全大燕窩
燕窩美味商會

Southeast Asia
CHINA
INDIA
BURMA
LAOS
THAILAND
VIETNAM
CAMBODIA
PHILIPPINES
MALAYSIA
BRUNEI
JAPAN
Taiwan
Hong Kong S.A.R.
Macau (PORT.)
East China Sea
South China Sea
Philippine Sea
North Pacific Ocean
Andaman Sea
Hainan Dao
Luzon
Mindanao
Palawan
Negros
Mindoro
Samar
Panay
Cebu
Bohol
Pratas Island
PARACEL ISLANDS
SPRATLY ISLANDS
BABUYAN ISLANDS
RYUKYU ISLANDS (JAPAN)
DAITŌ SHOTŌ (JAPAN)
NAMPŌ SHOTŌ (JAPAN)
BONIN ISLANDS
VOLCANO ISLANDS
Okino-tori-shima (JAPAN)
Okinawa
Naha
ANDAMAN ISLANDS (INDIA)
NICOBAR ISLANDS (INDIA)
FED. STATES OF MICRONESIA
PALAU
Koror
Chengdu
Chongqing
Zigong
Wuhan
Hefei
Shanghai
Hangzhou
Ningbo
Nanchang
Changsha
Wenzhou
Guiyang
Fuzhou
Kunming
Taipei
Xiamen
Shantou
Guangzhou
Kao-hsiung
Nanning
Zhanjiang
Hanoi
Haiphong
Mandalay
Akyab (Sittwe)
Chiang Mai
Vientiane
Vinh
Rangoon
Bassein
Moulmein
Hue
Da Nang
Nakhon Ratchasima
Tavoy
Bangkok
Nha Trang
Phnom Penh
Ho Chi Minh City
Phuket
Songkhla
George Town
Ipoh
Banda Aceh
Medan
Kuala Lumpur
Melaka
Kota Kinabalu
Iloilo
Cebu
Bacolod
Cagayan de Oro
Zamboanga
Davao
越南會安貢燕產區
泰國洞燕產區
馬來西亞屋燕產區

燕窩大全

專業燕窩商 編著

目錄

序言 8
燕窩的功效－劉國平 10
燕窩的品質鑑定－游離唾液酸的檢測 12

第一章
揭開燕窩的真面目

可吃的鳥巢 22
燕窩成份分析 24
滋補之謎 25
雨燕的種類 27
燕窩的起源 28
燕屋之旅 30

屋燕真面目 32
血燕盞 33
印尼金絲燕 34
印尼黃燕盞（官燕） 35
老印尼白盞（頂級） 36

老印尼白盞 37
未加工燕盞 38
印尼白燕盞 39
普通級數印尼燕盞 40
水揀盞條 41
白燕盞碎 42
印尼燕片 43
白燕盞角 44
屋燕的成長 45

馬來西亞洞燕 46
燕窩山 49
不同顏色的燕盞 50
洞燕盞 51
金絲洞燕盞 52
白燕盞 53
蛋殼 54
洞血燕盞 55
血燕片 56
花燕片 57
燕片的誕生 58

越南會安洞燕 60
特級頭期會安洞燕 62
一級頭期會安洞燕 63
二期會安洞燕 64

泰國洞燕 66
泰國洞燕盞 68
泰國血燕盞 69
泰國白燕盞 70

緬甸洞燕 71
緬甸洞燕盞 71

毛燕 72
原袋煲毛燕 74

草燕 75
屋草燕 77
屋草燕碎 78
菲律賓草燕 79
草燕片 80

真假燕窩 81
洗燕窩 82
「專業燕窩商」浸洗燕窩指引 85

乾隆皇帝的御膳食 86
紅樓夢中談燕窩 87
從前的官燕 88
文人雅士談燕窩 89
燕窩宜忌 91

第二章
怎樣食燕窩

鮮奶燕窩 96
牛奶燕窩麥片 98
肉碎燕窩麥片 100
燕窩茶杯蒸蛋 102
燕窩牛肉羹 104
燕窩粟米羹 106
高麗蔘燉燕窩 108
花旗蔘燉燕窩 110
石斛燉燕窩 112
花膠燉燕窩 114
紅棗雞腿燉血燕 118
燕窩馬蹄爽 120
燕窩荔枝露 122
燕窩椰汁黑糯米 124
燕窩燉秋梨 126
杏汁燕窩 129
燕窩調米糊 132
血燕粟米粥 135
燕窩稀粥 136
燕窩魚蓉粥 138
淮山燕窩粥 140
白燕三米粥 143

第三章
燕窩的趣聞

越吃越瘦？ 148
一齊吃最好 150
一生吃了多少燕窩？ 152
燕窩越舊越好？ 154
網上買燕窩 156
「返嫩」的秘密 158
蚊子飛走了 160
十日吃一斤 161
尋找「燕窩之父」 163
找到了 165
老人斑的消失 167
生食燕窩 169
新發財食燕窩 170
聲大夾惡要退貨 172
膠袋的「陰謀」 174
屋燕洞燕之爭 175
燕窩整容術 176
貢燕與會安 178
三蒸四炖 179
煲或燉？ 181
美其名 183
銀耳 vs 燕窩 185

蛋白質大比拼 187
乾濕之爭 189
反咬一口 190
借來一用 191
苦命的野燕 193
燕子的「氣量」 194
中國有燕窩出產 196

贊助商名單 198

編後語 202

編輯委員會名單 204

序言一

《燕窩大全》出版緣起

香港中藥聯商會有八十多年的歷史。「專業燕窩商」成立於 *2003* 年，會員均是經營多年的老字號，是香港中藥聯商會轄下的組織之一。

香港是全世界燕窩的總集散地，在上環的燕窩批發行經營歷史悠久；而本地有關燕窩零售數字及金額方面亦冠絕全球，業界多年來一直希望成立一個具代表性及公信力的組織。

2003 年，香港經歷沙士及經濟放緩考驗的一年，有鑑於市場上出售的燕窩質數參差不齊，為了團結行家力量和提升一眾燕窩商的專業形象，在一班德高望重的老行尊召集之下，成立「專業燕窩商」。

「專業燕窩商」以標榜專業及優質為宗旨，所有會員均經嚴格評審，證實其所出售的燕窩皆為真材實料，商譽可靠方可加入。

「專業燕窩商」為加強顧客對燕窩的認知和深入了解，決定出版一本關於燕窩的書籍，

內容包括：

一． 揭開燕窩的真面目
二． 怎樣食燕窩
三． 燕窩的趣聞

「專業燕窩商」自創立以來，以服務社會，與時並進為目標，致力為業界提供商業資訊交流的機會，促進國際間的溝通和推廣貿易。除每月例會交流燕窩情報，鞏固行業間之聯繫外，本會亦積極參與社會事務，如舉辦多個燕窩展覽會，宣傳燕窩的功效、種類及辨別真偽的技巧，提高公眾對燕窩的認識。另外，本會亦積極配合食物環境衛生署的要求，協助會員製作燕窩營養標籤；和本地大學合作，對燕窩進行多方面的研究。通過與政府、地區人士、學界及中藥業界經常保持聯絡及多元化活動，維護公共利益。

燕窩的功效

燕窩自古已列入名貴藥材，是上乘滋養之補品，長期被人們視為佳餚。我國有關燕窩的文獻記載，明代陳懋仁所撰的《泉南雜志》，描述燕窩是從泰國傳入中國的名菜和食品，是明代鄭和七次下西洋後帶回國的貢品。清代醫家張璐將燕窩作為藥用收載入《本經逢原》一書中。自此之後，不少本草藏書均有記載燕窩的藥性與功效，《本草從新》、《本草再新》是當代的代表作，描述燕窩能大補元氣，潤肺滋陰，補而能清，化痰止咳，治痨咳嗽、咯血、吐血，引火歸原，滑腸開胃等，是調理虛損痨瘵之聖藥。

燕窩為雨燕科動物金絲燕，用唾液或唾液與絨毛等混合凝結築成的巢窩。自古以來，燕窩為歷代醫家所推崇，是一味名貴藥材。它的性味甘、平、無毒、入肺、胃、腎三經，具有滋陰潤燥、益氣補中、化痰止咳等多種功效。綜合文獻記載，燕窩既補肺、胃、腎之氣，確是補而能清之品。

燕窩是清補之品，既有補氣之功，也有滋陰之效，是補而不燥的上藥。臨床證明對於平素煙酒過

多，好食辛辣，以肺燥咽乾喉涸，乾咳少痰者，或年老性咳嗽痰喘，陰虛肺燥者，常服燕窩，可收佳效。燕窩能清除氣管、支氣管之污穢，既可消炎殺菌，也可清除煙草的尼古丁，故對慢性老年性支氣管炎及長期吸煙引起的慢性氣管炎有顯著療效。根據文獻記載，燕窩亦有改善皮膚質素、美白保濕、養顏潤膚及促進傷口癒合的作用。另可緩解支氣管擴張、強化心臟、補腎養精、提神醒腦、促進小兒發育、補益體力、治療胃陰虛所致的消渴口乾、腎陰虛所致的潮熱盜汗等症均有顯著療效。

專業燕窩商主席 劉國平

二零一一年九月十八日

燕窩的品質鑑定—游離唾液酸的檢測

陳嘉倫 董婷霞 詹華強

香港科技大學中藥研發中心暨香港科技大學生命科學學部

燕窩有「滋補養顏、美白淨膚」之功效，任何年齡的女性皆趨之若鶩，使燕窩一直以來都是「女士恩物」。然而人們對燕窩的由來、種類及療效卻是一知半解。另外，燕窩由於採摘和屋燕培育的困難，常出現供不應求的現象。不法商人看準了燕窩豐厚的利潤及鑑定的難度，用豬皮、雪耳或海藻等廉價食材來冒充燕窩，或以次品染色、塗膠充上品出售以牟取暴利，對業界的商譽造成一定的損失。因此，迫切需要研究開發一些客觀、準確的燕窩鑑定方法來滿足當前燕窩市場的需求。香港科技大學中藥研發中心在這方面作了一些研究工作，並建立了一套切實可行的燕窩品質控制方法，可以與業界共同分享。

一、古代有關分辨燕窩品質之記載

中國人食用燕窩的歷史可追溯至唐朝，但有趣的是相關記載竟然與「膺品」有關。相傳中國首位女皇帝武則天，很懂得保養，經常吃燕窩，甚至到了吃膩的地步，宮廷禦廚為

了迎合她的口味，想出了一道巧計，選用了大蘿蔔切成細絲製成一道名叫「牡丹燕菜湯」的菜式，當中的「燕菜」，便是用蘿蔔喬裝的。不料，武則天吃後竟讚口不絕。由此可見，燕窩的真偽在當年似乎是一個無關痛癢的問題。皆因燕窩乃是東南亞衆島國向大唐進貢之貢品，試問面對如此天朝大國，小國們哪敢造次？換言之，國體與威信成了第一套「燕窩的鑑定方法」。

經過宋、元兩朝，可能由於戰亂及國力等因素，並沒有找到有關燕窩的記載。直至明代中期萬曆年間，才發現有關燕窩貿易的文獻資料。於《東西洋考》一書記載了當時燕窩的關稅『每百斤白者稅銀一兩，中者稅銀七錢，下者稅銀二錢』。那些幾兩、幾錢相對於當時物價的實際價值已很難考查，不過可以肯定當時民間已認同燕窩品質有「中、下」之分。

時至清代，百姓似乎累積了一點分辨燕窩品質的經驗。清代周亮工於《閩小記》中曾記著「……有烏、白、紅三色。烏色品最下，紅色最難得，白色能愈痰疾，紅色有益小兒痘疹。南人但呼曰『燕窩』，北人加以菜字」。根據上文，百姓以燕窩本身的顏色來分辨燕窩品質的優劣，並能對不同種類燕窩的療效有著初步的掌握。這種以燕窩色澤來判定燕窩品質的方法成了我國第一套較客觀的燕窩品質檢測方法。

二、現代科學鑑定燕窩的技術

早期的燕窩科學鑑定法只停留在對燕窩的性狀特徵觀察以及簡單的物理分析，例如以肉眼來觀察燕窩條帶上的紋理疏密及燕盞的形狀，以嗅覺來分辨燕窩的「蛋白香」，或以手來感受燕窩的濕潤程度以估計其水份含量。較準確的有如利用天秤及乾燥器比較燕窩的淨重量及乾重量，或是計算燕窩在泡水後的發脹率等。後來，科學家開始對燕窩的營養成份進行分析，例如分析測定碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命、礦物質等成分在燕窩中的含量，然而這些一般性的成份亦未能反映燕窩的天然療效，作為鑑定燕窩品質的指標性成分也不是很科學。直至八十年代中，科學家對燕窩的研究取得突破性的進展。香港中文大學的江潤祥教授從燕窩衆多水溶性活性蛋白中分離到與燕窩功效相關的表皮生長因數（EGF），但由於當時的生物科技及分析化學技術發展的局限性，限制了對小分子蛋白的進一步深入研究，最終令到該項研究停滯不前。

到了九十年代，有關研究發現燕窩尚含有粘蛋白、糖蛋白、唾液酸、鈣、磷等多種天然營養成份。其中唾液酸學名為 N- 乙醯 -D- 神經胺酸，英文名稱 sialic acid/ N-acetylneuraminic acid (NANA) 被認為是燕窩可以滋潤皮膚

和養顏的主要成分；在功效方面，唾液酸有抑制病毒生長及保持細胞表面水份的作用。明確燕窩的活性成分以後，科學家們開始研究以不同的分析化學技術測定燕窩中唾液酸的含量，以此來評價燕窩品質的優劣，包括早期發展的分光光度法、採用試劑盒以及較先進的高效液相色譜法和氣相色譜法等。

目前為止，從文獻中記載以唾液酸為指標鑒定燕窩的方法中，不論以分光法或是以氣相質譜作檢測的方法，均需經過酸解、酶解或衍生化之後，以總唾液酸含量作為檢測指標，此含量容易受添加物之幹擾，專屬性不強。我們嘗試通過酸解，利用 SIALIC-Q（Sigma）試劑盒，按分光光度法測定燕窩樣品的總唾液酸含量，其陰性對照北蟲草樣品的總唾液酸含量和血燕樣品中的含量差不多。由此說明，以總唾液酸含量作為檢測指標的實驗方法有一定的缺陷，專屬性不強；成本昂貴。試劑盒 SIALIC-Q 成本很貴，約 5000 港元檢測 25 個樣品，檢測一個樣品的成本費為 200 港幣。

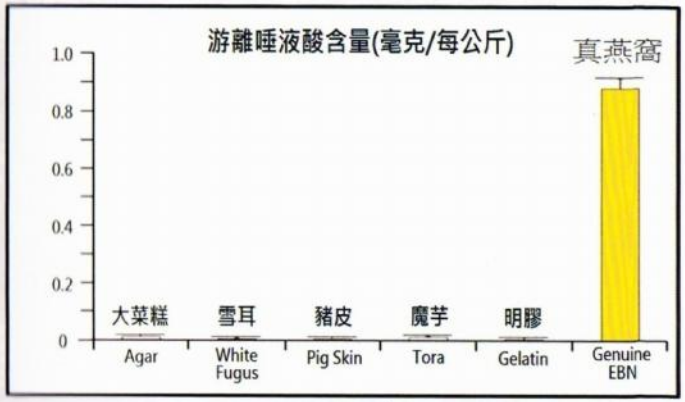
游離唾液酸是未與糖或蛋白質結合，或是在神經胺酸酶 (Neuraminidase) 的作用下被釋出並依附在物質上之唾液酸。2009 年，香港科技大學的中藥研發中心以游離唾液酸作為指標性成分，配合三重串聯四級杆高壓液相質譜儀的燕窩鑑定技術，並對從香港市面上收集到的 16 種燕窩樣本進行研究。根據研究結果，我們發現以游離唾液酸為指標，能輕易地真假燕窩分辨出來。其他摻雜物料均不含游離唾液酸（圖一）。另外，我們亦對不同種類的燕窩作出分析，發現血燕游離唾液酸含量最高，其次為白燕，草燕則為最低（圖二）。這正與古籍中「有烏、白、紅三色。烏色品最下，紅色最難得」的內容相當吻合。該方法以三重串聯四級杆高壓液相質譜 (HPLC-QQQ) 檢測燕窩及其相關產品的游離唾液酸含量，來鑒定燕窩的品質（見圖三）；並利用全離子色譜指紋圖將燕窩產品分類為：血燕、白燕、草燕以及假燕窩，能有效地分辨不同類別及品質的燕窩。結果見表 1 和表 2。

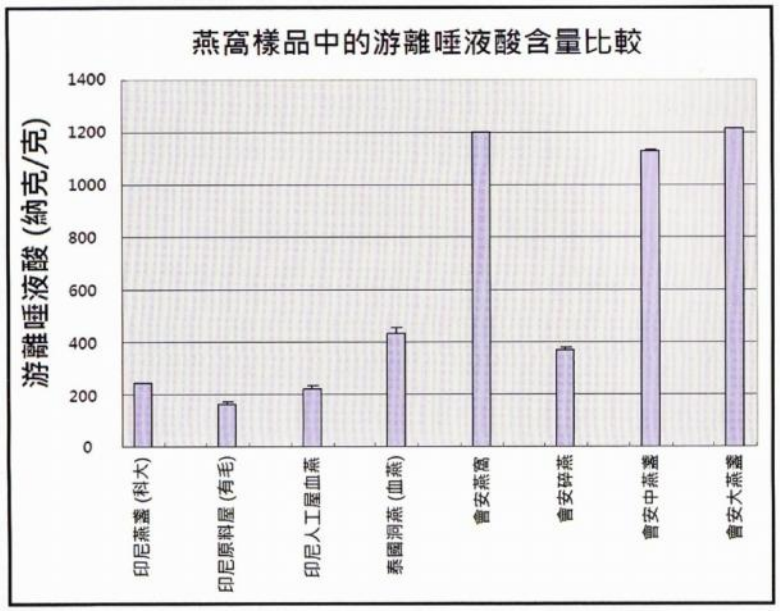
表 1　不同燕窩的游離唾液酸含量

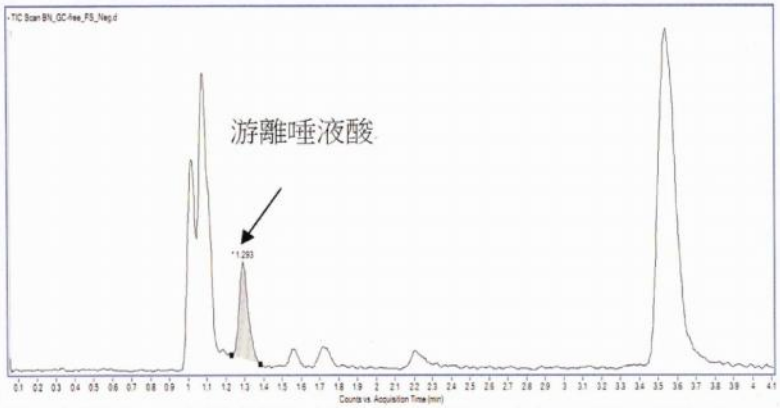
樣品	游離唾液酸含量（毫克 / 公斤）
血燕	0.910±0.024
會安燕	0.883±0.035
白燕	0.691±0.026
草燕	0.130±0.004
大菜糕（摻假品）	0.044±0.005
雪耳（摻假品）	0.039±0.003
豬皮（摻假品）	0.038±0.002
芋絲（摻假品）	0.046±0.002
明膠（摻假品）	0.038±0.001

