

燕窝分享

资料整理：荣高控股（深圳）有限公司

日期：2022年05月13日

知识分享

一、燕窝介绍

1. 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。
2. 功效：养阴润燥、益气补中、补肺虚损、止咳痰喘。
3. 历史：大致距今600年（明-郑和下西洋）。
4. 产地
 - (1) 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。
 - (2) 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）。
 - (3) 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。
 - (4) 马来主产：东马的沙劳越和沙巴等。
 - (5) 采摘期：头期即官燕（11-2月）、二期（3-6月）、三期（7-10月）。印尼90天（偏黄且厚）、马来60天。
5. 分类
 - (1) 按筑巢地点分：洞燕、屋燕。
 - (2) 按颜色分：白燕（最贵）、黄燕（金丝）、红燕（橘色）。
 - (3) 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。
6. 贮藏
 - (1) 燕窝应存放于阴凉干爽处、避免阳光直射。
 - (2) 泡好沥干放冷藏（5-8℃），7天内。
 - (3) 炖好冷却置保鲜瓶放冷藏（5-8℃），3天内。

7. 泡发（燕盏）

	整盏浸泡	撕条浸泡	用时
屋燕	1小时	0.5小时	1.5小时
洞燕	36小时	12小时	48小时

- 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整盏浸泡发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。（洞燕撕条后需再搓揉成丝状）
- 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)

	隔水炖煮 (陶瓷炖盅 300w)
屋燕	1 小时
洞燕	2 小时

①炖煮水量略高于燕窝本身即可。

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。）

④将炖煮好的燕窝开盖倒入干净的碗中待凉却（避免燕窝在过热的容器中放置太久而溶于水）

⑤待燕窝冷却后，即可加入适量的糖或牛奶食用。（若非一次性食用完，无须加糖）

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

原料等级	原料特点	挑工手法
极轻毛燕 (印尼 12、1、2 三个月)	含毛少，小黑点少，属顶级原料，产量极稀少，一般 100 千克里面只可选出 200-400 克。	干挑。 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。
轻毛燕	含杂质少，黑点少，适合纯手工挑毛，最后燕盏能保持完好，产量少，一般 100 千克里可选 5-10 千克。	半干挑。 无蜡样面，盏丝紧密次之。
中毛燕 (中轻毛、中毛)	含毛量较多，杂质较多，黑点和小细毛多。这样的原料占据毛燕的 20%-50%。	湿挑。 中重毛燕，干净度高，淡蛋白清香。

重毛燕	含毛量多，杂质也很多，燕窝颜色发暗、发灰，通常含有燕粪痕迹，这样的原料占据毛燕的 20%-50%。	湿挑。 中重毛燕，干净度高，淡蛋白清香。
	/	蒸挑。 怕损耗大。口感硬、爽，发头不好，炖出来水和燕会分离。
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) 唾液酸是燕窝最为重要的具有生理活性的物质之一，且含量高达 10%左右，这是燕窝掺假物所不具备的。因此，燕窝中唾液酸含量的高低就成为燕窝真假鉴别和质量判定的重要依据。

(2) 检测方法：GB/T 30636

(3) 结合唾液酸：>8g /100g

结合唾液酸 = 总唾液酸 - 游离唾液酸

唾液酸含量：① 特级燕窝要求：唾液酸 \geq 10%

② 一级燕窝要求：7% \leq 唾液酸含量 < 10%

③ 二级燕窝要求：5% \leq 唾液酸含量 <7%

(4) 屋燕：8%—12%，若低于 8%，可能存在掺假。

泰国洞燕：30%-40%

2. 亚硝酸盐： \leq 30mg/kg

3. 二氧化硫：不允许

图片鉴别分享

一、燕盏的分类：平底盏、圆盏、三角盏（燕盏的形状主要取决于金丝燕筑巢的位置）



- 金丝燕在 180 度木板筑巢形成的燕盏叫平底盏



- 金丝燕在燕农封掉墙角的木板上（约为 135 度）筑巢形成的燕盏叫圆盏



- 金丝燕在 90 度的两块木板夹角处筑巢形成的燕盏叫三角盏

二、印尼溯源燕窝



三、泰国溯源燕窝



参考资料

- [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] 蒋林.《走进燕窝世界》[M].疗效食品——介绍.2016.11
- [5] Siam South Sea Bird's Nest Co.,Ltd.
- [6] [GH/T 1092-2014]——燕窝质量等级
- [7] [GB/T 30636-2014]——燕窝及其制品中唾液酸的测定 液相色谱法

*注: 部分素材源于网络, 侵删。