



UNTIE THE BIRD'S NEST PASSWORD

解开燕窝密码

蒋林 陈文锐 主编



广东省地图出版社
GUANGDONG MAP PUBLISHING HOUSE

UNTIE
THE BIRD'S NEST
PASSWORD

解开燕窝密码



上架建议：食品科
生活艺

ISBN 978-7-80721-548-



定价：60.00元



解

开燕窝

UNTIE THE BIRD'S NEST PASSWORD

密码

蒋林 陈文锐 主编



广东省地图出版社
GUANGDONG MAP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

解开燕窝密码 / 蒋林等主编 ; 钟文俊等编. —广州 : 广东省地图出版社, 2014.1

ISBN 978-7-80721-548-6

I. ①解… II. ①蒋… ②钟… III. ①疗效食品—研究 IV. ①TS218

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013055号

解开燕窝密码

主 编 蒋 林 陈文锐

副 主 编 徐 兵 谭海城 金 星

编 委 钟文俊 李 敬 黄华军 易 蓉 訾建军 张雅琴 周王晓云
蓝 艳 邓文现 邓美琴 黄一君 钟建明 王 芳 卢 峰
蔡思玲 卢泰武

策 划 安雪菡

责任编辑 安雪菡 王延红

版式设计 友间文化

责任校对 钟睿祺

封面设计 陈桂梅

出版发行 广东省地图出版社

地 址 广州市环市东路468号 电 话 020-87768354 (发行部)

邮政编码 510075 020-87768880 (门市部)

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16 020-87767986 (编辑部)

印 刷 东莞市翔盈印务有限公司

印 张 9.25

字 数 148千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80721-548-6/G · 67

网 址 <http://www.gdmappress.cn>

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

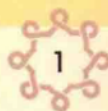
前言

在中国国家主席习近平倡议的2014年中国—东盟文化交流年，迎接中国—东盟经贸合作“钻石十年”的背景下，由广东省燕窝产业协会专家委员会编撰，广东省地图出版社公开出版发行的《解开燕窝密码》，对印度尼西亚、马来西亚、泰国、越南等燕窝原产地与中国燕窝市场的文化和学术交流，促进中国—东盟燕窝产业一体化发展意义深远。

从明朝郑和下西洋将燕窝带回来献给明成祖，到2013年马来西亚最高元首端姑·阿尔哈吉·阿卜杜尔·哈利姆·慕阿扎姆·沙阿（Sultan Tuanku Alhaj ABDUL HALIM MU'ADZAM SHAH）用燕窝作为款待中国国家主席习近平和夫人彭丽媛的国宴主菜及馈赠中国客人的马来西亚国礼，燕窝已从600余年前君臣之间的“贡品”，升华到寓意中马两国全面战略合作伙伴关系共生、收获、繁荣的载体，承载着“中马经贸合作利在两国、惠及地区、2017年双边贸易额实现1600亿美元的目标”等历史使命的特色产业之一。

都道燕窝味美，谁知鸟儿艰辛。燕窝是指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。著名的满汉全席菜肴，精细而丰盛，其廷臣宴膳汤一品为一品官燕，节令宴膳汤一品为罐煨山鸡丝燕窝。传统的中医认为燕窝养阴润燥、益气补中，有延年益寿之功。可见，燕窝营养丰富，既是驰名中外的美味珍馐，也是一种名贵滋补品。近年来，燕窝逐渐端上普通百姓的餐桌，各种传闻将燕窝渲染得更加富有神秘色彩。

《解开燕窝密码》用燕窝传说、名人故事、本草考证等，讲述了



燕窝文化，还首次以现代科学研究成果诠释了燕窝的药理作用和食疗功效等核心价值，是中国首部燕窝知识科普书籍和全面权威的燕窝消费指南，更是传承华人燕窝食补文化的里程碑。感谢支持本书编撰的专家学者和赞助出版发行工作的“全球燕窝产业诚信宣言”首批成员单位：