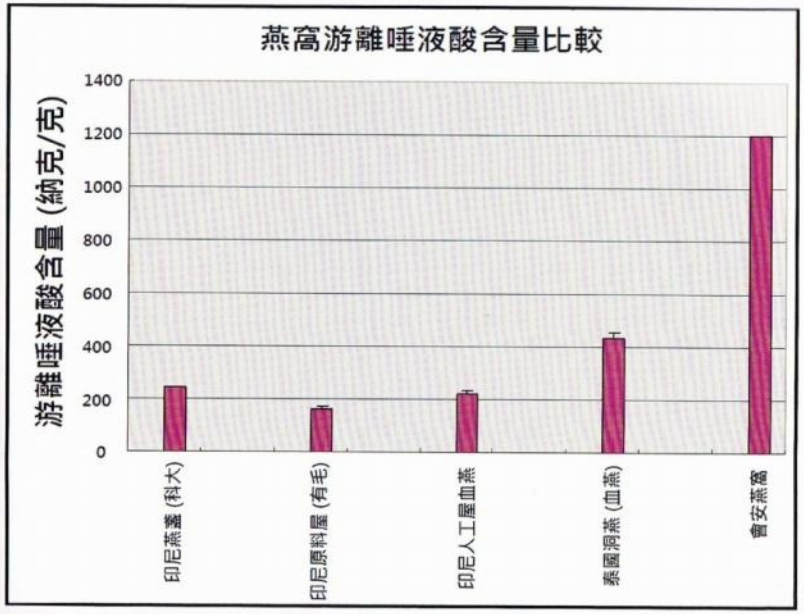
表 2　　不同燕窩類別之游離唾液酸含量比較

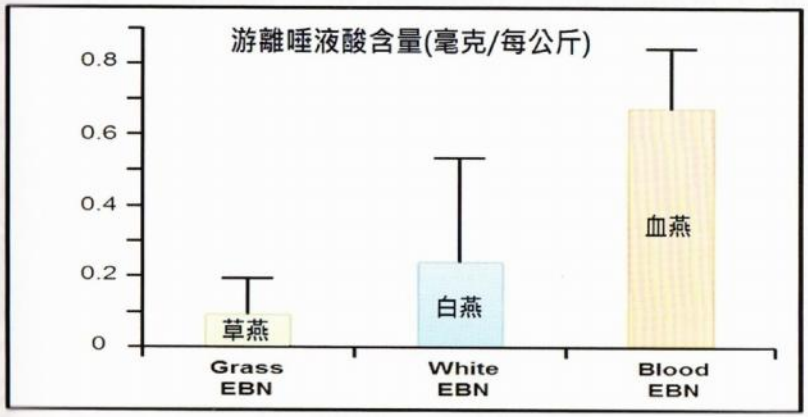
	游離唾液酸含量（毫克 / 公斤）	
燕窩類別	範圍	中位數
草燕	0.051 — 0.013	0.054
白燕	0.096 — 0.691	0.170
會安燕	0.386— 0.883	0.451
血燕	0.310 — 0.910	0.802











* 此論文及報告版權屬 香港科技大學 全權擁有
未經同意，不得轉載。

第一章

揭開燕窩的真面目

可吃的鳥巢

燕窩，不少人都吃過，即使未吃過，也一定聽過。一般人對燕窩的印象，不外乎是「滋補養顏」，女士恩物，另外的印象肯定是價錢高昂。除此之外，似乎再難說出關於燕窩的事。其實燕窩本身大有學問，首先讓我們看看，到底燕窩是甚麼一回事。

把燕窩用作美饌佳餚的材料，可說是中國人的偉大發明。鳥兒的巢也可拿來吃？在西方人眼中簡直是不可思議。帶著滿腦子的問號，他們帶燕窩起了一個很有趣的名字，叫做「*Edible Bird's Nest*」，意思就是「可吃的鳥巢」。

生活在地球上的鳥類成千上萬，唯獨可以吃進肚裡的鳥巢，就只有燕窩一種，當然那些在筵席所見，用芋頭絲炸成的「鳥巢」不算。單是這樣，已顯得燕窩是何等矜貴。

燕窩的製造者，當然是燕子，但這種燕子並不是我們常見在屋簷下的燕子。屋簷下的叫家燕(*Swallow*)，屬燕科，牠們的巢用禾草和泥巴築成，絕對不能吃。可吃的燕窩是由另一種燕子築成，牠們屬於雨燕科，稱為「金絲燕」(*Swiftlet*)，用嘴裡吐出來的唾液凝結成巢。就是這些雨燕的「口水」，以其獨特的風味，神奇的功效，成為追求健康一族的寵兒。

金絲燕跟家燕最大的分別，是牠們的體型較細小，金絲燕的體長平均只有 *9* 厘米，差不多是家燕 *17* 厘米的一半。另外，金絲燕的尾巴較短，尾羽呈方形；家燕尾巴則較長，尾羽分叉像剪刀形狀。

金絲燕可分成許多種類，築成的燕窩也各有不同，主要聚居在東南亞，例如印尼、泰國、越南、緬甸、馬來西亞及菲律賓，也有金絲燕的蹤跡。

燕窩成份分析

燕窩的成份，主要是燕子的唾液。經科學的分析，天然燕窩主要含有水溶性蛋白質及其獨有的游離唾液酸，其餘的成份包括了少量脂肪、碳水化合物、鈣、鈉和鉀。

我們先用科學的角度來看，蛋白質可補充身體的組織，供給熱量，維持正常的血漿滲透壓力，更是調節生理機能的重要元素。

脂肪可以供給熱量，促進身體吸收維他命 *A*、*D*、*E* 和 *K*。碳水化合物身體熱量的主要來源，與蛋白質相輔相成，使蛋白質發揮提供熱量以外的功能，也可促進脂肪的代謝。

鈣質可以增強血液在皮膚破損時的凝結能力，也幫助人體吸收維他命 *B12*。最後的鈉和鉀則可使神經系統傳導正常，再傳入每個細胞。由此可見燕窩營養價值何等之高。

滋補之謎

從傳統的中醫角度看，燕窩的性味甘、平、養陰潤燥、益氣補中，《草本備要》中提到「燕窩甘淡平，大養補陰，化痰止欬，補而能清。」，《本草逢原》中也提及燕窩「能使金水相生，腎氣上之於肺，而胃氣亦得以安，食品中之最馴者。」是故燕窩可治咳嗽、痰喘、咯血等症狀。

早年，香港中文大學生物化學系教授江潤祥博生及香港大學醫學院教授吳文瀚博士，曾對燕窩作出深入而詳盡的研究，以現代生物化學教技來分析燕窩，並有突破性的發現。

首先，他們發現燕窩的活性蛋白質含有增強細胞分裂繁殖的激素和表皮生長因子，這些激素和因子能刺激細胞分裂，促進身體組織的再生功能，跟中醫所說的「補氣益中」互相呼應。其次，活性蛋白質也能誘發免疫系統細胞的分泌，從而增強身體的免疫能力。

最後，他們更發現燕窩的蛋白質具有抗伽瑪射

線的的能力，可以增強身體對X光檢查的抵抗力，對需要接受幅射治療的病人可說是一大恩物。

這麼來說，燕窩跟「滋補」又有何關係呢？其實只要身體的免疫力得到提高，自然可以抵禦疾病，加快復元的速度。而促進細胞的再生，更能固本培元，證明燕窩真正達到「滋補」的功效。

雨燕的種類

雨燕大致可分成五大類，*Hydrochous*，*Collocalia*，*Aerodramus Vaikorensis*，*Aerodramus Maximux*和 *Aerodramus Fuciphagus*。

屬於 *Aerodramus* 的都有夜視能力，而另外兩種則沒有。*Hydrochous* 是雨燕中最大的一種，利用植物和唾液築巢，*Colocalia* 卻剛好相反，體型最細小，喜愛在天橋下和屋頂的地方築巢。

Aerodramus Vanikorensis 所築的巢含有較多青苔；*Areodramus Fuciphaus* 的色澤較白，外表皈潔淨程度均屬第一流：*Aerodramus Maximux* 的雜毛較多，顏色也不及前者白。

燕窩的起源

中國人食用燕窩的歷史可追溯至唐代。據說唐代的女皇武則天常吃燕窩，吃得多竟然覺得有的膩，宮廷御廚為了迎合她的喜好，特地選用洛陽的大蘿蔔切成細絲，製成一道「牡丹燕菜湯」，其中的燕菜，就是用蘿蔔代替。武則天吃後讚口不絕。可見燕窩在唐代已經是宮廷中的御膳珍品了。

雖然傳說燕窩在唐代已是宮廷席上之珍，但「燕窩」一名，經歷唐宋元三個朝代，仍未出現。翻閱宋代周去非的《嶺外代答》，元代汪大淵的《島夷志略》等描述海外風光的著作，都找不到「燕窩」二字，奇哉。

到明代初期，鄭和下西洋，開發了中國和東南亞各國的貿易，按理該有「燕窩」這個名稱的出現，但史書上偏偏沒有記載；即使跟隨鄭和出海的馬歡和費信，回國後分別撰寫了《瀛涯勝覽》和《星槎勝覽》二書，記述所經各國的風土名物，竟然也沒有留下關於燕窩的片言隻字，實在令人費解。

一直到了十六世紀末，中國出現了一部小說《金瓶梅詞話》，我們終於第一次看到「燕窩」出現在太師蔡京的宴席上。該書第五十五回寫西門慶給蔡京送禮賀壽，太師府的管家設宴款待：「只見剔犀官桌上，列著幾十樣大菜，幾十樣小菜，都是珍饈美味，燕窩魚翅，絕好下飯……」可說是歷史上第一次出現「燕窩」這個名稱。

大概那時除了官家之外，民間也有燕窩貿易，因為稍後的《東西洋考》一書，便有這樣的記載：萬歷十七年（即公元 *1589* 年），燕窩的關稅『每百斤白者稅銀一 ，中者稅銀七錢，下者稅銀二錢』。二十多年後曾有過減稅，減為『每百斤者稅銀八錢六分四釐，中者稅銀六錢五釐，下者稅銀一錢七分三釐』。這些多少錢多少分多少釐，相當於現時甚麼價值，已很難考查；但有一點可以肯定，就是當時的燕窩貿易已具規模，不然也不會用「百斤」作徵稅單位。

燕屋之旅

屋燕是印尼的特產，從荷屬時期開始已有人經營屋燕。顧名思義，屋燕就是在屋裡繁殖的燕窩，而那些給燕子築巢的屋就叫燕屋。這種燕屋分佈在印尼的沿海地區，特別是爪哇、棉蘭、加里曼丹島一帶，更是燕屋的集中地。

燕屋跟一般房屋並沒有太大不同，不過屋的四周卻開了多個窗口，燕子便從這些窗口進出燕屋。

燕屋的屋頂滿棟橫樑，牆上也釘滿木條，一隻一隻燕子便把自己的巢，築在這些橫樑和牆壁上。

燕窩的採摘期，一般是三個月，平均每期可採得五至二十公斤燕窩。幸運的話，可能會有五十公斤，甚至一百公斤的收穫。

燕屋的工人會定期檢查燕巢，如果巢內有燕蛋，便會保存至孵化後後才採摘。當確定巢內沒有燕蛋，工人會小心翼翼的把燕巢割下來送到工場處理。

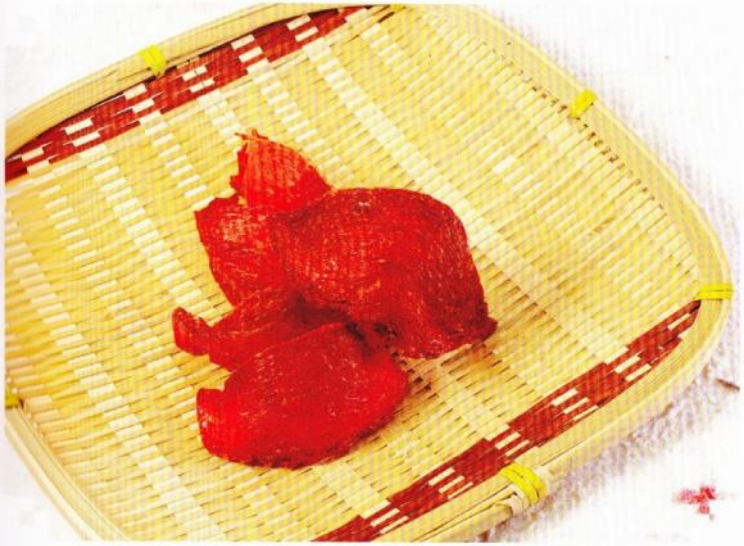
黃燕平均六個月採摘一次，血燕更需要九個月才能採摘，這也是黃燕和血燕價錢較高的原因，產量少，價格自然高上。

由於採摘時間不同，質量也有分別。白燕最嫩，不耐火；血燕最老，也最耐火。

燕巢採下來之後，由於上面黏滿燕子的毛和雜質，因此並不是馬上推出市場，而是送到燕窩加工場加工，主要的程序是挑毛。

屋燕真假面目

有問題的血燕盞



這是經個九個月的時間才採摘的血燕盞，非常耐火，需燉兩小時。

印尼金絲燕

最香的印尼屋燕，在燕屋內較接近天然環境(如靠近窗口)的燕巢，便會有這種色澤。這種燕窩也很耐火，可燉個半小時。

印尼黃燕盞(官燕)

官燕，其實是指名貴的燕窩，是古代進貢給皇帝的，故名。此種燕窩特點是脆滑，而且有香味。大約需燉個半小時。

老印尼白盞(頂級)

這是留在燕屋內長時間才採摘的燕窩，時間可長達一年，故稱「老」。主要原因是把燕窩留作孵蛋之用。這種燕窩比一般燕盞厚身，條紋較粗，浸水後可發大至原來的七倍。另一個特點是耐火，平均要燉兩小時。

老印尼白盞

比頂級的老印尼白盞薄身，浸水後也可發大至七倍。

未加工燕盞

這是一隻剛採下來，未經挑毛的燕盞，可以清楚看見附在燕盞上的黑毛。

印尼白燕盞

這是最常見的一種印尼燕盞，特點**脆**滑，但不耐火，浸水後一般*30 - 45*分鐘即可。如果**燉**的時間過長(超過兩小時)，燕窩會溶於水中，消失不見。圖中所見，左邊是浸水後的燕盞而右邊是浸水前的燕盞，可見浸水後體積膨脹了不少。

普通級數印尼燕盞

相比起上述的燕窩，這種燕盞的形狀較遜，燕窩上的條紋也顯得疏落。其中一個原因是燕巢上的毛較多，在工場挑毛時只好把條紋弄疏，以把雜毛清除。另一個原因是該燕子已是第二次甚至第三次築巢，唾液相對地減少了。

水揀盞條

這是把一些盞珍較差的燕盞，浸水後挑去雜質，重新排列。外貌跟馬來西亞的燕片有點相似。

白燕盞碎

有些燕盞的外型較差，也可能在運送過程中不慎碰碎了，於是便有這種燕盞碎的出現。其實除了外型不美歡之外，它跟一般白燕盞在質素和食法上是沒有分別的，由於價錢便宜，所以不失為另類的選擇。

印尼燕片

這是用質素較差的燕窩加工而成，把燕窩浸水後重新砌成片狀。

白燕盞角

這是燕盞兩端較硬部份，只要浸水的時間夠長(浸過夜)，燉出來跟普通燕盞一樣滑。假如浸水時間不夠，一來發大程度低，二來硬身，變成浪費。其實即使是原裝的燕盞，也應該把燕角剪下另浸，否則便會出現燕肉已腍但燕角仍硬的情況。

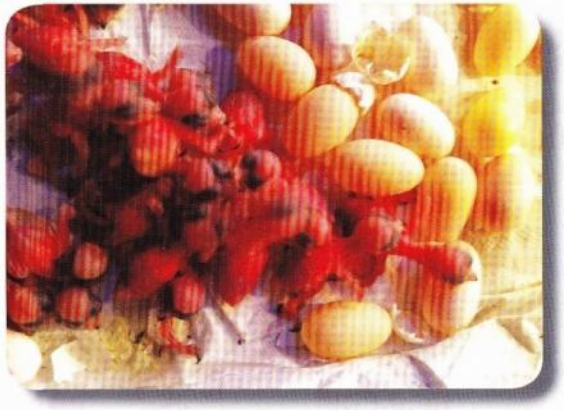
屋燕的成長

燕子的蛋非常細小，跟港幣五毫差不多，即使孵出來的小燕子，也大不到那裡去。

雖然身體如此細小，但爪部已經發育健全，讓牠們可以抓緊燕巢，避免跌下來。

小燕子一天一天長大。

燕子的食物是細小的昆蟲，十二天的時候還需要餵哺，二十四天時已經可以自行進食，到三十六天時則已能自由飛行了。



馬來西亞洞燕

馬來西亞的燕窩，主要產自東部沙勞越和沙巴。當地的燕洞遍佈境內的國家公園、林木保護區以及沿海的島嶼，比較有名的包括加古斯（*Kakus*）、尼亞（*Niah*）、天槎（*Tinjar*）、峇南（*Baram*）等地方。

由於燕窩在燕洞內便可找到，假如無止境的採摘，燕窩很快便會從世上消失，因此當地政府決定每個燕窩洞的開放期和採摘期。一般的岩洞，採摘期由兩星期至六十天不等，平均約三十天。

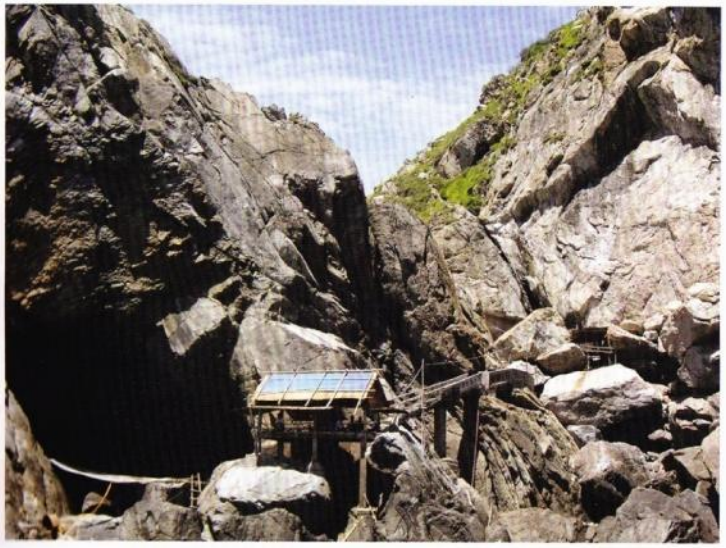
每個岩洞的大小、高度和地理環境各異，因此採摘的方法也各有不同。最簡單的莫過於在峇南了。當地的岩洞高度一般比較低，舉起手已經可以採摘到。

在尼亞及天槎等地，採摘方法就複雜得多了。因為岩洞較高，而燕子都把巢築在高處，所以需要借幼不同的工具。最常用和主要的工具，是一根長度超過二十五米的竹竿。竹竿的尖端會綁上鋤頭狀的鐵塊，用以刮下燕窩；鐵塊之外，也會繫上小燈泡，以便在漆黑的洞內照明。因為竹竿長，所以它的直徑也有相當的份量，最闊的底部直徑也超過二十厘米。

竹竿之外，其他工具還包括繩索和木板。繩索不問而知是用來幫助攀爬的；至於木板，則用來當作椅子，可以安坐半空。

燕窩洞很多都在臨海地帶，就算不是在海邊，也會有河流經過。在加古斯的一些洞內便架有網，防止燕窩跌進水中給沖走。

燕窩山



這是沙勞越古晉市郊的一座山。它外表普普通通、平平無奇，其實這座山內有不少山洞，每個洞內均有燕子築巢，是出產燕窩的好地方。當地還有不少這樣的山，而當地人往往會稱這些山為「燕窩山」。聽起來好像整座山是燕窩造的，不過憑著裡面出產的無數燕窩，這個說法雖不中亦不遠矣。

不同顏色的燕盞

由於生長環境及燕子種類的不同，燕盞也會呈現不同的顏色，都是天然的顏色。

洞燕盞

這是剛從燕洞中採下來的燕盞，上面還黏有不少燕毛和雜質。

金絲洞燕盞

這種燕窩產量少，燉好之後非常香。

白燕盞

這種也是產量比較少的燕盞，香氣撲鼻。

蛋殼

小燕子孵化後，蛋殼一般都會留在燕窩內。這隻燕窩的中間的，殘留著的一點蛋殼。

洞血燕盞

馬來西亞的洞血燕盞只在某些燕洞出產。它非常耐火，即使燉一日一夜也跟橡皮圈一樣，膨脹程度也不大。因為洞血燕盞的口感較韌，本地人對它的接受程度較星、馬地區為低。

血燕片

這是利用血燕的燕條及燕碎加工而成，品質比較粗糙。

花燕片

用黃色及紅色的洞燕加工而成，產量較少。

燕片的誕生

有些燕盞其實品質不俗，但由於雜質較多，外形不夠美觀，一般會用來加工成白燕片。

白燕片

經過加工後，變成外形美觀的白燕片，爽中帶滑，是品質上佳的燕片。

由於燕片是用模型來製造的，故可造成任何形狀，市面上除了兩種樹葉型之外，也有半月型的燕片。另外更有些造成杯狀，稱成「人工盞」。

外形不美觀的燕窩會經過加工製成燕片，究竟加工的過程是怎樣的呢?

