

# 燕窝分享

资料整理：荣高控股（深圳）有限公司

日期：2022年01月14日

## 知识分享

### 一、燕窝介绍

- 来源：燕窝是雨燕科动物金丝燕在繁殖的时候，荷尔蒙启动舌下腺，分泌出建造燕窝的材料——唾液胶。
- 功效：养阴润燥、益气补中、补肺虚损、止咳痰喘。
- 历史：大致距今600年（明 郑和下西洋）。
- 产地
  - 可食用燕窝燕类生活特定区域：南纬10°—北纬20°的东南亚地区：印尼、马来西亚、泰国、越南。
  - 市面流通燕窝主要金丝燕种类：①爪哇金丝燕（印）②戈氏金丝燕（东马）。
  - 印尼主产：加里曼丹岛（产量最大）、苏门答腊岛、爪哇岛、苏拉威西岛等。
  - 马来主产：东马的沙劳越和沙巴等。
  - 采摘期：头期即官燕（11-3月）、二期（4-6月）、三期（7-10月）。印尼90天（偏黄且厚）、马来60天。
- 分类
  - 按筑巢地点分：洞燕、屋燕。
  - 按颜色分：白燕（最贵）、黄燕（金丝）、红燕（橘色）。
  - 按形状分：超大盏、大盏、中盏、小盏、圆盏、三角盏、即炖盏、盏条、大条、燕角、燕饼、燕碎。
- 贮藏
  - 燕窝应存放于阴凉干爽处、避免阳光直射。
  - 泡好沥干放冷藏（5-8℃），7天内。
  - 炖好冷却置保鲜瓶放冷藏（5-8℃），3天内。

### 7. 泡发

	燕盏	燕条	燕碎	燕饼
屋燕	4-6h	2-3h		/
泰国洞燕	20-24h			12-24h

注：

- ①水质：纯净水或矿泉水（不含氯）。
- ②燕窝发头大致固定保持8倍（100g干发800g湿）。
- ③泡发好后的燕窝要按照纹理撕开，特别是角头部分，这样是为了炖煮好口感均匀，如有细毛可以用镊子剔除。

④因烹调过程中还有煨煮过程，故不可足发，以防煨煮过头糜烂，失去条形与柔软口感。

## 8. 炖煮

	燕盏	燕条	燕碎	燕饼
屋燕	20-25min			
泰国洞燕	1.5-2h			1h
注： ①炖煮水位高于燕窝 1 指节。 ②全程小火炖煮。因燕窝中含有两种胶原活性蛋白：MSF（促进细胞分裂激素）和 EGF（表皮生长因子）可加速细胞分裂，促进表皮生长，于 80℃左右保持活性，因此不宜煲或直接煮沸，文火慢炖最好。 ③炖煮好的燕窝不能焖着要关火开盖。（水溶性黏蛋白长时间炖煮后溶于水，化水。）				

## 9. 食用

- (1) 早晚空腹 3-5 克，一周 3 次。
- (2) 女性经期可食用。
- (3) 人脑发育黄金期为妊娠期至 2 岁，4 个月以上婴儿可食用。
- (4) 禁食：长绿毛或发黑即发霉。
- (5) 禁忌：感冒发烧。（因燕窝富含优质蛋白质，感冒期间，食物在体内氧化分解会增加身体的基础代谢，使人体温升高，而蛋白质食物是基础代谢率最高的，使病情进一步加重，这也是医生建议清淡饮食的原因。）

## 二、鉴别方式

### (一) 性状鉴别

#### 1. 毛燕

- (1) 极轻毛燕（印尼 12.1.2 三个月）、轻毛燕、中毛燕、重毛燕。
- (2) 干挑：极轻毛燕，泡发度好，但泡发后不干净。盏面有蜡样面，盏丝紧密，有囊丝，浓蛋白清香。
- (3) 半干挑：轻毛燕，无蜡样面，盏丝紧密次之。
- (4) 湿挑：中重毛燕，干净度高，淡蛋白清香。
- (5) 蒸挑：怕损耗大。口感硬、爽，发头不好，炖出来水和燕会分离。
- (6) 无修底 5-12g。修过 4-9g，所以净燕 8g 以上并不多见。

