

2025賽 0鏈 6鏟 02:29:08 - 1

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。