济南大马忆记燕窝连锁有限公司（大马忆记燕窝）

广州市壹喜来营销策划有限公司（壹喜来燕窝岛）

深圳上官燕食品有限公司（上官燕燕窝）

广东参草生物科技有限公司（宝天韩燕窝）

广州市荔湾区穗琴药材店

泰国君燕阁国际集团有限公司（君燕阁燕窝）

广州瑞资健生物科技有限公司（御燕益燕窝）

深圳泰凰燕食品有限公司（泰凰燕燕窝）

中山市大品燕贸易有限公司（双峰标燕窝）

上海璞名贸易有限公司（燕庭燕窝下午茶）

广州天草贸易有限公司（香港海明峰虫草燕窝世家）

广州龙标心燕食品有限公司（心燕燕窝）

增城市百花山庄

广东省燕窝产业协会常务副会长兼秘书长 徐兵

2013年12月16日 广州



目 录

第一章 燕窝的故事 / 1

燕窝的传说 / 2

燕窝的来历 / 6

名人与燕窝 / 7

燕窝之最 / 9



第二章 燕窝的分类 / 11

燕窝的分类 / 12

燕窝的商品规格 / 19



第三章 燕窝的鉴别 / 20

燕窝的感官及理化鉴别方法 / 21

各种鉴别检测方法的评价 / 44

常见的燕窝造假手段 / 47

第四章 燕窝的现代药理研究综述 / 54

燕窝的现代药理研究 / 55

唾液酸的生理功能与应用的研究进展 / 58



第五章 | 燕窝的功效及临床应用 / 64

- 燕窝的营养价值 / 65
- 燕窝的性味归经 / 68
- 历代本草对燕窝的论述 / 68
- 燕窝的中医功效 / 69
- 中医临床 / 71
- 历代验方 / 75
- 现代燕窝食疗方精选 / 75



第六章 | 燕窝的饮食文化 / 77

- 燕窝的饮食文化与历代食谱 / 78
- 燕窝的食用周期及最佳食用时间 / 82
- 燕窝的食用方法 / 83
- 燕窝的食用禁忌 / 90
- 燕窝的保存 / 91



第七章 | 金丝燕的生态习性 / 92

- 金丝燕的特征 / 93
- 金丝燕的声响回应与习性 / 94
- 气候条件对燕子的影响 / 96
- 喂食生态 / 98

第八章 | 金丝燕的地理分布 / 100

印度尼西亚 / 101

马来西亚 / 102

泰国 / 102

菲律宾 / 103

越南 / 103

中国 / 103



第九章 | 燕窝的采摘与加工 / 106

燕窝的采摘 / 107

燕窝的加工 / 109



第十章 | 燕窝的产业现状及政府监管规定 / 112

燕窝的贸易情况 / 113

燕窝的产地生产及加工状况 / 115

燕窝的流通及销售情况 / 122

燕窝行业存在的问题 / 123

政府监管情况 / 124

第十一章 | 燕窝的食品安全 / 128

亚硝酸盐与人类健康的关系 / 129

环境亚硝酸盐对人体健康的危害 / 131

亚硝酸盐对人体健康的保护 / 133



第 一 章

燕窝的故事





马来西亚国家元首端姑·阿尔哈吉·阿卜杜尔·哈利姆·慕阿扎姆·沙阿（Sultan Tuanku Alhaj ABDUL HALIM MU'ADZAM SHAH）在国家王宫设国宴招待中国国家主席习近平及其夫人彭丽媛。



燕窝的传说

燕窝——国宴国礼

传统中医药告诉我们：“冬令进补、春天打虎。”这是一种形象的说法，意思是在冬天通过调补，能使“精气”储存于体内，到了来年春天就不容易得病。而冬令进补，当以滋润为主；润燥之品，又以燕窝为首。在马来西亚，燕窝还作为国礼馈赠给珍贵的客人。

2013年10月5日晚上，马来西亚国家元首端姑·阿尔哈吉·阿卜杜尔·哈利姆·慕阿扎姆·沙阿（Sultan Tuanku Alhaj ABDUL HALIM MU'ADZAM SHAH）在国家王宫设国宴招待中国国家主席习近平和夫人彭丽媛，上桌的第一道国宴佳肴就是燕窝。现场嘉宾，包括来自中国的客人一同品尝了马来西亚的顶级燕窝美味。

马来西亚相关人士介绍说，元首对燕窝行业极为重视。此次访问，燕窝除了纳入国宴菜单内，他更以燕窝为国礼，馈赠来自中国的客人。



天马燕窝

燕窝与雾霾

2013年12月初，连续一周时间，一场罕见的大范围雾霾笼罩着我国，从华北到东南沿海，甚至是西南地区，已陆续有25个省份、100多座大中城市不同程度地出现雾霾天气，覆盖了我国将近一半的国土。