製作燕片是一項冗長而且需要大量勞工的程序。首先要把摘下來的燕窩放在水中浸泡最少一天，讓它們吸收水份膨脹。

燕窩經過浸泡後，便由當地的工人細心把燕毛和雜質清除。由於斷開的燕條級數會下降，所以長條狀的燕條會盡量保留下來。雖然經過浸泡，但燕窩是應該可以保持原來的顏色。

把雜質清除後，便把燕條放在一個片形的模型內定型。製作好的燕片，會放在風扇下吹乾，然後便可以推出市場發售。

越南會安洞燕

越南會安洞燕是最有名的洞燕。會安燕其實可以按出產地再細分為會安燕，歸仁燕和芽莊燕三種，不過一般都統稱為會安燕。這種燕窩以其膨脹度驚人而享譽。

特級頭期會安白燕盞

頭期的意思，是指該燕子每年第一次築巢，而這種燕窩，是最名貴的會安燕，浸水後可膨脹七至九倍。

一級頭期會安白燕盞

比起上面的一種較遜，但仍屬於名貴一類。從圖中可以看見，會安燕盞跟印尼燕盞最大的分別，是前者的外形弧度較大，仿如一隻碗；而印尼燕盞則較長身，呈半月形。

二期會安燕盞

二期是指燕子每年第二次築巢，由於唾液相對地減少了，燕盞也比較疏身，盞的形狀也及不上頭期的。會安燕盞一般需要浸水三至四小時，然後燉約一小時。

此外，會安燕的價錢也比印尼燕盞昂貴。由於這個原因，有些奸商會把印尼燕盞略為濕潤，然後用風筒把燕盞的形狀改變，冒充會安燕。雖說兩者同是燕盞，但以會安燕價錢買印尼燕盞，損失的始終是自己，消費者可要小心了。其中一個辨認的方法，是留意會安燕盞內的網狀纖維質及其象牙色。

泰國洞燕

泰國西南的沿海的島嶼，是金絲燕聚居築巢的地方，出產的燕窩質素也比較高。

海邊的岩洞長期不見陽光，燕子在黑暗的環境下，是怎樣辨認方向的呢？原來牠們跟蝙蝠一樣，都會利用回音來偵測環境。牠們憑著岩壁內每秒 *20* 次的來回頻率，測定洞內的方向而進行活動。

在安達曼海的蓬拿群島及吉普賽海的布吉島和 PP 島一帶的海島，擁有無數的岩洞，燕子便在這些岩洞中棲身，洞內佈滿一排一排搖搖晃晃的竹架，採燕窩的工人，世世代代在這些竹架上攀高攀低，視危險如無物。

他們奉信神靈，每次採燕窩前都會誠心禱告，冀望神靈庇佑。他們攀竹架時，會帶備由青藤結成的繩子，支撐身體，而每踏上一根竹棒，都會先在竹棒上敲一敲，憑聲音判斷出該棒是否仍然堅固。

要知道竹棒長年累月的架在洞內，日久失修，很多時間早已腐爛，但外表卻看不出來，假如不慎踏上這些一碰便碎的竹棒，很大機會要長眠洞內。

採摘燕窩，工人們用的是一種祖先傳下來的三齒小鐵叉，叫作 *Rada*。他們利用這種工具把燕窩從岩壁上刮下來。很奇怪，他們從不會徒手去採摘燕窩，認為這樣會觸怒神靈。

泰國洞燕盞

這種燕盞的天然色澤是淺黃，略帶微紅。特點是非常香，而且滑。

泰國血燕盞

這款燕窩比較硬身，但也非常香。

泰國白燕盞

這款燕窩特點是耐火，需燉約三小時，香氣誘人。

緬甸洞燕

緬甸也有洞燕出產，但為數不多，也鮮有運到香港，故此香港人享受緬甸洞燕的機會實在很太少。緬甸洞燕的膨脹度不大，但很耐火，燉後也有一股香味。

緬甸洞燕盞

這種燕盞略帶黃色，非常耐火，需要浸水十二小時後再燉一小時以上。燉後香味十足。

毛燕

毛燕是洞燕的一種，原產地包括泰國、印尼及馬來西亞東部的沙勞越和沙巴。

築成這種燕巢的燕子，天性喜歡用唾液加上自己的毛來築巢，所以千萬不要被它的醜陋外表蒙騙。外表並不代表品質差，它跟屋燕是完全不同的燕窩，不能相提並論。

毛燕的加工過程比較複雜，首先要把毛燕浸水，然後剪去燕角。浸透的毛燕，賣相依然不好，但已可看到燕肉。因為燕肉浸水後會發大，而燕毛則保持原狀。

浸水後，便把毛燕用機器打碎。打碎的毛燕，被放在一個大木盆內，不停地用水沖洗，藉此把燕毛浮起。

單靠用水，當然不能把所有的燕毛清除，接下來便要用人手把餘下的燕毛剔去。當所有燕毛都清除後，便把燕窩排成餅形，放入焗爐烘乾。

烘乾後便成為燕絲，俗稱「飯焦」。價錢當然比燕盞便宜。燕絲也有分白燕絲和血燕絲。白燕絲便是上述介紹的。至於血燕絲，顧名思義是用血燕來造，顏色較紅。

剛才提到，把毛燕浸水後會剪去燕角。那些剪下來的燕角，也會用同樣的步驟製成燕碎。

由於原料是膨脹度不大的燕角，而且硬身，所以價錢比用燕肉造成的約便宜一半。

原袋煲毛燕

曾經有一段時期，頗為流行用原盞的毛燕來湯。將毛燕放入魚湯袋內，煲二至三小時，取其燕窩營養，並可以反覆煲多次。

但要注意，毛燕煲前一定要浸透及洗淨才能煲。

草燕

草燕是一種野生的燕子，牠們以唾棄加上草來築巢，所以造出來的燕窩，會佈滿一點一點的草。這種燕子在菲律賓南部蘇祿海一帶最多。

草燕本來沒有甚麼市場，但近年燕窩有價，就連這種黏滿小草的燕窩也登堂入室了。

在印尼沿海的燕屋，偶然會有草燕飛進去築巢，築出來的便稱為屋草燕。燕屋主人會故意把燕蛋放在這些草燕的巢內，待小燕子孵出後，由於生長環境的改變，這些小燕子長大後便會在燕屋內築巢，成為屋燕。用這個簡單的方法，便可以培養出屋燕。

這方法是印尼最先採用，現在其他地方開始仿傚。

屋草燕

這類燕窩價錢相對較便宜，而且滑，也不失為另類選擇。但需要細心挑去其中的雜草。

屋草燕碎

這是在運送或採摘過程中產生的燕碎，外型不好。

菲律賓草燕

這是菲律賓出產的草燕。

草燕片

因為有草的緣故，天然的草燕帶有微黃色，把草燕浸水後然後挑去雜質，重新排列後製成片。這種燕片最大的缺點是無論花多少精神，也不能把所有雜質（草）徹底清除，逼不得已可能要連草也吃下。

真假燕窩

如何去分辨真假燕窩呢？一般來說，燕盞的外形比較特別，尤其是盞內的纖維網絡，呈不規則，故此偽做燕盞的機會很少。可是燕片和燕絲由於經過加工，外形又是用模型造出來，便成為不法商人冒充的對象。

有些人認為燕窩燉後浮起便是真貨，但由於各產地的燕窩均有不同特性，有些燉超過兩小時便溶於水；有些燉上幾小時也不會溶化，因此不同一概而論。

有些假燕窩是用麵粉製成，看起來幾可亂真。不過放在水中便馬上溶掉。

此外，有些印尼燕盞會有「半真半假」的情況，就是在真燕盞掃上一層薄薄的漿水，增加重量，令消費者要付出更多的金錢。

不過，不正當的商人只佔極少數，大部份的經營者都是售賣正貨的。所以選擇燕窩，最安全的方法便是向信譽好的專業燕窩商購買，這樣便不會被不法商人有機可乘，導致自己損失。

洗燕窩

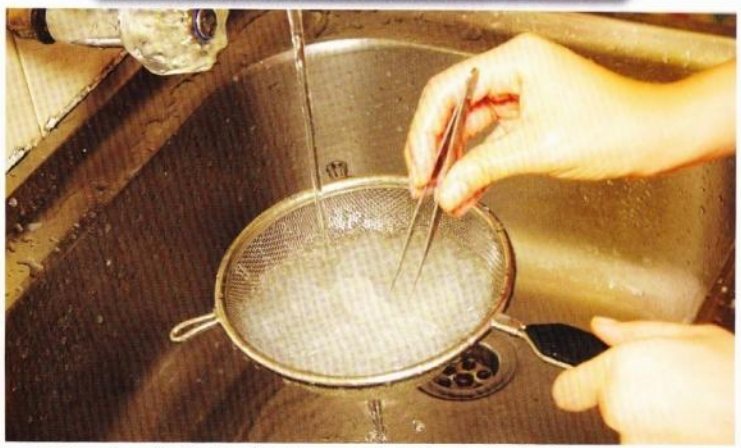
洗燕窩的工具

洗燕窩並不需要太多古靈精怪的工具，簡簡單單一個鉗子，加上一個不銹鋼的筲箕，已很足夠。

如果購買的是經濟加工的燕片，由於雜質在加工時已經清除，通常都不需費神清洗，浸泡後略才沖洗便可以燉。

如果買的是燕碎或燕絲，燕毛可能比較多，清洗時便會費神一些。

洗燕窩和燉的方法



1. 把燕窩浸透後，用鉗子清除雜質。

2. 放在水喉下清洗乾淨。

3. 把洗淨的燕窩放入燉盎內，屋燕燉約 45 分鐘，洞燕燉約 2 小時。燉好的燕窩倒進杯內，放入雪櫃保存，需要吃時便取適量份量。

「專業燕窩商」浸洗燕窩指引

天然紅燕窩和洞燕

需經清水浸泡 10 至 12 小時，換水 3 次，揀洗乾淨，除去雜質，換入適量清水，於燉盎隔水文火燉 1 至 2 小時後加入冰糖，即可食用。

天然白燕窩

需經清水浸泡 5 小時，換水 3 次，揀洗乾淨，除去雜質，換入適量清水，於燉盎隔水文火燉 30 至 40 分鐘後加入冰糖，即可食用。

乾隆皇帝的御膳食

清代的皇帝，比明代的更懂吃，御膳的品種和數量，也比明代的多。乾隆皇帝在短短十八天內，所吃的飯食已有數十種。飯食的意思，是指澱粉質食物，包括飯、麵、包子、餃子等。其餘的菜餚、湯羹、小菜加起來，超過一百種。一個皇帝的胃到底有多大，可以吃得下數百人的份量？他的主菜有不少是燕窩，隨便舉幾個例子：燕窩肥雞絲、燕窩炒鴨絲、燕窩冬筍肥雞、燕窩燴鴨子。來來去去都是雞和鴨，再加燕窩，實在了無新意。

除了上述的菜餚，更「恐怖」的是燕窩火鍋，包括炒雞絲燉海帶絲熱鍋、肥雞火燒白菜頭熱鍋、肥雞鍋燒肉熱鍋，聽到名字已令人覺得不知所謂。把燕窩用在火鍋中，根本是煮鶴焚琴，把燕窩的清淡清雅徹底破壞。

乾隆皇帝雖不算是太精明的帝君，但也不至於這麼糊塗吧！不過想深一層，可能不關乾隆皇帝的事，要怪也只好怪那個御廚。

事實上，除了皇帝之外，達官貴人的宴席中，也一定加入燕窩，甚至到了無燕窩不行的地方，令到有些官員竟然吃膩了燕窩，真誇張。

紅樓夢中談燕窩

清代曹雪芹寫下的不朽文學巨著《紅樓夢》中，出現過不少關於烹調的食譜、宴飲的場境，其精妙之處令人叫絕。市面上早有不少研究「紅學」，甚至專門談論書中食譜的書，這裡也輯錄一些《紅樓夢》裡關於燕窩的段落，給讀者欣賞。

林黛玉向來有氣喘的毛病，在第四十五回裡，薛寶釵便建議黛玉每天起床後吃冰糖燕窩，比吃藥還有效。

第五十七回中，當賈寶玉知道林黛玉天天要吃燕窩後，便派人每天送一兩燕窩到伊人處。

再到第八十九回，賈寶玉悼念晴雯，晚飯吃不下，睡也睡不著，襲人擔心他，於是叫廚房做燕窩湯給寶玉。

以燕窩的養肺化痰止咳，最適合林黛玉吃，事實上她的確是書中吃得最多燕窩的人。至於經常傷神的賈寶玉，食燕窩也是對症下藥。可見曹雪芹先生學識淵博，精通醫道，寫起文章份外有真實感。

從前的官燕

燕窩從明代開始已是宮廷御膳，是東南亞國家進貢給中國皇帝的珍品，故此往往稱為「貢燕」或者「官燕」。

從前，官燕可分為三類：「暹邏官燕」、「南洋官燕」、「龍牙官燕」。「暹邏」是泰國的舊稱，被認為是最好的一種，據說一錢可膨脹至一**兩**七八錢，相信現今已不可能找到了。

「南洋官燕」應該是指暹邏以外，南洋群島上的上等白燕盞；「龍牙官燕」則專指龍牙島（位於印尼）所產的燕窩。

文人雅士談燕窩

我國不少文人雅士，均對燕窩寫過不少文章，包括燕窩的來源、食法等等，謹將其中一些輯錄如下，以供讀者參考。

關於燕窩的來源

「崖州海中石島，有玳瑁山，其洞穴皆燕所巢。燕大者如鳥，啖魚輒吐涎沫，以備冬月退毛之食。土人皮衣毛帽，秉燭探之。燕驚撲人，年老力弱，或政墮崖而死。故有多獲者，有空手而還者。是為燕窩之萊。」

－摘自清代屈大均《廣東新語》

「燕窩名金絲，海商云，海際沙洲生蠶螺，臂有兩肋，堅潔而白。海燕啄食之，肉化而肋不化，并津液吐出，結為小窩，啣飛渡海，倦則栖其上，海人依時拾之以貨。又云，紫色者尤佳。」

－摘自清代王士禎 《香祖筆記》卷五

「燕窩菜，竟不別是何物。漳海邊已有之，蓋海燕所築，啣之飛渡海中，翮力倦則擲至海面，浮之若杯，身坐其中，久之復啣以飛。多為海風吹泊山澳，海人得之以貨，大奇大奇。又見《瓦釜漫記》。余在漳南，洵之海上人，皆云燕啣小魚，黏之于石，久而成窩。據前言，則當名為『燕舟』。據海上人言，亦可名為『燕室』矣。有烏、白、紅三色。烏色品最下，紅色最難得，白色能愈痰疾，紅色有益小兒痘疹。南人但呼曰『燕窩』，北人加以菜字。」

－摘自清代周亮工《閩小記》

關於食法的

「味甘淡平，大養肺陰，化痰止咳，補而能清」

－摘自《本草拾遺》

「燕窩菜，予幼時每斤價銀八錢，然猶不輕用。順治初，價亦不甚懸絕也。其後漸長，竟至每斤紋銀四**兩**，是非大賓嚴席，不輕用矣。」

－摘自清代葉夢珠《閱世篇》

「燕窩貴物，原不輕用。如用之，每碗必須二。先用天泉，滚水泡之，將銀針挑去黑絲，用嫩雞湯、好火腿湯、新蘑菇湯三樣湯滚之，看燕窩成玉色為渡。此物至清，不可以油膩染之。……今人用肉絲、雞絲染之，是吃雞絲、肉絲，非吃燕窩也。且徒務其名，往往以三錢生燕窩蓋碗面，如白髮數莖，使客一撩不見，空剩粗物滿碗，『真乞兒賣富，及露貧相』。不得已，則蘑菇絲、筍尖絲、鯽魚肚、野雞嫩片尚可用也。余到粵東，楊明府冬瓜燕窩甚佳，以柔配柔，以清入清，重用雞汁、蘑菇而已。燕窩皆作厄色，不純白色。」

－摘自清代袁枚《隨園食單》

「煮燕窩法，用滚水一碗，投炭灰少許，俟清，絀清水傾起，入燕窩泡之，即霉黄亦白。撕碎洗淨，次將煮熟之肉，取半精白切絲，如雞肉絲更妙。入碗內裝滿，用滚肉湯淋之，傾出再淋兩三次。其燕窩另放一碗，亦先淋兩三遍。俟肉絲淋完，乃將燕窩逐條排上面，用淨肉湯，去油留清，如甜酒、豆油少許，滚滚淋下，撒之椒面吃之。又有一法，用熟肉銼作極細丸料，加綠豆粉及豆油、花椒、酒、雞蛋清作丸子，長如燕窩。將燕窩泡洗撕碎，黏貼肉丸外包裹，付滚湯燙之，隨手撈起，俟一齊做完湯好。用清肉湯作汁，加甜酒，豆油少許，下鍋先湖一二滚，將丸下去再一滚，即取下碗，撒之椒面、葱花、香菇，吃之甚美。或將燕窩包在肉丸內作丸子，亦先燙皇，餘同。」

－摘自清代李化楠《醒園錄》

燕窩宜忌

燕窩是適合任何年齡人左食用的健康補品。按理應該百無禁忌才是，可是燕窩畢竟是一門學問，始終有些值得大家注意的地方。

宜：
1. 宜清
2. 宜少食多餐
3. 宜長期食用
4. 宜少糖少鹽

忌：
1. 忌油
2. 忌一次大量
3. 忌一曝十寒
4. 忌太甜太鹹

另外，患傷風咳嗽或感冒時，宜淡食，忌燉肉類。老人家如果尿酸高，也適宜少食。

第二章

怎樣食燕窩

鮮奶燕窩

每天早上或晚上來一杯鮮奶燕窩吧！早上加一份多士或麵包，便成為理想的早餐；晚上喝一杯，則可以寧神安睡。鮮奶的營養本來已經豐富，再加上燕窩，雙重營養，雙重享受。

把一枝鮮奶加熱，再加入一湯匙已燉好燕窩，拌勻即可，非常方便。這樣的食法，適合任何人士。不過老人家或是怕胖的人，可以選用脱脂奶。

至於燕窩的份量，一星期一**兩**已足夠。用需要燉兩小時的洞燕或只需燉 45 分鐘的屋燕均可，豐儉由人，營養一樣豐富。(一人份量)

Bird's Nest with Milk

Ingredients:
1 cup of fresh milk
1 tbsp stewed bird's nest

Method:
Add stewed bird's nest into hot fresh milk.

