是多如繁星。随着燕窝市场的发展，人们追求品质生活的愿望越来越强烈。如果不能真正了解燕窝的种类，是无法对市面上众多的燕窝产品进行鉴别真伪的。在这里我们针对燕窝品种类别、燕窝的分级标准进行划分，希望对广大读者能有所帮助。

燕窝的品种分类

燕窝按照品种分类，可依次划分为官燕、毛燕、草燕。

(1) 官燕

官燕，始于明朝，是进贡给朝廷的贡品，有“贡燕”“官燕”之称。由于官燕的味道香浓、营养丰富、数量稀少，因此是燕窝中的极品。

官燕的原产地为泰国、印尼、越南及马来西亚的沙巴与砂拉越。

官燕亦为金丝燕，平均每年筑巢三次。第一次筑的巢，巢身呈完整的盏型且质量最佳。此头期燕的巢身几乎都是由唾液筑成，只有少许幼毛。第二次和第三次的官燕体型虽完整，但巢身夹带较多的羽毛及杂质。官燕的巢色洁白，体质光滑，盏型呈杯状或半碗状。

市面上普遍的屋燕盏和洞燕盏都可归类为官燕类。而且屋燕盏和洞燕盏基本可分为血燕盏、金丝燕盏和白燕盏三大类。

① 血燕盏

这种燕窝呈血红或浅红色，大都是由棕尾金丝燕筑造的巢。由于棕尾金丝燕所生存的环境有较高的氧化铜，捕食的食物体内含有大量的铁元素，导致它分泌的唾液呈浅红色，俗称“血燕”。另外，也会因食物或外界环境而导致巢色转变成血红

色。血燕盏浸炖时间较长，口感爽实，味香耐火。血燕由于产量少，需求高，故其价格相对于其他种类的燕窝较高。

② 金丝燕盏

金丝燕盏普遍上带金黄色或呈黄色，这种官燕口感滑嫩、味道清香。金丝燕盏的产量相对于白燕盏的较少。在筑巢期间，金丝燕吐出的唾液，经空气氧化后，呈金黄色并带少许透明。此外，长时间的阳光暴晒，也会使得燕巢泛黄色。

③ 白燕盏

在各种官燕中，以白燕盏质感最为鲜嫩，不仅香气浓郁，味道更是清新润滑。尤其是屋燕，因为在燕屋内，燕窝的采摘时间最短（平均每三个月就采摘一次）。而处于岩洞的白燕盏质地就比较坚实，膨



白燕盏的质地最为鲜嫩，所以也比较不耐火，但是上等的白燕盏味道十分清香。

胀力也较大。

(2) 毛燕

毛燕，主要是指灰腰金丝燕，它是洞燕的一种，原产地包括泰国、印尼及马来西亚的沙巴、砂拉越。

毛燕喜欢用自己的唾液及羽毛来筑巢，因此此种燕窝含有较多的燕毛，营养成分不及官燕，巢色较暗，杂质比较多，而且加工过程也比较复杂，不好处理。毛燕基本上可分成两大类：淡水燕和咸水燕。

① 淡水燕

淡水燕是指山洞里采摘的毛燕，产地多为印尼、马来西亚、泰国、越南及缅甸等地。这种毛燕巢盏型不一，体型面积差异大，夹带许多羽毛杂质。淡水燕的色泽呈米白色或黄色。燕巢和洞穴相连的部分即燕角则略带黄色。

② 咸水燕

咸水燕是指栖身在沿海一带附近的毛燕，又被称为海燕，产地为印尼。因其燕身呈红色且多毛，因此市场上的需求并不高。但内行人却不以为然，因为咸水燕可以加工成为手工燕。

(3) 草燕

一种野生的燕子，体型细小，多分布在菲律宾南部，又称为菲律宾草燕。它们叼取草丝与自己的唾液混合筑成巢，这种燕窝混有大量草屑，外表都布满了草碎，品质最差。所以辨别草燕的方法特别容易，基本上“有草便是”。因此，草燕的价格相对于其他的燕窝较便宜，市面上所流行的即食燕窝大部分就是用它制成的。