雾霾是雾和霾的混合物。霾的核心物质是悬浮在空气中的烟、灰尘等物质，空气相对湿度低于80%，颜色发黄。气体能直接进入并黏附在人体下呼吸道和肺叶中，可能会引起急性上呼吸道感染（感冒）、急性气管炎、支气管炎及肺炎、哮喘发作，诱发或加重慢性支气管炎等。特别是小孩呼吸道、鼻、气管、支气管黏膜柔嫩，且肺泡数量较少，弹力纤维发育较差，间质发育旺盛，更易受到呼吸道病毒的感染。人长时间处于雾天中，可引起气管炎、喉炎、肺炎、哮喘、鼻炎、眼结膜炎及过敏性疾病的发生，对幼儿、青少年的生长发育和体质均有一定的影响。

霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气化学颗粒物。其中有害健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等，它能直接进入并黏附在人体呼吸道和肺泡中。尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

燕窝具有治疗呼吸系统疾病的功效，这也是燕窝的经典疗效。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。另外，对于有吸烟等不良嗜好的人来说，燕窝是不可多得的“洗肺”佳品。

燕窝的发现

燕窝最初是怎样被人们发现的？又是谁最早开始食用燕窝的呢？据记载：古时候，中爪哇（现称印度尼西亚）有个叫沙多罗诺的人，成天异想天开。有一天，他看到许多燕子纷纷飞到海边高山的岩洞里去，心想：洞里究竟有什么东西

吸引燕子争相飞入呢？于是，他怀着好奇心费了好大劲爬上山崖，钻进洞一看，里面除了挂满燕窝外别无其他。他敲下一个燕窝看看，细腻滑润，十分可爱，便带了一些回家。起初只是觉得好玩，后来又冒出了试吃的念头，于是，煮了几个燕窝尝尝，竟觉得味道不错。消息传开后，当地人都去岩洞里敲燕窝。经过长期食用，大家普遍感觉身健气舒，精力旺盛，这才明白，那些燕窝原来是个宝。此后，燕窝作为补品便这样流传了下来。因年代久远，其真实性无法考证。

燕窝的输入

美味的燕窝究竟是何时开始被搬上人们的餐桌呢？有证据表明，在北婆罗洲（现东马沙巴州）西北部一个产燕窝的山洞附近，曾发现唐代（618~907年）的瓷器。有学者认为，这可能是将燕窝运往大唐帝国的证物。唐宋时代，中国与南洋和印度洋各国海上航行和贸易已相当发达，产燕窝的山洞附近发现有唐代瓷器，只能说明会有使用唐代瓷器的人到过此地，尚不足以说明燕窝采集后运往大唐帝国。

从南宋以后（1127年后），由于南迁人口增多，就业不易，为谋生计，很多人向海洋谋求发展，开始经营南海贸易。而到了明朝，虽已由汉人复主中原，然而朝政腐败，因此移民南海者大增。南海物品多由海上贸易流入。在此时将燕窝带入中原的可能性也很大。

郑和下西洋与燕窝

据史书记载，郑和七下西洋（1405~1433年），郑和的船队与东南亚等国进行物品交换的时候，就曾以明朝的瓷器与婆罗洲（现分属马来西亚、文莱和印度尼西亚）换来了珍贵的上品燕窝，并把它带回国进贡给当时的皇帝，从此，中国人视燕窝为珍馐补品。郑和到过的马来西亚、印度尼西亚、泰国等海岸，均是燕窝的主产地。据记载，燕窝约在17世纪后期，每年有12.5万磅（约400万只）燕窝从爪哇的巴达维亚（现称雅加达）输入中国。这与郑和七下西洋经过的国家和时间相吻合。相传，郑和的远洋船队在海上遇上大风暴，被迫停泊在马来地区的一个荒岛。由于食物严重短缺，无意中发现峭壁上的燕窝，遂命令部属采摘、洗净后用清水炖煮，食用充饥。不出数日，船员们个个脸色红润，中气十足。关培

生、江润祥曾作《燕窝考》（载于《明报月刊》，1985年3月号）：“今考郑和下西洋时，所经之处，均为出产燕窝之地区，该地所产燕窝至今仍有来货，未尝间断。”故而，即便郑和不是中国第一个吃燕窝的人，但他及他率领的船队成员在下西洋的途中吃过燕窝，并将燕窝进贡给明朝皇帝，这种可能性还是相当大的。

民间传说

提到燕窝，就必须提到在粤北山区广泛流传的一个故事：相传古代有位国王，由于天生体弱，纵有王后、妃嫔、后宫三千，但已近老年仍无一子，经常为无王位继承人而苦恼，御医搜肠刮肚也无一良方。后来有谋士献策，不如出一榜向天下求医，谁能医好国王的不育症，可赐黄金万两并封侯。榜文一出，天下皆知。