牛奶燕窩麥片

牛奶含豐富營養，如果加上能幫助消化的纖維素，可說是另一種營養豐富的早餐食法。

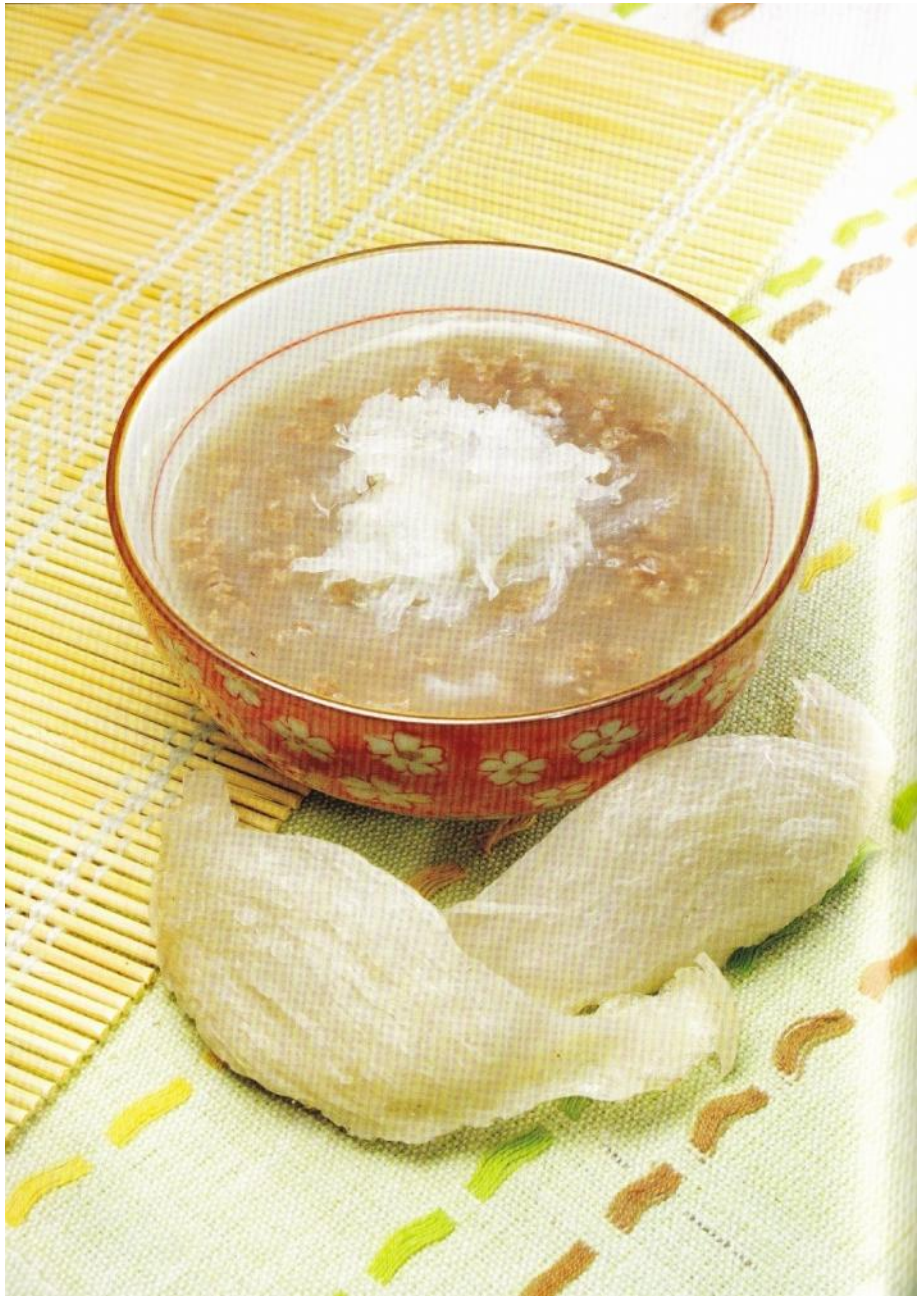
把一杯牛奶加熱，放入三湯匙即食麥片及一湯匙已燉好的燕窩拌勻即可，簡單易做，既省時又有營養。

這種食法，特別適合上學的小孩子，讓他們吃營養早餐，令一天的精力充沛，又不必擔心他們在街外吃不健康的食物，何樂而不為？於使用的是預先燉好的燕窩，故屋燕或洞燕均可。
(一人份量)

Oatmeal with Bird's Nest

Ingredients:
3tbsp instant oatmeal
1 cup fresh milk
1 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Add instant oatmeal into hot milk.*
2. *Stir well.*
3. *Add bird's nest. Serve.*



肉碎燕窩麥片

如吃膩了牛奶加麥片，可換換口味，改用豬肉。

先煲滾一碗水，放入絞碎豬肉 50 克，煮熟後加即食麥片 3 湯匙和燉好的燕窩 1 湯匙，拌勻即可。特別適合老人家和病患調理身體期間食用。（一人份量）

Oatmeal with Bird's Nest (with minced pork)

Ingredients:

50g minced pork
3 tbsp instant oatmeal
1 cup water
1 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Bring water to the bowl*
2. *Add minced pork until fully cooked.*
3. *Add instant oatmeal, stir well.*
4. *Add bird's nest. Serve.*

燕窩茶杯蒸蛋

如果小孩小不喜歡吃燕窩，很多時候並不是因為它的味道(事實上燕窩也沒有甚麼味道)，而是故意和大人作對或者任性。

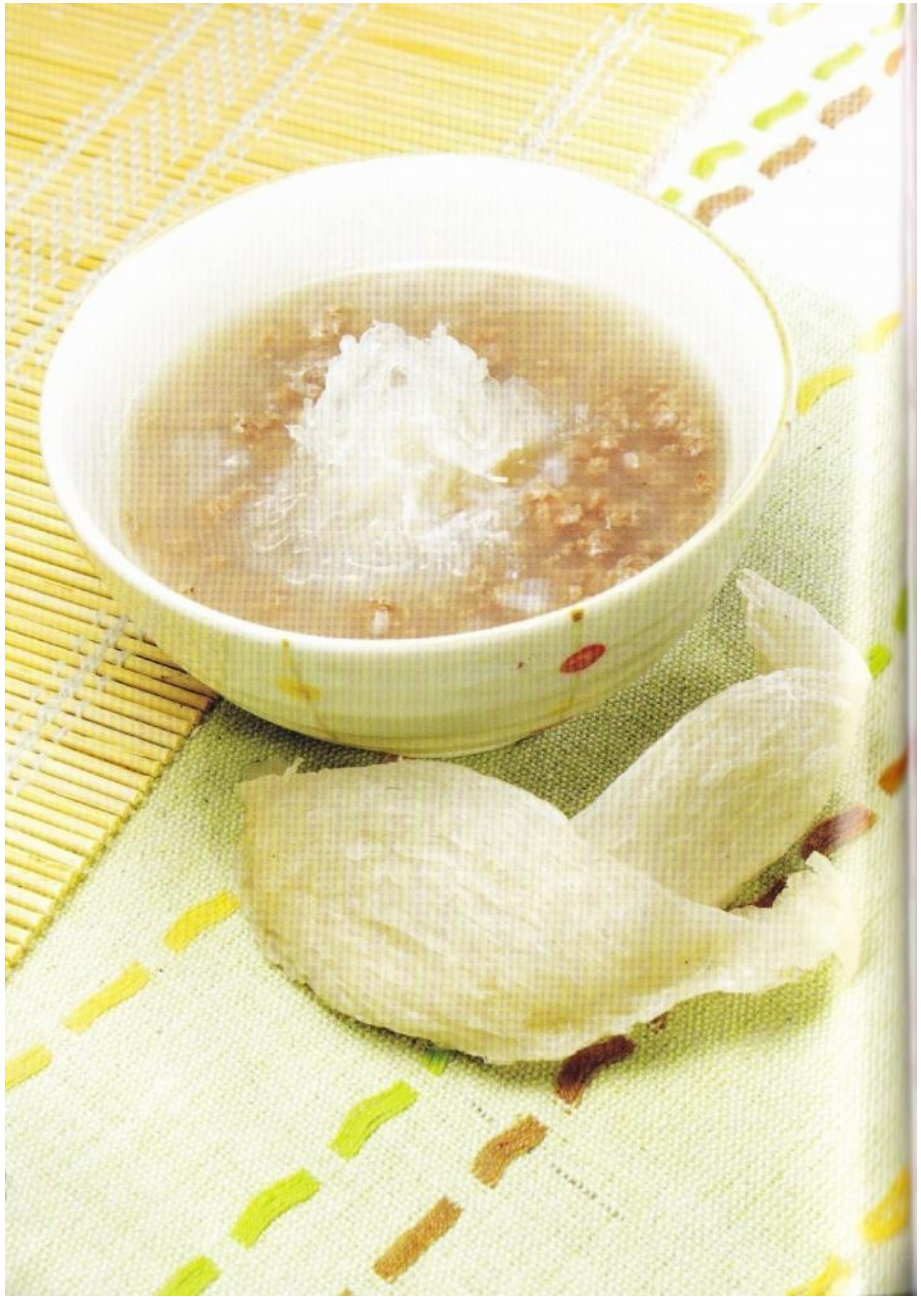
如果想家中的小寶寶吃飯有驚喜，不妨多用一些特別的器皿。像一只茶杯的吸引力，肯定比一隻普通的碟子大。

雞蛋一隻，打勻後加少許清水，倒進一隻茶杯內。鮮蝦一隻去殼，蟹柳一條，已燉好燕窩一湯匙，一起放入杯內，隔水蒸約十五分鐘。
(一人份量)

Steamed Egg with Bird's Nest

Ingredients:
1 egg
1 crab meat stick
1 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Beat egg with chopsticks in a mixing bowl.*
2. *Add small amount of water and blend well*
3. *Pour egg into tea bowl*
4. *Add shrimp, crab meat stick and bird's nest*
5. *Steam over medium heat for 15 minutes. Serve.*



燕窩牛肉羹

西湖牛肉羹相信大家都嘗過，可有想過加點新意，讓這平凡的羹品變得名貴一些？其實只要加少許燕窩，馬上升價百倍，也讓家中的小寶寶吃燕窩時多一個選擇。

把 30 克絞碎牛肉用少許生抽醃好，豆腐 1/4 牛切粒。水 1 碗，煮沸後加入牛肉和豆腐，待牛肉熟透後，加入 1 至 2 湯匙燉好的燕窩。吃之前可放上少許芫茜裝飾。燕窩牛肉羹適合家中老幼，在日常飲食添上名貴色彩。(一人份量)

Bird's Nest Soup with Beef

Ingredients:
30g minced beef
1/4 piece bean-curd
1 cup water
1-2 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Marinate beef with a little bit of soy sauce.*
2. *Cut bean-curd into small pieces.*
3. *Bring water to the bowl*
4. *Add beef and bean-curd.*
5. *Boil again until beef is cooked.*
6. *Add bird's nest and stir.*
7. *Decorate with chopped parsley. Serve.*

燕窩粟米羹

粟米羹是很普遍羹品，不少都喜歡。特別是家中的小寶寶，寧要粟米羹不愛魚翅羹。但給小寶寶吃燕窩，有時也得變變花式。如果在粟米羹內加入燕窩，則一定大受小孩子的歡迎。

為方便起見，不妨用罐頭的粟米羹 1 罐，蟹柳 2 至 3 條，雞蛋一隻，已燉好燕窩 2 湯匙。粟米羹倒進煲內，加同等份量的清水一罐，放入切粒蟹柳。煮滾後加入燕窩。把雞蛋打勻，倒進羹內造成的蛋花。(一人份量)

Corn Soup with Bird's Nest

Ingredients:
1 can corn soup
2-3 crab meat stick
1 egg
2 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Boil corn soup with same amount of water*
2. *Cut crab meat stick into small pieces*
3. *Add crab meat stick into corn soup.*
4. *Bring soup to the boil, add bird's nest.*
5. *Add a whisked egg and stir. Serve.*

高麗參燉燕窩

高麗參味甘，補中益氣，固本生津，除適合氣血兩虛的老人家外，病後、產後、手術待均宜食用。

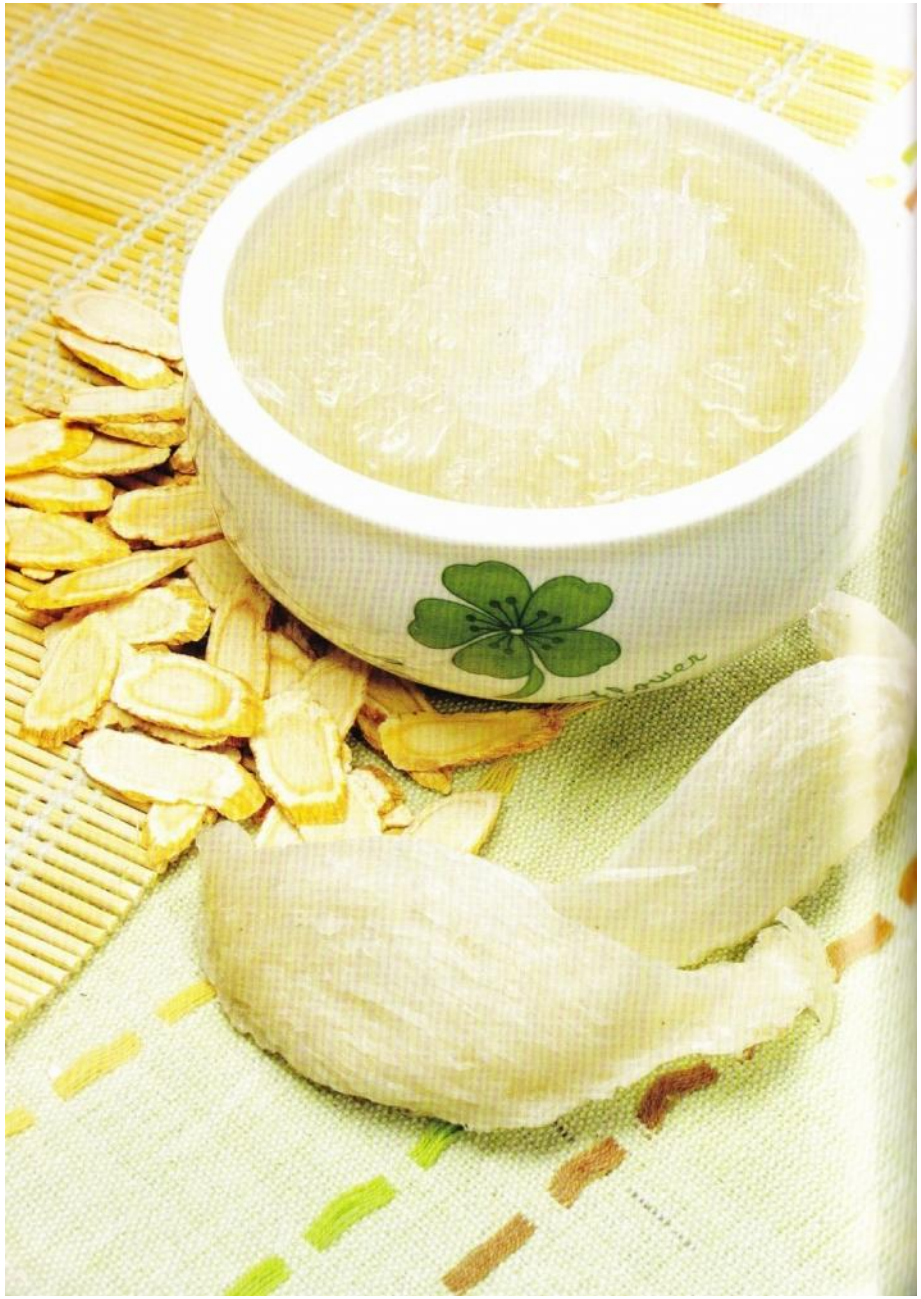
洞燕一片，浸6小時後洗淨。高麗參6–7片，雞腿1隻，約120–130克。所有材料放入燉盅內2小時即可。吃之前把浮面的油撇去。高麗參配燕窩，鹹甜兩食皆宜。因此除了用雞腿之外，也可以用冰糖(10–15克)代替。由於冰糖不宜燉得過久，因此把高麗參和燕窩燉1小時半後，再加冰糖燉約半小時。

Stewed Bird's Nest with Korean Ginseng

Ingredients:
1 piece soaked bird's nest cake
6-7 slices Korean Ginseng
1 drumstick (about 120-130g)
1.5 cup water

Method:
1. *Put all ingredients into a steaming pot*
2. *Stew for about 2 hours. Serve.*

For dessert: `
1. *Use 10-15g rock sugar instead of drumstick.*
2. *Stew ginseng and bird's nest for 1.5 hours*
3. *Add rock sugar and stew for 30 minutes more.*



花旗參燉燕窩

花旗參益氣生津，養陰清熱。除了高麗參之外，用花旗參來燉燕窩也是一個很好的選擇。

材料差不多，只是把高麗參換成花旗參。做法也是一樣，所有材料放入燉盅內，燉約 2 小時便成。如果給老人家吃，最好用野山的花旗參，六至七片就行了。如果一般情況燉內吃的話，用人工種植的也可以了，因為野山的價錢比人工種植的貴十倍。

同樣，鹹甜食法皆宜，可以用冰糖代替雞腿。花旗參和燕窩同燉 1 小時半後，加入冰糖再燉半小時。（一人份量）

Stewed Bird's Nest with American Ginseng

Ingredients:
1 piece soaked bird's nest cake
6-7 slices American Ginseng
1 drumstick (about 120-130g)
1.5 cup water

Method:
1. *Put all ingredients into a steaming pot*
2. *Stew for about 2 hours. Serve.*

For dessert Please refer to the previous recipe.

