## 

专家解读燕窝功效

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/02/07 13:09

年味越来越浓,"礼尚往来"成为许多人近日思考的话题。既要拿得出手,又要讲究健康时尚,一番 绞尽脑汁的搜刮和排除,燕窝成为了身边不少人的送礼首选。可是,真正对燕窝的挑选及功效了解的 却少之又少,大多数人都存在这样或那样的消费误区。

误区:屋燕是养在家里的金丝燕

扫盲:人工搭建燕屋产燕窝质量更稳定

说到燕窝的采摘,很多人会摇摇头,回答不知道;即使有了解,脑子里第一个想到的恐怕也是"吊着绳索在山崖边危险穿梭"的镜头。没错,在东南亚有大批以在山洞采摘燕窝为身的当地人,如今在泰国某些小岛的悬崖上,依旧可以看到许多腐朽的竹梯通往一度盛产燕窝的洞穴。"不过现在,考虑到人身安全和环境保护,印尼当地建造了大批燕屋。"金燕盏燕窝专家杨生说,"燕屋就像是一座塔,平顶的塔。"

尽管是养金丝燕,但并不同于养鸡养鸭。在新的燕屋搭建完后,当地人会先把家燕的燕巢挪进屋里,放上金丝燕的蛋,等第一代金丝燕长大后就会把这里当做自己的家。"在塔的每一层都有许多正方形的小窗,每天早上6点左右,金丝燕就会飞出去自己觅食。说到底,除了吸引聚居,它们和野生的没有区别。"杨生说,"加上统一的清洁卫生管理及自然危害的避免,相比之下,屋燕产出来的燕窝反而质量更加稳定。"譬如金燕盏的官燕,有部分就是产自屋燕。

误区: 燕盏的营养价值最高

扫盲: 燕碎杂质多营养价值却不小

贵的总是好的——这几乎是绝大多数人的消费心理。当然,价格高总是有其理由,就燕窝而言,有人认为,同一品种的燕窝,燕盏身价之所以比燕碎高,是因为它的营养价值高。

事实上燕碎是燕盏在运送途中不小心被压碎,或是在采摘过程中已经碎掉的部分。"相比完整的燕盏,燕碎含杂质较多,其中还可能搀杂了燕角(燕盏的两头),除了清洗过程比较麻烦,另外,口感上燕碎不如燕盏。不过,单从营养价值上说,燕碎的营养价值也不小。"杨生表示。他还建议,假如是刚开始吃,想DIY,可以考虑官燕碎,因为燕碎相对实惠,即使炖制失败,也不会太心疼。且长期食用,燕碎效果也不差。

误区:自己炖燕窝不浪费

扫盲:方法不对等于白吃

会吃不会做——在论坛里时常会有网友"求助",该如何处理家里的干燕窝,美食坊也接到许多

消费者的电话询问燕窝的做法。其实,何止是炖煮,光是燕窝的前期处理如挑毛、清理,就让不少人傻了眼。"假如处理方法不对,等于白吃白补了。"杨生说。

关于燕窝的炖煮,学问有不少。血燕因为矿物质含量较多,炖的时间要长一些,一般在3至3.5个小时;而官燕因为胶质含量多,不能炖太久,半小时到45分钟即可,否则会容易化水。买来的燕盏泡过一个晚上后,不要急着放进电盅里,把它撕成一条条,会发现中间还有未清干净的杂质,用水冲洗后再入锅。还有一点,杨生特别提醒,有很多人喜欢吃冰糖燕窝,于是就把糖水和燕窝一起扔电盅里炖,"这样不管是口感,还是功效上,都会大大折扣,燕窝一定要隔水炖,炖好5分钟前,再加入冰糖"。

假如怕麻烦,或者不放心自己的炖煮"手艺",可以选择即食燕窝。听杨生说,这种由店家炖好的瓶装即食燕窝在香港非常流行,直接加在牛奶、燕麦、粥或汤里就行。最近,金燕盏的"当家花旦"即食燕窝就很受欢迎,办一张燕窝卡送人也逐渐成为时尚。