#### 2. 正品

- (1) 盏身整体颜色米白，纹理自然。品质好的在表面会有星星点点的多醣体结晶反光，但绝不是通体亮得发光。
- (2) 凸面层一丝丝分明，略显横向条纹，不会有工业感的胶水反光，一般有自然缝隙。
- (3) 凹面内侧纹理清晰紧密，且有网状囊丝，不厚实、通透、自然凌乱。底座蓬松。
- (4) 断口位置不规则并伴有碎末。

(5) 泡发自然足够散开，吸水力强。丝丝分明，不会结块且丝条拉扯弹性好。不易拉断或呈浆糊状。

(6) 炖出来燕水不分离，食用富有弹性，细腻爽滑，浓蛋清味。

(7) 洞燕较屋燕形状大、肉质厚、燕丝粗、且其抗流感病毒能力是屋燕的8倍。（因燕洞的自然环境，人工燕屋无法百分百抄袭。人工燕屋天敌少、金丝燕竞争力弱；洞燕因空间有限，不得不采取计划生育和优生优育，因此较屋燕更为强壮。）

(8) 只有能直接和毛燕对比形态、泡发、口感的净燕，才能称之为是一款足够优秀的燕窝产品。

### 3. 补碎

(1) 泡发时，自然脱落大片燕碎。

(2) 泡发时，燕碎与燕盏颜色不一致（即补草燕）。

(3) 凹面内侧网状囊丝及底座结构不规则。

(4) 好原料底座不补碎。

### 4. 漂白

(1) 燕盏整体颜色乳白，颜色一致，光滑发亮，小黑细毛呈浅褐色（正品为黑色）。

(2) 浸水半分钟取出，手指在表面摩擦，会沾有化学味，炖后易化水。

(3) 泡发后燕丝手感绵软（正品有点硬度），易扯断，没弹性，泡发率低，泡发时间短。

(4) 炖出来滑溜，没弹性、漂白味。

(5) 使用药水（双氧水、漂白粉）需先蒸，否则会变得软绵绵。双氧水蒸1-2min（泡发率6倍），漂白粉15min（2-4倍）。

(6) 常见于燕条、燕碎等需反复漂洗的干品。

### 5. 刷胶

(1) 表面光滑无凹凸感，类胶水不自然反光，密不透风。

(2) 断口位置整齐，水浑浊。

(3) 若使用燕浆（燕碎+果胶）进行轻刷，不影响泡发率，浸泡水不浑浊但会出现果胶絮状物。

## （二）理化鉴别

### 1. 唾液酸

(1) 屋燕：唾液酸：8-12%，若低于8%，可能存在掺假。

(2) 泰国洞燕：唾液酸：30-40%。

2. 亚硝酸盐：30ppm（限量值）。

3. 二氧化硫：不允许

## 三、参考文献

[1] 陈文锐.《中国燕窝消费指南》[M].疗效食品.2017.01

[2] 徐敦明等.《燕窝的研究》[M].疗效食品——研究.2017.03

[3] 蒋林, 陈文锐.《解开燕窝密码》[M].疗效食品——研究.2014.01

[4] 正大南海燕窝制品（上海）有限公司

## 图片鉴别分享

### 一、印尼溯源燕窝

#### 1. 干燕盏



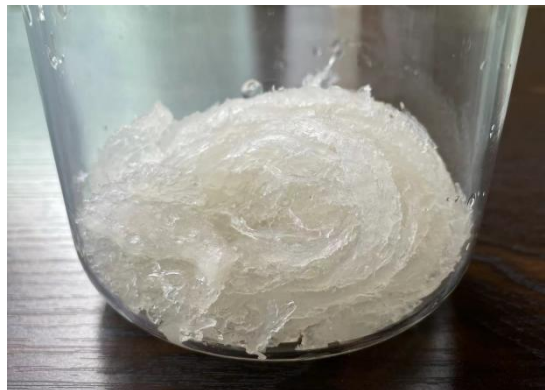
•正面



•反面



#### 2. 泡发图片



## 二、泰国溯源燕窝

### 1. 干燕盏



•正面



•反面



### 2. 泡发图片