石斛燉燕窩

石斛屬於蘭科全年生長常綠草本本物，有滋陰、生津、明目等功效，適用於陰虛火盛、口乾、津液缺少等症狀。最好的石斛叫「鐵片楓斗」，又叫「龍頭鳳尾」，滋陰生津的功效很好。

平日燉冰糖燕窩時加入少量石斛，更能滋陰明目，特別適合老人家食用。

材料很簡單，石斛 7-10 克，洞燕片 1-2 片，冰糖 15 克。洞燕片浸約 6 小時後洗淨，把材料（冰糖除外）放入燉盅，加入清水至蓋面，燉 1 小時半後再加冰糖燉半小時即可。由於燉石斛時間長一些較好，故不宜用屋燕，宜選洞燕。（一人份量）

Stewed Bird's Nest with Shihu

Ingredients:
1 piece soaked bird's nest cake
7-10g Shihu (stem of Noble Dendrobium)
15g rock sugar
1.5 cup water

Method:
1. Put ingredients (except rock sugar) into a steaming pot and stew for about 1.5 hours.
2. Add rock sugar and stew for 30 minutes more.

花膠燉燕窩

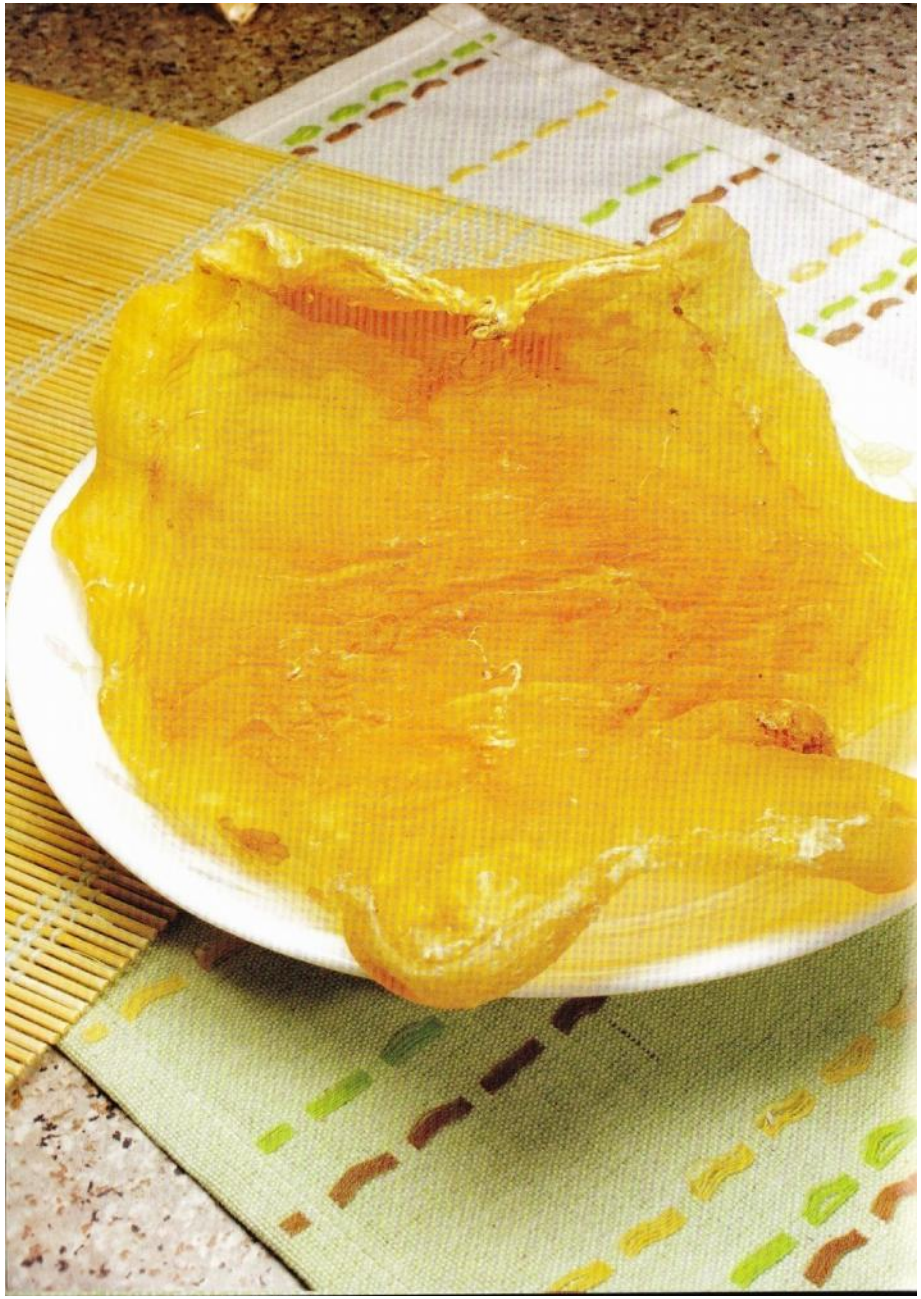
花膠就是魚肚，是魚鰾的乾裝品，含有豐富膠質。中國人有一個說法是「逢膠必補」，不少人都說花膠對補充軟組織有功效。但花膠較難消化，特別是老人家，只宜少量進食。

在燉燕窩時加入一小片，配合燕窩的補益，一星期食二至三次，日子有功，收效盡在點滴中。

這裡先介紹浸花膠的方法。用一大煲水，水滾後放入蔥 *2* 條和薑 *1* 片，再放入花膠，熄火，蓋上煲蓋，直至水變冷為止。這便是最簡單的浸發花膠方法。

花膠浸發後，把它切成小片，每次只需用 *2-3* 片，其餘的可以放進冷箱，需要時才拿出來解凍。

洞燕 *1* 隻，浸 *5-6* 小時後洗淨，加入花膠 *2-3* 片同燉 *2* 小時即可。由於花膠耐火，燕窩也宜選用洞燕。



Stewed Bird's Nest with Fish Maw

Ingredients:

1 piece soaked bird's nest cake
2-3 pieces fish maw
1.5-2 cups of water

Method:

1. *Bring water to the bowl*
2. *Add 2 spring onion and 1 piece of ginger.*
3. *Put fish maw into water.*
4. *Turn off the heat.*
5. *Put a lid on the pot until water cools down.*
6. *Cut the fish maw into piece. Keep refrigerated*
7. *Put all ingredients into a steaming pot*
8. *Stew for about 2 hours. Serve.*

紅棗雞腿燉血燕

適合婦女產後調理身子的燉品。產後吃燕窩飯、燕窩燉雞腿，做個幸福健康的新媽媽。

雞腿一隻去皮，約 *120-130* 克，紅棗 *6-8* 粒，血燕盞一隻。血燕盞浸泡後洗淨，放入燉盅，加入雞腿、紅棗和適量開水，燉約 *2* 小時即可。

當然，不用加血燕，用其他燕窩代替也無妨。歡的話，可以加入幾片高麗參同燉。(一人份量)

Stewed Blood-Red Bird's Nest with Red Dates & Drumstick

Ingredients:
1 piece soaked blood-red bird's nest
1 drumstick (about 120-130g) (remove skin)
6-8 red dates
1.5 – 2 cups of water

Method:
1. *Put all ingredients into a steaming pot*
2. *Stew for about 2 hours. Serve.*
3. *Add 6-7 slices of Korean Ginseng if preferred.*

燕窩馬蹄爽

爽甜的馬蹄，具有清熱、解燥、潤澤內臟的功效。加上香滑，滋潤的燕窩馬蹄爽。

印尼屋燕 30 克，浸 2 小時後洗淨備用。先把馬蹄 4-6 個剝碎切絲，加上冰糖 75 克，3 碗清水，再加洗淨的燕窩同燉約 45 分鐘。進食前可以加入雞蛋一隻，也可以把蛋打成蛋花，增添美感和香味，是老少皆宜的飯後甜品。在夏天，把甜品待冷後放進雪櫃，是一消暑妙品。(一人份量)

Stewed Bird's Nest with Chestnut

Ingredients:
30g soaked Indonesian bird's nest
4-6 chestnuts
75g rock sugar
3 cups water
1 egg (optional)

Method:
1. *Chop the chestnuts into small pieces.*
2. *Put bird's nest and rock sugar into a steaming pot.*
3. *Add 3 cups of water, stew for 45 mins. Serve.*

Remarks:
Add a whisked egg for decoration.
Refrigerate before serving in summer.

燕窩荔枝露

先把罐頭糖水荔枝雪凍。開罐後，加入 1 至 2 匙已燉好的燕窩，馬上成為養顏的消暑甜品。如果有時間，也可以加入新鮮荔枝，不過要預先把核剝出。(一人份量)

Bird's Nest with Lychee

Ingredients:
1 can Lychee in heavy syrup
1 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Refrigerate lychee.*
2. *Add bird's nest to lychee. Serve.*

燕窩椰汁黑糯米

很多人都愛吃用黑糯米做的甜品，喜愛它的煙韌。事實上它獨特的口感，的確贏得大眾的歡心。

先把黑糯米浸透（約 1-2 小時），加入適量的清水煲至變軟。放入冰糖煮至熔化。把煮好的黑糯米放在碟上，倒上椰汁，再放 1-2 匙已燉好的燕窩在上。黑白分明，賣相獨特。都市人工作壓力大，適當的放縱一下，食一次這樣的甜品，也不為過。（一人份量）

Bird's Nest with Black Glutinous rice and Coconut Milk

Ingredients:
30g black glutinous rice
10-15g rock sugar
Coconut milk
1-2 tbsp stewed bird's nest

Method:
1. *Soak black glutinous rice.*
2. *Cook with water over medium heat.*
3. *Add rock sugar until sugar dissolved.*
4. *Pour coconut milk onto black glutinous rice*
5. *Add bird's nest. Serve.*

燕窩燉秋梨

秋天天氣好，最適合郊遊燒烤，偏偏秋天卻是最乾燥的季節，燒烤後每每令人感到燥熱。這時，如果有一碗清潤的糖水，那就最好不過了。

冰糖燉雪梨相信很多人都吃過，如果在這款甜品中再加入燕窩，讓燕窩的滋潤加上雪梨的清潤，實在是非常吸引的甜品。燕窩燉雪梨，除了潤心潤肺之外，對肺燥咳嗽很有效，吃三四次即能止咳。

先取印尼屋燕盞二至三隻（約 25 克），浸水 2 小時後洗淨。雪梨 3 個，去皮去芯切片。材料準備好後放入燉盅，加入冰糖（約 75 克）和 3 碗水，燉 45 分鐘即可。足夠四個人享用了。

有一點要注意的是，這個甜品一定要用印尼屋燕。雪梨燉得過久會變酸，而洞燕又需要燉 2 小時，為免雪梨變酸而不好吃，用屋燕是最適合的了，因為屋燕只需燉 45 分鐘。（四人份量）

Stewed Pears with Bird's Nest

Ingredients:

25g soaked Indonesian bird's nest
3 pears
75g rock sugar
3 cups of water

Method:

1. *Peel pears, remove stalk, and cut into pieces.*
2. *Put bird's nest, pears and rock sugar into a steaming pot.*
3. *Stew for 45 minutes. Serve.*

Note: Do not stew for too long, otherwise the favour of pears will be ruined. This is the reason why Indonesian bird's nest is used, because this kind of bird's nest only needs to be stewed for 45 minutes.

杏汁燕窩

「杏汁官燕」是非常有名但昂貴的甜品，其實自己在家也可以炮製，不一定要到酒樓。

燕窩的做法如舊，用印尼屋燕 25 克，浸水 2 小時後洗淨。冰糖大約 75 克。

比較麻煩的是杏汁，由於市面上沒有杏汁出售，需要自製。取杏仁 30-40 克（最好用龍王大杏），放入攪拌機，加滾水，然後打碎，再隔去渣滓，這樣做做成杏汁了。

先把燕窩加入冰糖同燉約 35 分鐘，然後倒入杏汁，再燉 10 分鐘，即成香氣撲鼻的甜品。

如果嫌弄杏汁太麻煩，也可以把原粒杏仁來燉。把燕窩、冰糖和杏仁放入燉盅同燉 45 分鐘便可。這樣的話，可以免卻製杏汁的麻煩。原粒清爽的杏仁，混在香滑的燕窩中，吃起來別有一番風味呢！

杏仁有潤肺止咳的功效，如適逢乾咳，燉燕窩就適宜加入少量（8-10 粒）杏仁了。（四人份量）

Bird's Nest with Almond Juice

Ingredients:

25g soaked Indonesian bird's nest

75g rock sugar

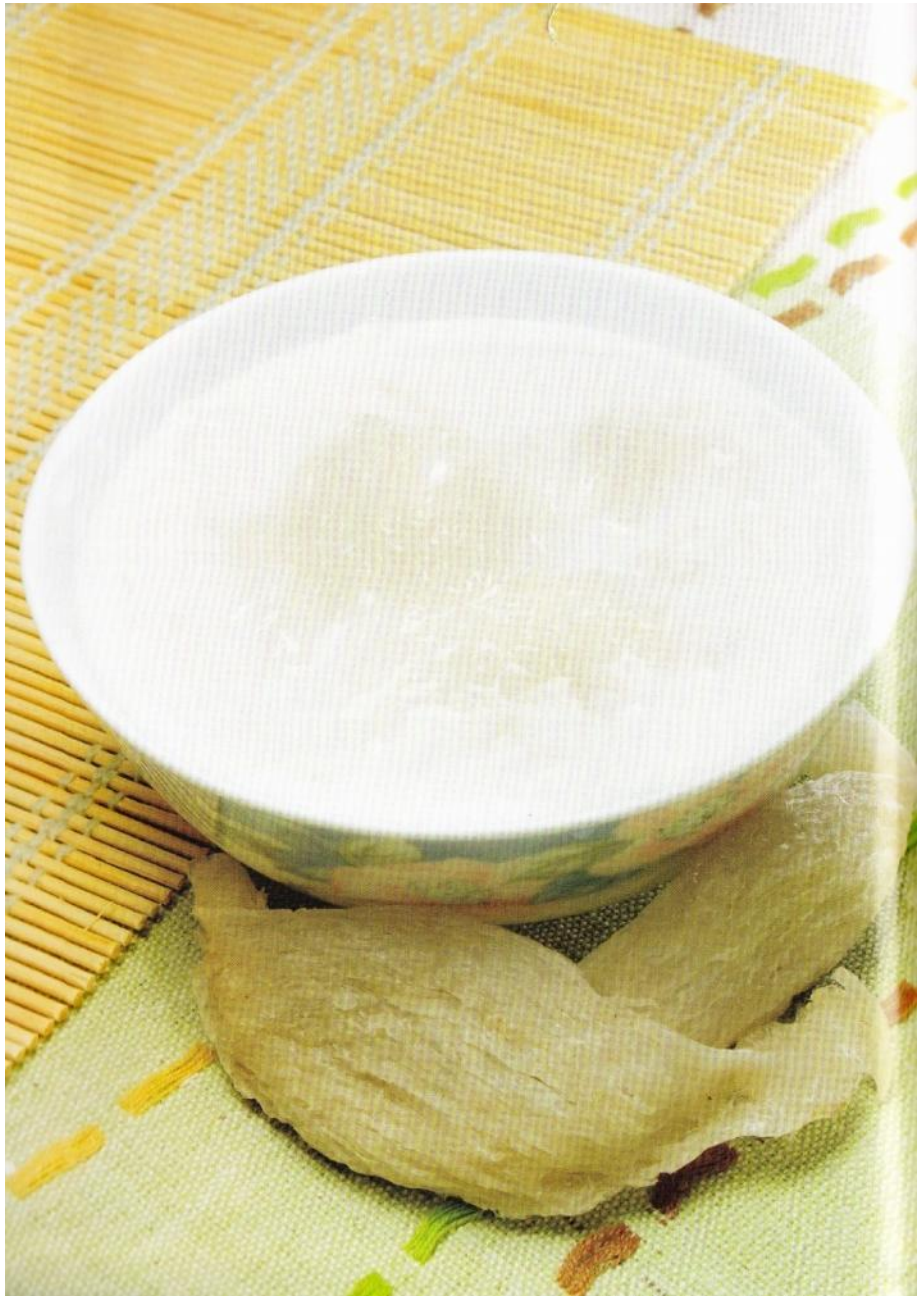
30-4-g almonds

2-3 cups of water

Method:

1. *Put almonds into blender, add water*
2. *Process into almond juice.*
3. *Pour the juice into a fish bag and strain.*
4. *Put bird's nest and rock sugar to a steaming pot.*
4. *Stew for about 35 minutes.*
5. *Add almond juice, stew for 10 more mins. Serve.*

If you don't want to make almond juice, you can also stew almonds with bird's nest and rock sugar at the same time.



燕液調米糊

燕窩適合任何年齡的人食用，對於嬰兒、幼兒尤其適合。燕窩有調理脾臟和胃部的功能，而嬰兒和幼兒最易患上脾虛胃弱的毛病。這種病的病徵是食慾不振，容易腹瀉、晚上多汗等。俗語說「捕筋繞鼻樑」的孩子就最適合食燕窩了。

話雖如此，但嬰兒的牙齒還未長出來，要他「吃」燕窩，可真是傷腦筋。其實燕窩也不一定要「吃」的，可以用一個折衷辦法。先把燕窩浸水洗淨，然後燉好；接著把燉好的燕窩隨去燕肉，剩下來的水份，就是含有燕窩營養的燕液了。嬰兒由 6 個月起，即可食燕液調米糊，一星期二至三次便可以了。

甚麼時候把燕液餵給嬰兒呢？如果在日常的進食時間外，可能會打亂嬰兒的消化。所以最好便是把燕液加入日常飲食中。首先按照罐上的說明把米糊調好，由於要加入燕液，所以要酌量把開水的份量削減，不然米糊便會過稀。調好米糊後，再加入 1 至 2 湯匙的燕液便可。用這個方法，嬰兒在吃米糊時，便能吸收到燕巢的營養了。隨

著嬰兒的年歲長大，可以慢慢增加燕液的份量。

由於這個食譜主要是取其燕液，故適宜採用洞燕，燉 2 小時即可隨取出燕液。至於剩下來的燕巢就讓勞苦功高的母親去享用吧！

Infant Rice Cereal with Bird's Nest

Ingredients:
1-2 tbsp "fluid" in stewed bird's nest
Infant rice cereal

Method:
Follow the instruction of infant rice cereal.