时有在燕岩以采燕窝为生计的刘三哥、刘三妹兄妹，将采集下来的金丝燕窝，加上数十种中草药，精心配制成滋补酒献与国王饮用。半年后，国王变得容光焕发，精力充沛，来年果然产下嗣君，王宫上下喜气洋洋。消息传开，金丝燕窝成了天下奇珍。但此时，国王却打算将其占为己有，为防金丝燕窝流入民间，派出值殿的白马将军驻扎燕岩，还令三哥、三妹每天在燕岩为其采集燕窝……现在，在燕岩洞内有名为“刘三哥”、“刘三妹”、“白马将军”的景点，据传是辛勤劳作的刘三哥、刘三妹和守卫在此的白马将军幻化而成的。

六月六“燕子节”

我国的广东怀集有着每年农历六月初六举行“燕子节”的习俗，这个习俗来源于一个美丽的民间传说。据传，当时华夏始祖黄帝功德圆满、归天入圣时，是“乘燕翼而迁”的，那天正是农历六月初六。因而“黄帝”、“燕子”、“六月六”等意象在人们心目中连在一起，形成了一种“神”的概念。“燕鸣鸣而帝归”，人们看到了燕子就好像看到了黄帝一样。于是，每逢农历的六月初六，人们都举行隆重的祭祀活动，以纪念黄帝。

燕子节的来源也跟当地人们崇尚燕子的习俗有关。怀集民间很崇尚燕子，包括家燕和金丝燕，把燕子看作“祖先神”、“雷神之子”。因此，燕子在怀集得到了其他鸟得不到的厚待。怀集人爱燕的传统，来源于上古燕图腾文化。这种燕

图腾文化历经千百年的传承和发展，逐步形成了一种牵涉面广、内容丰富、形式多样的区域文化，即今天的“金燕文化”。“金燕文化”所构建的“人与燕子和谐共存”的文化氛围，为金丝燕缔结了一根千古不变的“旧鸟恋故园”的人文情结。在这种环境下，燕子节在怀集诞生，顺理成章，每到农历的六月初六，怀集的人们除了赶庙会、祭祀“燕神”之外，还举行各种各样的活动，如吃燕窝、攀岩、对山歌，演贵儿戏等，人们仍然举行祭祀“燕神”的活动，而且场面相当得热闹。

燕窝的来历

燕窝为雨燕科（Apodidae）金丝燕属（Collocalia）的几种燕类分泌的唾液与其绒羽混合凝结于悬崖峭壁上的巢窝，主产于东南亚。其性平，味甘，有补肺养阴的作用，主治虚劳咳嗽、咯血等症。

燕窝是珍贵的佳肴，又是名贵的药材。燕窝是金丝燕用唾液和海藻等胶结而成的窝巢。金丝燕在陡峭的岩壁上做窝，这些直径15~20厘米大小的巢，是它们呕心沥血的结晶。金丝燕生活在温暖、湿润的亚热带地区。每到生殖季节，它们就双双对对组成家庭，共筑燕窝。筑巢开始时，雌雄成对的金丝燕反复地飞向选择地的岩壁，每次接触时，都把嘴里的一些黏液吐到岩壁上去，这是一种由唾液腺所分泌的胶质黏液，遇空气迅速干涸成丝状。经过无数次的吐抹，它们首先在岩壁上勾出一个半圆形的轮廓，然后再逐渐往上添加凸边，一层层地形成了一个肘托形的巢，具有很高的强度和黏着力，外观犹如一只白色的半透明杯子，这种用纯唾液做成的巢就是最名贵的“燕窝”。窝内不用任何铺垫，雌燕就在里面产卵和伏孵，雄燕则出去寻找食物。小燕出壳以后，由父母双亲喂养。其实绝大多数种类的金丝燕都不是用纯唾液做巢的，而是用干草、羽毛、地衣、苔藓或海藻等与唾液混合、胶结建窝。

最后小金丝燕飞离燕窝时，燕农就可以将燕窝取下，用相似的人工制造的窝替换，这样小金丝燕也不会无家可归了。

可产燕窝的金丝燕有6种：即白腹金丝燕（*Collocalia esculenta* L.）、褐腰金丝燕（*C. vestita* L.）、灰腰金丝燕（*C. inexpectata* Hume）、南海金丝燕