● 燕窝的划分标准 -----○

燕窝的划分标准有很多，一般可从以

下几个方面来划分，即按燕窝的质地划分标准、按燕窝的地点划分标准、按燕窝品质划分标准、按燕窝颜色划分标准、按燕窝形状来划分标准等。

(1) 按燕窝的质地划分

燕窝一般可根据燕窝盏的“密、细、疏”来划分标准。

较密的，盏形匀称被划分为顶级燕盏，较疏的则为次等。

盏形完整且纤维紧密的为一级，盏形不完整且纤维不紧密的为二级。

(2) 按燕窝的地点划分

① 洞燕

洞燕就是丝燕在野外山洞、沿海盐岩壁做的巢窝，洞燕的外观呈现不均匀的桔黄色、桔红色及橙色。

因早期的滥采，丝燕生存环境受到破坏，且洞燕是完全暴露在自然界中，燕窝的营养成分又比较容易流失，后来洞燕逐渐被屋燕取代。

② 屋燕

屋燕是在不改变金丝燕生活习性的情况下，把金丝燕引到搭建好的燕屋里做窝，便于采摘燕窝，因此而得名。

因为屋燕颜色是白色，所以屋燕也叫白燕。

从洞燕到屋燕，金丝燕只是筑巢的环境在改变，而生活习性并没有什么变化。

由于受到人为的保护，金丝燕繁衍越来越多，所筑的燕窝又能得到及时的采摘，营养成分不易流失。白燕中所含的矿物质能满足人体的需求，在品质上要好于洞燕。

(3) 按燕窝颜色划分

燕窝按颜色可分为白燕、血燕。以此比较燕窝品质及价格其实争议很大。

很多资料表明，头期白燕的燕窝特有成分含量最高，两者相差并非很悬殊。

但由于血燕的产量非常稀少，有特殊的质地和口感，所以有时市场价格略高于白燕。

一般来说，血燕以褐红色完整无碎者为佳，它所包含的铁质、矿物质等营养素也比较丰富。而且，血燕存储的时间越久，颜色也会逐渐变深。

白燕最大的特点就是口感黏滑。而且白燕中含有比较丰富的水分、粗灰分、粗蛋白质、热量等。

(4) 按燕窝形状来划分

①燕盏

燕盏是从众多燕窝中挑选体型较完整或者船型的燕窝，形状大小不一，价格较贵，其营养、香味、发头都是最好的。

完整的燕盏经过简单的挑毛处理后，干净、杂质少、色泽好、品质佳。

根据不同的等级，特级白燕质量是最好的，盏形大、完整且纤维紧密。此外，外形为三角形的三角燕也是燕盏中品质较佳的。



● 盏形完整或船型的、干净的、杂质较少、色泽好的燕盏一般品质较佳。

②燕条

燕盏在收割、挑毛、包装或运输的过程中，有些被剪碎、压碎的粗条块燕窝为燕条。

燕条的发头和燕盏基本相同。

燕条的口感比燕盏稍微差些，但营养价值是一样的，由于无盏型可言，且卖相较差，故价格比燕盏低。

③燕丝

燕丝是指燕盏内十分幼细的一丝一丝囊丝，呈丝状，一般以品种定价。

燕丝的口感比燕盏、燕条都差，燕丝炖制后比较碎，而且杂质比较多。燕丝的价位也比较低，可以满足低价位消费群体的需求。

④燕碎

燕碎是指在燕窝的采摘或者运输中压碎形成的细小燕碎。

燕碎含有较多的杂质，而且发头很小，且很多都已经氧化，营养价值大概只有燕盏的1/5。

⑤燕饼或燕球

工人收割时弄碎的燕窝，将燕窝压制成不同形状，如菱形、球形、半月形、长方形或球形等。

燕饼或燕球的品质比较差，属于低端产品，最好不要购买。

⑥燕角

燕角是指燕窝的两端较硬的部分，也是燕窝唾液最浓的地方。

燕盏在采摘完了以后，根据一些对成品盏型的要求，把比较突出的燕角修剪掉，然后再拿去挑洗，剪掉的这部分就形成了燕角。

燕角较硬厚，营养丰富，耐煮，价格便宜，较爽口，浸泡时间长。