血燕粟米粥

血燕絲是由毛燕加工而成，雖然口感比較粗糙，但價錢便宜卻是它最吸引的地方，如果需要長期食用燕窩，血燕絲是一個不錯的選擇。

粟米粥是許多素食店都有供應的粥品，在清淡的白粥內加入清甜的粟米，增添田園風味和咀嚼感。粟米粥內再加血燕絲，便成為營養豐富的粥品了，非常適合喜愛素食的人士，也適宜在假日來一碗清清腸胃。

血燕絲約 630 克，由於浸泡時間較長，需要 10 小時，因此建議在晚上浸，翌日早上便可以挑去雜質。白米大約 90 克，如果想增加纖維營養，也可以加入少量紅米，不過紅米需要浸過夜，可與血燕絲同時浸。

除了血燕絲和白米外，當然還有粟米。粟米不要用冷藏的，因此沒有清甜味。用一棵新鮮粟米，把粟米粒剝出來洗淨。

燕巢稀粥

當小寶寶長大，開始吃粥的時候，也可以把燕窩加入粥內，讓他們吸收燕窩營養。小寶寶由6個月大即開始食燕窩，特別精靈。很多母親都說，孩子食燕窩，不但幫助發育，還可以補充腦部營養，令小朋友特別聰明。

方法非常簡單，取燕窩一錢（約30克），浸水後洗淨；白米25克，水大半碗；把所有材料放入燉盅內，燉約兩小時即可。如果不想每次都要浸和洗燕窩，也可以用一個折衷的方法，就是預先燉好一大碗燕窩，放入雪櫃備用。當小寶寶的粥煮好後，加入一湯匙已燉好的燕窩，把粥再煮滚便行。

燕窩方面，適宜用屋燕，取其綿滑。

Congee with Bird's Nest

Ingredients:
0.3g soaked bird's nest
25g long-grain rice
3/4 cup of water

Method:
1. *Bring water to the bowl, add rice and bird's nest.*
2. *Cook over low heat for 2 hours. Serve.*

燕窩魚蓉粥

平日吃肉吃得太多、或小病初癒、又或者在假期想吃得清淡，不妨來一碗燕窩魚蓉粥。

鯇魚（草魚）魚腩一個，約 150 克，加 2 片薑、蔥、少許油鹽，蒸熟報去骨製成魚蓉。燕窩 15- 20 克，浸泡 4 洗淨；白米 50 克。3 至 4 碗飯碗水煲滾後放入燕窩和白米，慢火煲約一小時半。燕窩粥煲好後，加入準備好的魚蓉，再放上少許芫茜。只要魚蓉去骨的功夫就得好，這粥可說是適合任何年齡人士。燕窩宜用屋燕絲。（二人份量）

Congee with Fish and Bird's Nest

Ingredients:
150g grass carp
15-20g soaked bird's nest
50g long-grain rice
3-4 cup water

Method:
1. *For grass carp, add 2 pieces of ginger, spring union, salt and oil, then steamed until cooked.*
2. *Remove the meat from fish.*
3. *Bring water. rice and bird's nest to the bowl.*
4. *Cook over low heat for about 1.5 hours.*
5. *Add fish meat.*
6. *Decorate with chopped parsley. Serve.*

淮山燕窩粥

淮山（山藥）有健脾的功效，能治脾虛泄瀉和久痢。

淮山較常見的有兩種，一種是刨成片狀，薄薄長長的，多是酒樓做點心「淮山雞扎」時用；另一種是刀切片，稱為「淮山角」，家庭用來湯多選用此種。如果用來煲粥，可以用淮山粉。淮山粉做法簡單，用未切的原枝淮山，以小刀刮出即可。原枝淮山在一些大的藥材店可以買到。

材料包括白米 *30* 克，燕碎 *15-20* 克，雞胸肉 *50* 克，和準備好的淮山粉少許。

燕碎浸大約 *2-3* 小時後洗淨，然後加入白米同煲約 *1* 小時。雞胸肉切粒，用少許粟粉和生抽醃好，加入已煲好的粥內，再加入淮山粉同煮，待雞肉煮熟後便成。

脾胃虛弱者可用此方法來食燕窩。適宜選用屋燕，燕碎或燕絲均可。（一人份量）

Congee with Huaishan and Bird's Nest

Ingredients:

15-20g soaked bird's nest strip
30g long-grain rice
50g chicken breast
Huaishan (Shanyao) powder
(Dioscorea opposite Thunb)
2 cups of water

Method:

1. *Cut out some powder from Huaishan.*
2. *Cut chicken breast into small pieces, marinate with a little bit of corn starch and soy sauce.*
3. *Bring water to the bowl. Add rice and bird's nest.*
4. *Cook over low heat for about 1 hours.*
5. *Add chicken pieces.*
6. *After chicken pieces are done*
7. *Add Huaishan powder. Serve.*

白燕三米粥

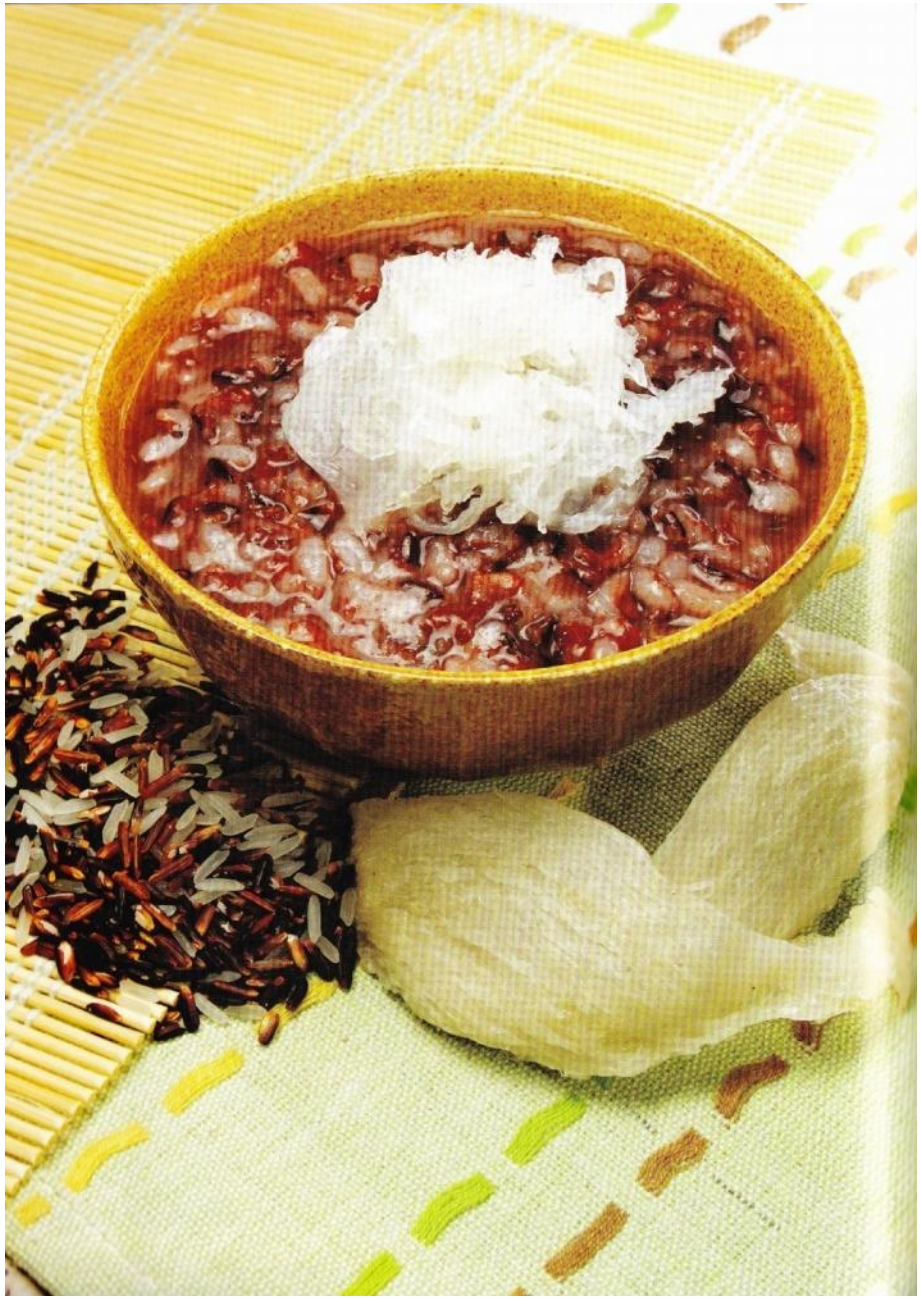
如果嫌血燕絲太粗糙，又底者不喜歡加入粟米，也有另一種配搭可供選擇。這次不用血燕絲而改用白燕碎；不用粟米而用黑糯米和紅米。

白燕碎爽滑，黑糯米煙韌，加上紅米的纖維，吃起來又是另一種風味。

先把紅米和黑糯米浸水，每種米約用 30 克，浸大約十小時。白燕碎 30 克，浸約 6 小時後洗淨備用。另外還有白米 30 克，因為不需長時間浸泡，可以最後才準備。

用 6 飯碗水，水滾後放入所有材料，然後慢火煮約一小時半即可。

如果用真空煲，煮滾材料後斷熱二至三小時，再煮十分鐘便行。(四人份量)



Congee with Mixed Rice and Bird's Nest

Ingredients:

30g long-grain rice
30g red rice
30g black glutinous rice
30 soaked white bird's nest strip
6 cups of water

Method:

1. *Soak red rice and black glutinous rice for 10 hours.*
2. *Bring water to the bowl.*
3. *Add 3 kinds of rice and bird's nest.*
4. *Cook over low heat for about 1.5 hours. Serve.*

第三章

燕窩的趣聞

越吃越瘦？

老人家都說，燕窩健脾開胃，小孩子無胃口、不長肉，食燕窩啦！根據科學分析，燕窩能促進小孩子的發育。中醫也有類似的說法，倘若小兒脾虛胃弱，食慾不振、面色青黃引致身體虛弱，食燕窩有很好功效，但為何我的女兒卻越吃越瘦，越吃越無胃口呢？

小姑娘大約四歲，七個月出生，未足月。面尖尖，眼大無神，面色青黃且「青筋繞鼻樑」。她的母親焦慮地向我訴說，日前買的半斤燕窩都吃完了，而女兒卻是全無胃口，實在不明所以。我非常詫異地問，只是大約半個月左右，她一個人就吃了半斤燕窩？也就是說差不多一天吃去半**兩**？年青的母親答「是啊！我自己捨不得吃，都讓她一人吃了。」

唉，這小女孩吃燕窩滯得消化不良了。要知道，燕窩含水溶性蛋白質。水溶性蛋白質雖然比魚肉、雞肉等食物的蛋白質容易消化，但一個四歲的小孩子一天實在不能消化半**兩**的燕窩呀！再加上燕窩的

食療功效是緩慢的，要小量而長期食用才能收到補養的功效。

根據我的經驗，食燕窩每天最好吃一錢，十天吃一**兩**，三個月後即見功效。而我的經驗得來是由於一次大手術，手術後急於調理，一天燉了五錢燕窩吃，即發覺滯得不得了，才悟出吃燕窩要慢慢吃才能消化吸收。

小姑娘被她心急的母親「揠苗助長」，也像填鴨一樣消化不了。

一齊吃最好

中國女性都有犧牲自己的美德。好的全部留給丈夫、子女享用，自奉極儉。這是農業社會遺留下來的作風。其實現代社會，經濟發達，大可扭轉這種現象，實行有福同享，特別是享受燕窩。

食燕窩，不同吃飯食菜，除非單為病人而設。否則無理由星期天燉了一大盅冰糖燕窩，全部分給孩子、丈夫，自己不沾唇，這種犧牲不需要。

顧客中很多母親輩，她們來買燕窩動輒一萬元一萬元的買，但總是說，買來燉給女兒或者兒子，自己一口都捨不得食。而她們的孩子都是健康的，只是擔心他們工作辛勞，故此全部留給孩子享用，其實自己可能更需要食燕窩調理。每逢遇到這樣的情況，我一定勸說，一齊吃最好。

如果你有乘搭飛機，一定看過介紹機上安全的錄影帶。錄影帶上囑咐如果飛機發生事故，母親先要自己做好安全措施，然後才照料小孩。這其實是一個大學問，倘若母親遇到不測，小孩更無人照

料。按此就理，自己不吃，全部留給孩子，豈不是沒有很好的精力去長期照料自己令子女擔心。

去廟宇求簽，也會求一枝自身簽。我認為能力所及，全家一齊享用燕窩最好。

一生吃了多少燕窩？

顧客葉小姐的外祖父居於馬來西亞山打根，那裏是洞燕產區及集散地。一家人時常食燕窩，吃的是剛從山洞採下來，顏色微紅，還帶著鳥毛，尚有水份的洞燕。那種燕窩需燉四至五小時，燉好後香氣誘人。葉小姐的母親自幼便吃父親燉的燕窩。直到現在，雖然已經七八十歲，仍然喜歡吃這種洞燕。

一次，閒談中才知悉葉小姐的外祖父活到一百零四歲才去世，得享如此高壽，除了天賦體質外，與時常吃這種山洞採下來的燕窩有莫大關係。

吃燕窩果然令人身體強健，極具滋養強壯功能。若想高壽，看來非天天吃燕窩不可了。說笑中，大家不禁研究起來：如果一個人從一歲開始食燕窩，以現代平均壽命八十歲來計算，一生究竟吃了多少斤燕窩呢？

我用計算機慢慢算，一天吃一錢，一個月三十天吃去三十錢，等於三，也就是 *112.5* 克，一年十二個月就吃去二斤四，也就是 *1.35* 公斤。從一歲開

始吃到八十歲，共吃了七十九年，就是一百七十八斤，以公斤計是 *107* 公斤。

嘩！如果每個人都是這樣吃燕窩，那麼，燕子的唾液就真是供不應求了。幸好，直到目前為止，還有很多人是不吃燕窩的。我們的顧客還不至於很多。否則，真替燕子擔心。想到這裏，雖然我為生意不是太好而憂，但亦為不是太好而喜，真的舒了一口氣。

那麼，葉小姐的外祖父一生之中到底吃了多少燕窩呢？

燕窩越舊越好？

廣東有三寶，陳皮、老薑、禾桿草。其中陳皮越舊越好，很多主婦喜歡曬新會柑皮，儲存起來，十年八年就覺得很珍貴，甚至看著一年比一年舊的陳皮，一年比一年多的陳皮就很滿足，好像看著銀行存摺的數字越來越多一樣的有滿足感。

那麼，燕窩呢？是不是越舊越好？儲錢，儲陳皮都越來越升值，儲燕窩好不好？

好！儲燕窩比儲錢升值還要好。而且，燕窩也是越舊越有價值。

好在甚麼地方？第一，燕窩越來越貴，特別是洞燕，如馬來西亞、泰國、越南會安等洞燕，產量增加機會不會很多，但失收情況一出現，馬上搶高價格。即使平常時候，也是一年比一年貴的。就以二零一零年來說，洞燕稍為失收，價錢被搶得很高。比上一年貴了差不多兩成。如果以前儲起來，現在不是升值了嗎？

第二，洞燕吹乾後儲存起來，時間日久，寒氣會消，如果遇上寒咳，特別是體質差的人，吃洞燕止咳功效就更加好。

至於屋燕，雖然失收情況不如洞燕般波動，但燕屋主人也會囤積居奇，善價而沽，故此，如遇上金融波動，匯價差額大，市道欠佳，燕窩價下調，是不妨趁有餘錢時多買一些的。

我就有一位顧客，儲起三十多斤燕窩，每逢她提起積累下來的燕窩，就滿心歡喜。

當然，如果你買燕窩來儲，不論屋燕、洞燕，記得吹乾才好。

網上買燕窩

你有在網上購物嗎？這大抵是年青人的喜愛吧。我自己就不懂得如何在網上購物了，但反而有人叫我在網上賣燕窩。

聽這個推銷員的介紹，就是我花一筆錢，在網上開一個網上商店，就可以作生意了。到時顧客只要在網上瀏覽到我的網上燕窩店，就會在網上落訂單，然後按指示送貨，收錢。

乍聽之下，這真是一個非常理想的經營方式。試想想，做生意不必開店鋪付租金，也不必請營業員推介，只要一部電腦，一按鈕，生意上門，只需送貨。

聽推銷員介紹，網上購物將會大行其道，如果不開設網上商店，除了跟不上潮流外，還損失賺錢的黃金機會。聽著聽著，我不禁想到這樣一個景象。

街上商店全部不必開門，路上也沒有行人，每個人都在家裏電腦旁工作或娛樂或購物。街上只

有送貨的貨車。

會出現這樣的現象嗎？不可能吧！網上購物是可行，但並非所有行業均可。我自己就覺得購燕窩是不會在網上通行的，一定要親手挑選才放心。試想想，一萬多元一斤的東西，連看都不看一眼就落訂單。要知道，購物挑選是一個很大的享受過程呀！在網上買哪裏有這種滿足感。

我當然沒有開這樣一間網上商店，但我另一位較年青，接受新事物能力強的朋友就嘗試了，不過，聽說快一年了，一個訂單都收不到，大抵還沒有人瀏覽到他的網上商店吧！

「返嫩」的秘密

我們常說的「青春常駐」不過是說保持青春，但「返嫩」是一個很特別的形容詞。文雅的說法是返回年青的歲月，也是返老還童的意思。但吃燕窩能「返嫩」卻是一個最淺白最貼切形容燕窩功效的形容詞。

「返嫩」令人想起皮膚變回幼嫩，面容返回嬌美，這樣的境界誰不想，這樣的東西誰不想吃？故此，在上一代人的口中，我聽到吃燕窩會「返嫩」這樣一句話，就深深地覺得民間的語言智慧很高，既淺白又貼切。

但燕窩為甚麼能「返嫩」呢？單單是養顏這樣簡單嗎？其實，「返嫩」、養顏都不過是表面看到的現象，但能達到這種現象的是我們身體內的功能經過調整的結果。

燕窩正是具備了改善新陳代謝的功能，因為燕窩含有一種相信能促進免疫系統細胞分裂的水溶性糖原蛋白質。正由於有了這一種成份，令我們吃燕

窩後便能增強免疫力，調節體內的內分泌。因此，便秘的人吃了得到改善，咳嗽也能治好，睡眠更舒暢，胃納吸收能力增加，於是日子有功，一段時間後，身體好了，皮膚幼嫩了，面容嬌美了，於是「返嫩」的現象出現了。