(*C. linchiaffinis* Bearan)、爪哇金丝燕(*C. Fuciphage* Thunb)、单色金丝燕(*C. unicolor* Jordor)。上述金丝燕常见于热带沿海地区。

中国内陆有两种金丝燕属鸟类筑的巢也可作燕窝使用,药材名叫土燕窝,功效与燕窝相若,分别是短嘴金丝燕(*C. brevirostris* McClelland)和褐背金丝燕(*C. inopina* Thayer et Bangs),其中短嘴金丝燕有三个亚种:四川亚种(*C. b.innominata* Hume)、西藏亚种(*C. b. brevirostris*)和云南亚种(*C. b. inopina* Thayer et Bangs)。在一些地方,雨燕科雨燕属(*Apus*)某些鸟类的巢,商品称龙牙燕,品种有:白腰雨燕[*Apus pacificus* (Latham)]和华南白腰雨燕[*A. pacificuskanoi* (Yamaxhiana)]。



名人与燕窝

乾隆皇帝与燕窝

乾隆是中国历史上执政最长久的皇帝,也是有史以来最长寿的帝王。他少年得志,青年登基;开疆拓地,六下江南……不光他的盛世功绩为后世赞誉,史册中记载的更有他说不尽的逸事传闻。

自古帝王多短命,唯独清朝乾隆皇帝活到89岁高龄,居我国古代长寿帝王之首。乾隆为何能如此长寿?乾隆有何养生术?根据清朝皇宫的老档案记载,乾隆几次下江南期间,每日清晨,御膳之前,必空腹吃冰糖燕窝粥,其目的主要是出于养生需要。

慈禧太后与燕窝

慈禧太后,叶赫那拉氏,满洲镶蓝旗人。咸丰二年(1852年),以秀女身份被选入宫,赐号“兰贵人”。因得咸丰皇帝宠幸,被晋封为“懿嫔”。咸丰六年(1856年),22岁的那拉氏生子载淳,母以子贵,由“懿嫔”升为“懿妃”,第二年又升为“懿贵妃”。

1861年,咸丰帝病死热河,载淳继承皇位,尊生母那拉氏为“圣母皇太后”。“辛酉政变”后,两宫太后破除祖制,实行了垂帘听政,实际上是慈禧太后控制了国家大权,开始了她对清朝长达48年的统治,作为同治、光绪两朝的实

际最高统治者，她对中国近代史产生了重大的影响。

据史料记载，光绪十年十月七日慈禧早膳，一桌30多样的菜中，用燕窝的就有7样。

宋美龄与燕窝

高寿达106岁的宋美龄女士，每天都会吃一小碗冰糖燕窝。这里有一则记录：1990年9月21日，一架“华航”专机在台北松山机场待发，这架飞机是送宋美龄赴美的“总统”座机。当时台北的《时代周刊》关于这一消息的专题报道是这样写的：带着90余箱托运行李，宋美龄女士挥别台北，直飞美国纽约。这一幕发生于9月21日（中秋节前夕）上午10时18分。台北松山机场的挥别场景，恐怕是这位93岁高龄的蒋家女主人一个历史性镜头。蒋夫人究竟带走了什么？留下了什么？据华航人员透露，老夫人这次共有90余件行李，大部分行李箱内装着夫人自用的“衣料”、“旗袍”、“日用器物”及“盥洗杂物”等，其中，还有一箱燕窝和月饼。

毛泽东与燕窝

严于律己是毛泽东终生恪守的人生准则。他认为，要求别人做到的，自己首先要做到，决不能因为自己身份和地位特殊，就有丝毫特殊化的念头。针对国务往来中外国友人赠送的礼品，毛泽东一律不准工作人员留下。

1964年，马来西亚客人给毛泽东送来32斤价值昂贵的燕窝，为了给国家节约开支，他吩咐工作人员送人民大会堂作国宴用。他还要求大会堂开收据，以备自己检查。工作人员没有办法，只好立马送大会堂，并开了一张收据回来交差。

政要名流与燕窝

民国四大家族之一——孔家的大女儿孔令仪，虽然不弄权惹事，但穿戴讲究、生活奢华，完全是一副贵族大小姐的派头。她跟父亲孔祥熙一样，每天早上起来要喝燕窝汤，并备有各式高级点心，其中有很多是专门用飞机从香港运来的洋货。其母宋霭龄则每天早起要喝一碗珍珠粉燕窝汤。

蒋经国夫妇老年时期，为了补元气增津液，每天早上必服小半碗水煮燕窝。