青春常駐不難，因為「返嫩」都可以了。一星期最少吃兩次燕窩吧！

蚊子飛走了

「我隻蚊飛走了！」我們最好的顧客袁小姐很高興地跟我說。

袁小姐有飛蚊症，每晚睡前，用洞燕燉石斛留作第二天早餐，如是者，吃了一段時間後，蚊子竟然飛走了，怎不教她喜出望外呢？

吃燕窩好處數之不盡，更奇妙的是燕窩配不同的材料又有不同的功效。就拿燕窩燉石斛來說，既滋潤又明目，既潤肺又生津。

石斛名貴又補益，故此市面很多「魚目混珠」的做法，像買燕窩一樣，要找好的商店購買。

再說袁小姐為何會將燕窩燉石斛呢？起初只是以為燕窩加上石斛能滋陰清熱、養肺潤燥，但意想不到的眼睛都治好了。

石斛需時較長，最少二小時才能出味，故此，燉石斛的燕窩一定要用洞燕，不要用屋燕，否則燉到燕窩完全溶掉了而石斛還未有功效，造成了浪費。

份量的配搭是每次用二錢洞燕，配十粒石斛，少許冰糖即可。

十日吃一斤

很多家庭都僱有菲傭做家務。菲傭的辛勞幫了香港的家庭主婦很多忙，功不可沒。絕大多數的菲傭都是勤勞誠實的，但不能否認，有小部份確也為僱主製造了一些不必要的麻煩和損失。

我們的顧客中很多都聘有菲傭，有幾位顧客為了燕窩氣了好一陣子。其中一位買了印尼燕盞，因燕盞尚有少許水份，故此放入冰箱，以避免變壞。說來也是湊巧，原袋放冰箱的燕窩因氣溫驟冷，數日後積聚了一些水珠，水珠滴在其中一只燕盞上。由於主人當時無暇燉食，也沒察覺，於是燕盞上出現了一點點綠色的「霉」。菲傭看見了，問也不問就把整包燕盞丟掉。到主人想在冰箱找燕盞來燉時，菲傭才理直氣壯地說，變壞了，丟掉了。我這位顧客足足心痛了好一段日子。

另一位顧客則買了足乾的洞燕片，原盒放在廚櫃內。一天準備燉燕窩時，發現不見了，追問之下，菲傭即說有一天不小心把盒子從櫃上掉下來，裏面的東西碎了，驚慌之下，丟掉算了。我這位顧

客也氣個半死。

另一位顧客雖然也有損失，但總算輕微一些，只是十日吃了一斤燕窩。原因是這位顧客喜歡未挑毛的洞燕，喜其香味沒法擋。因為菲傭可擔當挑毛的「重任」，於是買了一斤原庄燕盞。豈料菲傭沒有耐性挑毛，乾脆多毛的就倒掉，結果大大的浪費，十日就消耗了一斤燕窩。

燕窩價貴，還是要親自料理為妙！

尋找「燕窩之父」

我常常想，究竟誰是第一個吃燕窩的人呢？魯迅先生曾經說過，誰是第一個吃蟹的人？這人一定很勇敢，這麼難看的東西也敢吃。

其實，第一個都是應該有記錄和表揚的。原子彈的發明者叫「原子彈之父」；光纖發明者高錕也被稱為「光纖之父」。中國也有神農氏嘗百草的記載，但是第一個吃燕窩的人到底是誰呢？怎樣發現這種鳥巢可以吃呢？究竟誰是「燕窩之父」呢？

「燕窩之父」貢獻其實很大，他為燕窩出產國創造了大量財富，為體質虛弱的人創造了改善條件。第一個吃燕窩而又發現燕窩好處的人，應該補發一個獎項給他。

牛頓發現地心吸力全賴蘋果從樹上掉下來；中藥杜仲得名全憑一個姓杜名仲的人吃樹皮；中藥何首烏也全賴這位何先生飢餓難捱，吃樹根充飢而得以揚名。燕窩呢？誰會想到這黏滿羽毛的鳥巢可以膨脹，可以成為補身的妙品？

有時我會想，到燕窩的產區去尋訪，找尋燕窩可供食用的歷史，找尋燕窩的故事，找尋這位「燕窩之父」。

你吃燕窩的時候，有像我一樣想到誰是第一個吃燕窩的人嗎？我估計，燕窩之父很可能是中國人。

找到了

找到了甚麼？找到了第一個從馬來西亞古晉賣燕窩的人。

我說過想尋找「燕窩之父」，於是遍查書籍，但第一個食燕窩的人仍未找到，卻在一本新加坡青年書局出版的《沙勞越散記》（*1960*年版）書中找到第一個賣燕窩的人。

馬來西亞東部沙勞越美里轄內的嶺坡，是洞燕出產地。華人葉振華，王三叔是第一個抵達嶺坡，並發現燕窩洞的華人。當時，凡發現燕窩洞者，該洞便屬於此人的產業，各人只需報告政府立案，即可領取地契。

書中描述，當時的燕洞內燕巢累累，伸手可摘，燕洞寬約四十尺，深約三百尺，高達二十五尺。華人葉振華、王三叔就擁有了發現的燕洞，並將採摘到的洞燕運到古晉出售。

在另一些資料，又找到泰國（古稱暹羅）燕窩

的第一個銷售商：華人移民郝延於 *1770* 年發現泰國南部兩座海島出產燕窩。他向暹羅國王呈上一張貢品禮單，包括五十包煙草、土地、妻兒子以及奴隸，請求國王降旨賦予他開採燕窩的權利。國王只收下煙草，並給予郝延開採權，但須每年繳納租金。這種由政府批出燕窩開採權的制度，一直延續至今。

還有一種說法是明朝鄭和下西洋，發現並將燕窩帶返中國。鄭和才是第一個將燕窩從南洋引進中國的功臣。

不論怎樣，將燕窩銷售到中國的華僑，都肯定是商業奇才。

老人斑的消失

燕窩有一種很奇妙的功效，不是養顏那麼簡單。對老人斑的消失有不可思議的力量。

如果你年過五十，面上及手上開始出現一點點像綠豆般大的斑點，而這些斑點跟隨歲月一起長大，年紀越大，斑點越大。由綠豆慢慢變成花生，跟著會像一個豪子那麼大，很多人以為這是自然規律，逃不過躲不掉。另一些人則往美容院求助。甚麼換面、漂白等等。

其實，只要你肯花點時間，肯花一點錢，老人斑慢慢會淡化，繼而消失。辦法是每星期最少食兩次燕窩，吃一年就可見功效。我所見數位顧客都得到成功的喜悅。

當然，你可能會說，食燕窩高消費，不化算，但計算下來，比上美容院還要便宜。以一 燕窩中價貨六百元計，可分做十次燉食，即每次六十元，一星期兩次，即花費一百二十元，一個月就是四百八十元。一年是五千元左右。這個數字肯定比

買化妝品、護膚品、做美容便宜。

如果低消費，買二百多一燕窩碎，每次只是花費四十元左右，一星期是八十元左右，一個月也不過是三百餘元。

花費不貴，除了身體得到益處，老人斑的消失也物超所值了。

生食燕窩

當每年四月，頭期燕窩採摘後，他們第一時間速遞寄到我手上。看著一盞彎彎半月形、淺粉紅色連著淺白色的燕窩，那色澤、形狀真是美不可言。工藝品的造形也不能有這樣好看。欣賞著，不禁讚嘆一句巧奪天工。鳥兒築的巢可以如此精巧美麗！如果我是第一個發現如此精美燕巢的人，我一定用作工藝品擺設，想也沒有想過用來吃。更沒有想過可以生吃。

偶然在一本意大利攝影師跟隨燕窩採摘者拍攝的書中，讀到燕窩採摘者，從早上進入燕洞，直到黃昏出來，不必帶食物，生食燕窩就是他們的午餐。

書中描述燕窩採摘者在漆黑的山洞內將採摘到的晶瑩透明中交織著美麗白色的細絲，淡而無味的燕窩整個吃了，認為燕窩會帶給他們力量與活力，他們認為，吃了以後幹起活來力氣更大，工作時間也會更長，覺得自己就像一天到晚不停地飛翔覓食的雨燕一樣，並且還相信燕窩有壯陽的功效。

雖然，剛採摘下來的燕窩是濕潤的，但能夠整個生燕窩吃下肚去也真是從沒想過的事，掩卷之後，我不禁想，燕窩可膨脹七、八倍，那麼生吞一個燕窩，再渴大壺水，胃就像一個燉盅了。

新發財食燕窩

人說「富貴三代，方識飲食」，這應該是對的。在我接觸的顧客中，有低調含蓄的富貴人家。她們通常買燕窩不大張揚，衣著打扮也是大方樸素。但出手就兩斤三斤，不多說話即可成交。但有些銀紙很新的有錢人就比較難伺候，不懂裝懂之外，還時常聲大夾惡。

曾太就是這樣的人了。她其實並不大懂得吃燕窩，連洞燕、屋燕也分不清。不過可能最近身家暴漲，經人介紹來購買一斤燕盞。買的是屋燕盞，我已經再三叮囑只需浸兩至三小時，燉四十五分鐘即可。

第二天中午，她氣沖沖來電，要我立即上她家，看看她燉的燕窩全部變成水，找不到燕窩。要退貨。無可奈何，我只好去看。一打開燉盅，香氣湧出來，用湯勺一攪動，燕窩水濃濃的，燕窩都燉成液體狀了，放入口中一嚐，香、滑、濃、糯的感覺全部都享受到了。

我說，你燉了多久？燉得這樣濃濃的，燕窩都燉得溶化了。她說，阿乜太教她燉三小時。真給她氣死，乜太買的是泰國洞燕盞，當然可以燉三小時；她買的是屋燕盞，只需燉四十五分鐘。如果她要和乜太一樣，何不買洞燕盞呢？

既要向別人「示威」充闊，又不能清楚大家所買的是不同類型的燕窩。銀紙太新，財大氣粗，無法啦！

聲大夾惡要退貨

新發財難侍候是正常的，古語有云：「暴富難睇」。但有些蠻不講理的人就更加氣死人。

有這樣一位顧客。她來買燕窩，聲明要用來燉雞，於是，我推介她買洞燕，因洞燕耐火，燉雞是最適合的了。她又要便宜，買的是水洞燕條。半斤燕窩也就成交了。

過了兩天，她氣沖沖地進來，從手袋中取出燉盅一個，大聲說：「你的燕窩吃了肚瀉，是不是假燕窩？我吃了一碗肚瀉了三次，這是吃剩的，你吃！吃了看看你會不會肚瀉。我要退貨！」

正是「急驚風遇著慢郎中」，我氣定神閑地打開盅蓋，只見一盅燉得濃濃的雞湯，湯上浮著雞油，湯渣內有雞肉、元貝、火腿、燕窩。我說，你這一盅燉雞，即使不放燕窩，如果遇上腸胃積有積滯或者身體積感不妥，任誰吃了都會肚瀉，因為太濃太油了。

燉燕窩宜清不宜油膩，用來燉雞是可以的，但要去掉雞皮、雞油，也不需要再加元貝、火腿，只用去皮瘦雞肉與燕窩清燉就好了。經過一番解釋，她也終於明白了吃燕窩不同於吃魚翅。

我將她吃剩的燉雞全部倒掉，把燉盅洗乾淨，送她數片洞燕條補償她的損失。從此，她就成為我們的長期顧客了。

膠袋的「陰謀」

很多家庭主婦都有這樣的經驗。到海味店買東西，連著膠袋一起秤才足一斤。很多人也不以為意，想著一個膠袋的重量能有多少？一錢幾分也不去計較。但如果這膠袋是裝燕窩的，而整批燕窩的數目有一百斤的話，那麼，這個膠袋的價值可不少了。

別看輕一個膠袋，裝一斤燕窩的原身膠袋重一般有三錢至四錢（*10* 克至 *12* 克），一個膠袋以 *10* 克計，一百個就是 *1000* 克，等於一公斤的重量。如果一百斤燕窩，每斤包括膠袋的重量，那麼就輕了足一公斤。一公斤的燕窩就是一萬多二萬元了。我就曾經為了膠袋的重量，而罵印尼來貨商有陰謀。你想想，來二百斤燕窩不就讓他有兩公斤的欺騙？

小數怕長計，即使一斤少了 *2* 至 *3* 克重量，一千斤就是 *2* 至 *3* 公斤，這就是一條大數目了。

你有去過西貢買海鮮嗎？他們用黑黑的大膠袋，再綑一札水草，秤那二十元一兩的老鼠斑，我真是覺得不公平。那厚黑膠袋連水草少說也有二至三兩的重量，你說，那海鮮檔一天可賺多少膠袋重量？

我們店小不欺客，一定不會連膠袋一齊秤的。

屋燕洞燕之爭

很多顧客分不清屋燕、洞燕。一開始是吃屋燕的顧客，先入為主認定燕窩是滑的，不耐火的。如果改食洞燕的話，馬上聯想是假的燕窩。我們的一位顧客食慣屋燕，忽然試了一次洞燕。嘩！不得了，簡直沒有吃燕窩的享受，甚至誇張地說「拮喉嚨」。她是屋燕的擁躉。

如果吃慣洞燕的顧客，對屋燕卻是不屑一顧。他們喜愛洞燕在煲內慢慢燉，燉三小時的感覺，甚至喜歡臨睡前燉，早上起床作早餐，那種燉的質感很實在，很強烈。而洞燕的爽口和香味確實比屋燕較濃。

兩派顧客一碰頭經常爭論，甲方認為燉三小時才是正燕窩，乙方認為燉半小時已經淋滑是正燕窩，燉三小時仍然不爛很可能是假的。

其實，兩種都是正燕窩，屋燕洞燕各有特點。近年來，認識的人多了，在推介時也較為容易。但如果顧客接受屋燕，最好不要勸其改食洞燕。同樣，慣食洞燕的也不要勉強他改食屋燕。不過，以來源計，屋燕是較為穩定的，因其生長在屋企，受到保護較好。洞燕始終是在山洞，產量較不穩定。

燕窩整容術

燕窩也要整容？是的。

燕窩的外形也像人類的外形一樣，標緻美麗的不多。原盞真像一個窩，極少燕毛，非常美麗的當然被稱為極品，但更多的燕窩有少許瑕疵，像盞形不那麼完整，或者在挑毛的過程中弄至斷口，這些外形不是很好的燕窩就需要加以整容了。

整容方法有幾種，第一是定型。將燕窩濕潤後固定在一個半球形的物體內，待其乾後形狀即成彎彎的窩形。另一種方法是可以用小茶杯，將濕潤的燕窩放入，同樣是固定形狀的作用。

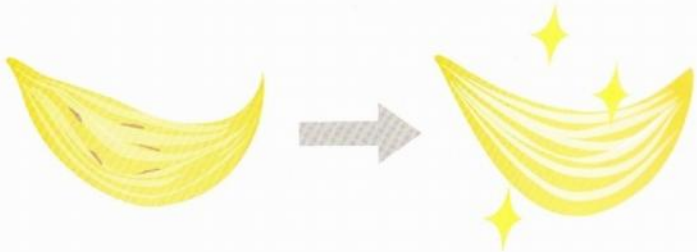
第二是修補裂縫。濕潤燕窩後，用晾衣夾將裂縫斷口處夾著，利用燕窩天然的黏性在吹乾過程中使其自動黏合。

第三種是電風筒整容。同樣是濕潤燕窩，用電風筒一邊吹乾，一邊用手將其形狀做成更好的窩形。

以上幾種方法都是正路的整容，目的是令燕

窩形狀更好看，可以賣高價錢，是正當的經營方法。

至於用不正當的方法去給燕窩整容，這裏我就不提了。因為我是反對採用的，故此，不作負面宣傳。



貢燕與會安

越南會安燕窩是燕窩中價格最貴的一種。會安燕窩的形狀很特別，比其他燕窩的窩形更深，像一個袋似的，不像印尼屋燕彎彎長長，像湯匙那樣。

但是很奇怪的一個現象就是在印尼燕窩裏，同一間燕屋採摘下來的燕窩竟然可以挑揀出數個至十個不等的印尼燕盞，形狀與會安一樣的，深深彎彎的窩形。每當挑到這樣形狀的印尼屋燕，燕主就會另外裝好，好像在一群學生中發現幾個外形很特別的小孩子一樣。

當燕屋主人挑出這些像會安燕盞一樣的燕窩後，會揀毛整理好，一個疊一個做成球狀，再用紅色毛冷線綑綁，並配上一個高貴的名稱——貢燕。

有的商人將這種實為印尼屋燕，但形狀與會安差不多的燕盞作會安燕窩出售，可以賺得更多利潤，不過，我絕不苟同這種做法。

不過，我們及燕屋主人都不明白，為何在一大堆的燕盞中可以挑出少量形狀不同的燕窩。我則懷疑，築這些巢的燕子是不是老遠從會安移民到印尼，然後入籍在燕屋內呢？

三蒸四炖

傳統觀念有時已經很難改變，特別是老人家。

燉屋燕告訴她只需三十分鐘左右。她偏偏不信，一定要燉上三、四小時，還說三蒸四燉，沒有四小時那可稱為燉呢？食洞燕時又怪責膨脹度不夠。

顧客朱太就是其中一個堅持三蒸四燉的人，她說以前在新加坡居住，買的燕窩可以燉二至三小時，食的時候還見一絲絲。我以為是洞燕，但她堅持稱是屋燕。而在香港買的屋燕，沒有新加坡那麼耐火，不但她不明所以，我也真是不明所以。

後來，一次到新加坡旅行，聽到新加坡人食燕窩喜歡燉較長時間，但吃的又不全是洞燕。打聽之下，原來是有小小秘密的，如果將屋燕盞曬乾再噴水，又曬乾，那麼，出來的效果就可以耐火和不爛，還是一絲絲的。

當時，我半信半疑。現在，一位朋友無意中

的做法，竟令我相信了。這位朋友的屋燕由於處理不當，開始起霉點，於是放入水中洗去霉點，但一下子又吃不了這麼多，於是將已洗的燕窩曬乾。那天，她告訴我燉出來完全不同，不大「綿滑」，吃起來一絲絲像魚翅，真奇怪。

真是做到老，學到老。各種處理方法層出不窮。果然是要處處不恥下問才有進步。

煲或燉？

最常聽到顧客發問的是煲還是燉好？

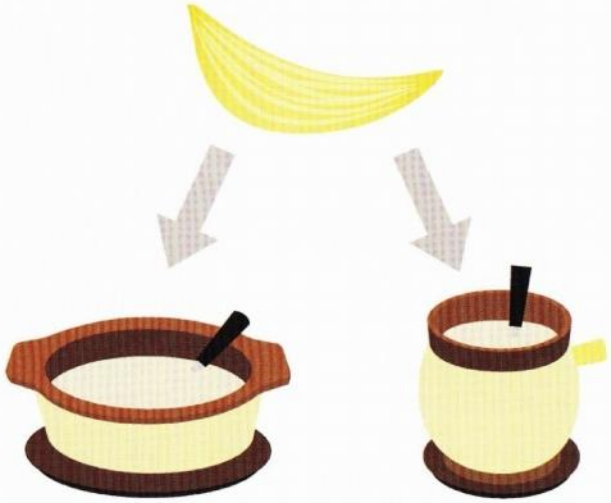
很多資料都有顯示，燕窩是燉的方法較好，因為在燉盅內的溫度不超過 *100°C*，對其營養破壞較少，香味及營養得到好的保留。如此一說，有些謹慎的顧客立即又問，既然燉是最好，為甚麼你又叫人煲燕窩粥？煲粥豈不是營養失去一些？

又有一些顧客堅持用煲的方法，原因是：快！屋燕只需八至十五分鐘，即使是洞燕也只需一小時。燉太麻煩了。

很多時候，我會告訴顧客，最好當然是採用傳統的明火隔水燉，這樣得到最好的功效。但隨著社會的進步，烹調工具的改善，生活節奏的演變，對燕窩的處理也可以靈活一些。如果趕時間，煲又何妨？如果用真空煲，自己嘗試，也可以得到新的經驗。即使微波爐，也可以研究能否燉燕窩，不必太拘謹於非燉不可。

告訴你一個秘密，酒樓處理燕窩很多時候都不是用燉的方法。曾經有一個廚師告訴我，他處理燕窩的方法是浸後用滾水略煲後即過冷水，隔水備用，客人落單後才下椰汁或鮮奶滾一會即上桌。

因時制宜，靈活運用，對食燕窩都一樣。



美其名

甚麼叫官燕？甚麼是金絲燕？甚麼是龍牙燕？怎樣分燕盞、燕餅、燕絲？為甚麼是龍牙燕？怎樣分燕盞、燕餅、燕絲？為甚麼又有紅、白、黃的分別？

顧客第一次接觸燕窩，大多數會花多眼亂，被名稱顏色弄得很混亂。

其實，抓住重點：燕窩因有五大類，名稱及類別如下：

一、屋燕：生長於燕屋內的叫屋燕，顏色有白、黃、紅。一般將白燕盞稱做官燕，黃盞稱做金絲燕，紅盞稱做血燕。

二、屋草燕：野燕飛入屋內築巢，所吐唾液含有草的成份。以前燕窩沒有那樣普及時，屋草燕並不多在本地出售。但隨著需求日增，價格低廉的屋草燕也大量來貨。

三、洞燕：泰國燕窩、會安燕窩、馬來西亞燕窩都是洞燕，顏色有白、紅、粉紅，橙紅色。

四、毛燕：洞燕的一種。這種燕子築巢時喜歡將身體的羽毛與唾液混合。燕絲、燕餅都採用這種原料。以前，一球球包著玻璃紙的白燕絲全部都美其名：「龍牙燕絲」。

五、菲律賓草燕：產於菲律賓的野燕，在草坡中築巢。有的人將其漂洗後做成燕餅，因其絲條很幼，加工後樣貌及顏色都很好看，故又美其名：「金絲燕餅」。

銀耳 vs 燕窩

我記得，在五十年代初期，銀耳價格與燕窩相若。當時的銀耳以玻璃瓶盛裝，標上的價格與擺放旁邊的燕窩差不多。但今日的銀耳，隨著大量栽培，價格與燕窩已是雲泥之別了。但功效呢？價格相若時功效是一樣，價格是雲泥之別時功效又是否雲泥之別呢？

現在我們且來一個銀耳燕窩營養成份大比拼：

	銀耳	燕窩
水份：	10.7%	11.6%
蛋白質：	7.9%	85.6%
脂肪：	0.5%	0.3%
粗纖維質：	2.5%	碳水化合物：30% 以上
含水碳素：	72.6%	礦物質：鈣、磷、鐵、鋅

資料明顯表示出，燕窩成份中的蛋白質比銀耳高出很多。而最重要的是，燕窩所含的蛋白質是水溶性蛋白質。而且燕窩成份中所含的礦物質對人體極有好處。

另一方面，中醫在食療方面很強調，性質是否溫和。燕窩性溫和、不寒不燥；而銀耳性質清涼而

潤滑，腎虧脾弱之人不宜多食。

但與我爭論的人不服氣，那麼為甚麼五十年代銀耳可以與燕窩相若的價格呢？我想，這純粹是供求關係罷了。不過，銀耳仍有其補益功效，可說是節儉者的補品。

蛋白質大比拼

你知道恩格斯是誰嗎？就是和馬克思一齊寫《資本論》的偉大思想家。恩格斯曾為蛋白質寫過這樣一段話：「生命是蛋白質的存在方式：蛋白質的重要性，不僅在於它們是構成機體的重要成份，更為突出的是，在於它們在生命活動中起著極其重要的作用。因此，沒有蛋白質就沒有生命。」

很高深嗎？既然蛋白質如此重要，那麼，我們就簡單地分析燕窩、黃豆、肉類所含蛋白質的不同吧！

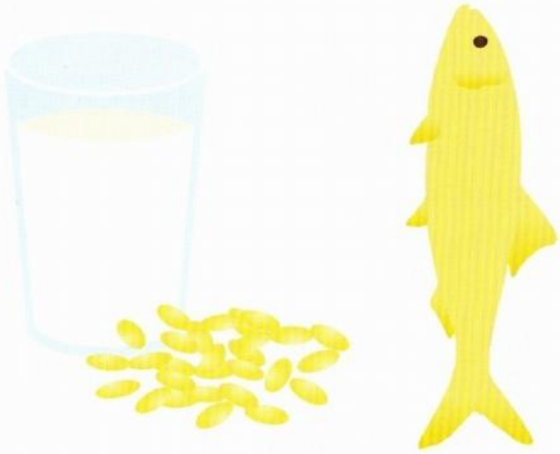
燕窩所含蛋白質是水溶性蛋白質，容易吸收及消化，故此，適合任何年齡、任何體質的人食用，而且這種水溶性蛋白質對人體極為有用。我想，恩格斯應該沒有吃過燕窩，否則必為這種蛋白質寫一篇論文。

黃豆及玉米等植物所含蛋白質是植物蛋白質。植物蛋白質與其他食物混合食用，價值才會提升。曾經有人說過，每日飲一杯豆漿所含蛋白

質可比媲燕窩，我則不以為然。因豆漿性屬寒涼，如病人天天飲一杯豆漿來補充蛋白質，肯定對病情無幫助。

肉類亦含豐富蛋白質，但動物性蛋白質不易為人體吸收。故此，如多吃的話，有消化不良的毛病。

故此，燕窩是貴得有其價值的！



乾濕之爭

由於銷售燕窩競爭越來越激烈，批發燕窩的利潤已到了不合理水平。部份經營者只好在水份上弄弄花樣。

本來從產地將燕窩運到銷售點，為防運送途中出現斷裂情況，將燕盞濕潤水份是合情合理的做法。這個水份要有一個比例，例如是含一**兩**或二**兩**。那就是說，在產地包裝前，先秤乾貨十四**兩**，那麼就得噴二**兩**水份才包裝。

本來說好了是含一**兩**（*37.5* 克）水份的，但由於有時會遇上壓價的收購商，於是，供應商就多噴一點水份，即使一斤多噴一錢（即 *3.75* 克），十斤就是一**兩**（*37.5* 克），一百斤就是十**兩**（*375* 克）了。價格方面也就可能調低數十元至一百元一斤，以便增強競爭力。這樣多一點水的做法就可以瞞天過海了。

不熟悉的人單憑手的觸覺很難判斷燕窩所含水份的比例，而含水份的比例又直接影響售價。故此，常有顧客問：「為甚麼乾貨、濕貨價格距離這麼遠？」不錯，一就是數百元，不要光聽價錢便宜就買，一句老話，做生意有買錯沒有賣錯。

反咬一口

我們吃燕窩，燕屋主人採摘燕窩。雖說是燕屋主人會待燕子孵蛋後才摘下燕子的巢，讓燕子重築新巢。但無論如何，燕屋主人還是將燕子的巢取走了，這是不爭的真實。那麼，燕子有甚麼「報仇大計」呢？

這天，印尼供應商又來了，但這次看見他手臂上滿是傷痕，紅腫一團團。原來是燕子「派出」身上的蚤子報仇了。

燕子蚤叮人不眨眼，讓蚤子叮了，嚴重的會發燒，紅腫痛，癢要多天才退。這次，讓蚤子嚴重叮了多口，要到醫生處打消炎針。可見燕子蚤的威力。

我常常嚷著要到印尼燕屋參觀，供應商就老實不客氣警告我，在燕屋內我不能停留超過五分鐘。除了有蚤子外，鳥糞發出的氨氣（阿摩尼亞味）也令人欲嘔，叫我有思想準備才好！還笑說我常常吃燕窩，又賣燕窩，在燕子眼中也是取巢的「幫凶」。小心進入燕屋內會被燕子報仇，派出蚤子叮我一口。

借來一用

一間燕屋比金礦還要好。你看，一個月在燕屋內採摘數公斤的燕窩，每公斤過萬元，每個月就是數萬元。金礦還有被採盡的一天，而燕屋內的燕窩卻採之不盡。只要燕子孵出來，長大了又在旁邊築巢，這樣一代一代的築巢，燕屋的收成也一年比一年好。屋主也一天比一天富有。經營和擁有一間燕屋豈不是比甚麼發財大計都要好？

我就是這樣想過，也羨慕過擁有燕屋的人。但原來擁有一間收成好的燕屋，其主人要有很好的福氣才可以。

首先，這間屋是否一定吸引到燕子入內築巢，這就是先天的天時了。第二，地利也非常重要，燕子能覓食的地點才有利繁殖。第三是人和。如果有人想破壞燕屋非常容易，只要在燕屋附近點起火堆，燒起濃煙，燕子即會被煙火熏死，故此，天時地利人和，缺一不可。

還有劫數呢！燕屋讓不法之徒「借來一用」的例子也常見。

怎樣借來一用呢？就是數個大漢開著貨車來到燕屋主人面前，要屋主交出燕屋的鎖匙，並聲言借燕屋一用，只需一小時。一小時後，燕屋內的燕盞已被採去一空。然後把鎖匙交還，門外絲毫無損，就像借你家的廁所一用那麼簡單。你說，這樣借來一用的劫數是否很可怕呢？

福氣真是強求不到的，我們沒福氣擁有燕屋，但有福氣吃到燕窩，已應感恩了。

苦命的野燕

在印尼，有一種野燕，築巢時喜歡將小草夾著唾液來造，築出來的燕窩叫草燕。當這些野燕尋找到燕屋棲身，飛入屋內後，依然習慣這樣築巢。不過，含有小草的燕窩賣不到好價錢，於是，燕屋主人就利用這些野燕作為「代母」，為純屋燕孵小鳥。

怎樣利用呢？原來野燕生下鳥蛋後，燕屋主人將鳥蛋換走，換上屋燕的鳥蛋。野燕的天性是孵小鳥，於是努力地孵蛋，期望孵出自己的下一代。可憐的草燕，只是被燕屋主人利用而已，它不可能孵出自己的下一代了。

在印尼經營燕屋，在剛開始的時候，首先飛入去築巢的都是吐草燕的野燕。燕屋主人會購買純屋燕的鳥蛋，讓飛入來的野燕代為孵蛋，這樣經過數年時間，燕屋才能慢慢培養出純正屋燕。

大自然真奇怪，鳥兒築巢都分別有這樣種類型。而聰明的人類又利用造物主的天賜良機來創造財富。

吃燕窩的是好命的人類，「代母」孵蛋的是苦命的野燕。

燕子的「氣量」

燕子的「氣量」驚人。牠們每天早上從屋內或洞內飛出去覓食，就一直不停地飛，不停地覓食，直到黃昏才飛返家中或洞中。

我們平常看見的鳥類都是在飛翔，在覓食，在樹枝上棲息，在屋頂上停下來歇歇。小時候讀教科書上的燕子口啣著樹枝、泥土築巢。這些鳥類給我們的概念都是飛飛、停停的。很難想像屋燕及雨燕飛出來就不停地飛，不會停下來歇歇的飛翔。

從科學去分析，屋燕和雨燕由於翅膀比身體大，牠們一旦停下來就很難再起飛了。故此，牠們就是起飛後就不會停下來的。

但採摘燕窩的人看見燕子可以有這樣的「氣量」，既驚異又神奇。於是就認為燕窩有補氣的功效，並相信燕窩可以帶給他們力量與活力，吃雨燕的唾液後，也能像燕子一樣充滿活力與氣力，可以不停地工作。

也有顧客問及，燕窩能否補氣。我認為燕窩

可以潤肺，作為治療肺病患者有其補益功效。對肺弱及氣管弱的孩子可以有增強的作用。體質增強了，身體機能得到改善，氣血自然暢旺。

燕子不但有「氣量」，也有「器量」，你看，築巢給我們補身，不是很有「器量」嗎？

中國有燕窩出產嗎？

中國有燕窩出產嗎？不少顧客向我提出這個問題。他們多半是來自廣州、佛山、北京等內地城市。為了回答這個問題，我翻查了一些資料，並特地商請「南湖」的謝冀芝小姐替我譯出一些外國人寫的文章。

據馬來西亞一位研究燕窩的學者指出，燕窩的產區其實相當遼闊，除了我們熟悉的東南亞地區之外，西起印度洋的塞席爾群島，東至太平洋的馬貴斯群島，北起中國的四川省，南至澳洲的昆士蘭，這廣闊的環形地帶，都有生產燕窩的金絲燕（*Charles M.U. Lek; Guide To Bird's Nest Caves and Bird's Nest of Sarawak, The Sarawak Museum, 1993*）。而事實上，一種名為「喜馬拉」的金絲燕（*Himalayan Swiftlet*），在中國的西藏、四川、雲南等地都有牠們的蹤跡；但我們卻從來未聽說這些地區有燕窩出產。倒是離我們較近的廣東北部地區，有一處名為「燕岩」的天然岩洞，證實是個出產燕窩的地方。

「燕岩」位於廣東省肇慶市西北的懷集縣郊外，是個六十多公尺高的巨大岩洞，洞內滿佈各式各樣的鍾乳石，千姿百態，是個典形的喀斯特岩洞。據說每年「春分」過後，即有無數金絲燕從中國南方和印度洋一帶的海島飛到洞內築巢。香港中文大學生物學教授江潤祥博士曾親臨當地考察，了解金絲燕在喀斯特洞內的生長情況。江博士還在洞內採得白腰金絲燕所產的燕窩，認為品質極佳，其成份與生物活性跟南洋所產燕窩無異（江潤祥：燕窩考，見中文大學出版社杏林史話）。不過，想來產量不會很多，遠遠不能滿足國內的需求。

多年前也曾讀過香港一位旅遊人士寫的文章，記述他在「燕岩」參觀採燕窩的盛況。據說他是應肇慶旅遊局邀請前往參觀的。我倒想知道，究竟現在還有沒有這種旅遊項目，讓我也去見識見識。

鑽石贊助商

宏利行有限公司

紅寶石贊助商

大成燕窩參茸專門店
大發燕窩莊有限公司
保寧中西大藥房
港進貿易公司

金贊助商

中南海燕窩參茸海味有限公司
金德參行有限公司
泰國燕窩莊有限公司
順發進出口行
新華中西藥行
恆昌隆燕窩參茸行有限公司

銀贊助商

天德參行有限公司
利豐行參茸有限公司
恆豐泰參茸行有限公司
盛興隆參茸（香港）有限公司
萬全昌參茸行
鴻興（香港）藥業發展公司
寶源燕窩參茸有限公司

銅贊助商

興華燕窩行有限公司
山海燕窩有限公司
元生堂有限公司
公信燕窩莊
永興堂參茸行有限公司
成發行
吳豐興添記
泰凰燕窩行集團有限公司
華泰燕窩莊有限公司
新立貿易公司
瑞草堂參藥有限公司
裕豐人參企業有限公司
嘉鏈（香港）貿易公司
億利洋行
興利貿易發展有限公司
志誠行

篇後語

燕窩是名貴滋補品，古時尚有大美人林黛玉、楊貴妃、慈禧太后甚至乾隆皇帝，經常都食用燕窩養顏保健；至現代亦先後有名人食家和明星等曾公開表示愛吃燕窩。

燕窩食療功效顯著已是人所共知，除了早年有香港中文大學教授首次發現燕窩除了含豐富活性蛋白質及礦物質外，同時含有促進新陳代謝及皮膚更新的表皮生長因子。而去年香港科技大學亦研究出燕窩含獨有的游離唾液酸成份，證實可提升人體免疫力。

「專業燕窩商」出版《燕窩大全》，在主席劉國平先生引領下，與趙素仲女士磋商改編其舊作，再與出版社及編輯委員會、同業友好合作編制此書，由認真訂定內容、撰稿、拍照及校稿等，群策群力，在短短半年間完成任務，希望有助讀者進一步了解燕窩及其食用方法。

在此感謝各同業先進之指導並提供寶貴意見，使本著作得以順利出版。本著作幾經嚴格審定出版，如有未盡周全之處尚請賢達前輩不吝賜教。

編輯委員會委員
許素芳
二零一一年九月十八日

專業燕窩商

隸屬香港中藥聯商會有限公司

《燕窩大全》編輯委員會

出版者：　香港中藥聯商會有限公司

地址：　香港德輔道西五十二至五十八號
永勝大廈十一樓 A 至 D 室

電話：　二五四八 八二五一

二五四八 八二五二

傳真：　二五五九 九一二六

網址：　www.birdsnest.org.hk

電郵：　info@birdsnest.org.hk

編輯小組名單：　劉國平　陳自宏　莊秉棟
許素芳　陳自安　姚慶才
陳偉豪　何大偉　蘇瑞龍
孔斐文　溫廣琪　鄭國鈞

設計：　香港投資出版社

聯絡人：　Sherman Lee, Chris Wong

電話：　31760578 / 66868442

攝影：　Jim Au, Mels Chen

封面及插圖：　何巧均 , Leo

改篇自：　趙素仲女士
《燕窩》《燕窩趣聞》《家庭燕窩食補》

版次：　二零一一年九月第一版

版權所有 · 翻印必究

泰國洞燕產區
馬來西亞屋燕產區
印尼屋燕主要產區
SPRATLY ISLANDS
Palawan
Bacolod
Negros
Cagayan de Oro
Mindanao
Zamboanga
Davao
Koror
FED. STATES OF MICRONESIA
PALAU
North Pacific Ocean
NICOBAR ISLANDS (INDIA)
Phuket
Songkhla
George Town
Banda Aceh
Medan
Kuala Lumpur
Melaka
MALAYSIA
BRUNEI
Kota Kinabalu
Celebes Sea
Pulau Simeulue
Pulau Nias
Singapore
SINGAPORE
Kuching
Borneo
Pontianak
Manado
Halmahera
Padang
Sumatra
Pulau Bangka
Samarinda
Palu
Sulawesi (Celebes)
Sorong
Pulau Siberut
KEPULAUAN MENTAWAI
Palembang
Billiton
Banjarmasin
Ceram
Kendari
Buru
Ambon
Jayapura
New Guinea
Tanjungkarang-Telukbetung
Jakarta
INDONESIA
Ujungpandang
Banda Sea
KEPULAUAN ARU
Semarang
Madura
Bandung
Java
Surabaya
Lombok
Flores
Dili
Merauke
Denpasar
Timor
Kupang
Cocos (Keeling) Islands (AUSTRALIA)
Ashmore and Cartier Islands (AUSTRALIA)
Darwin
Indian Ocean
AUSTRALIA

專業燕商商®
隸屬香港中藥聯商會有限公司
認明註冊標誌，購物放心明智
網址：www.birdsnest.org.hk 查詢電話：(852) 2548 8251