



关于燕窝的真相 统统告诉你

燕窝是大众都很熟悉的滋补品，不过，近年来燕窝从挑选到营养价值等种种问题一直备受争议。本期邀请相关专家解答疑惑，手把手教你挑燕窝。

燕窝怎么辨别真假

真燕窝充分浸泡后膨胀明显

燕盏相对容易判断，燕盏加工之后，仍有清晰自然的燕丝纹理，粗细不一，且里面凹窝处燕丝较细，呈瓜络状。

专家称，“好的燕窝有淡淡的蛋清香味或微腥味，特别干爽的燕窝则几乎无味，这时可以对着燕窝哈一口气，捂在手里，过一会再闻，就可以闻到淡淡的腥味。含水量较高的燕窝有时还有轻微的霉味。”

通过浸泡可以进一步判断真假及品质。燕窝有一个很重要的特征，就是充分浸泡后膨胀很明显，其膨胀倍数俗称“发头”，通常可以达到5~10倍。

专家认为，膨胀后的燕窝丝丝分明，晶莹剔透，有一定弹性。浸泡后的水仍然澄清，几乎没有碎渣掉落。燕窝的蛋白质是水溶性黏蛋白，长时间炖煮后逐渐溶于水，俗称“化水”。其他掺假物基本没有上述特性。如果浸泡后的水浑浊，甚至有碎渣掉落或散开，则可以判定是假燕窝或者是掺假燕窝。用海藻假冒的燕窝，浸泡后膨胀不明显，比较硬，长时间炖煮也不“化水”。

燕碎、燕条是什么

边角余料，营养价值和燕窝没区别

燕窝的真假鉴别对于专业检测机构来说很简单，但对消费者来说则比较困难。一般来说，需要具备比较丰富的经验才能通过外观、气味、浸泡等感官方面的性状来识别燕窝的真假。燕窝由于品质和加工方式不同，外观也不尽相同，如有密实型的密盏，也

有疏松型的疏盏，还有加工过程中剔出来的边角料和碎料等。燕窝加工时随羽毛一起被剔除出来的碎状物是燕碎，由盏型较小或残缺不全的毛燕加工而成的则是燕条。

“不管是燕盏、燕碎还是燕条，都是燕窝。只要没有掺假掺杂，它们的营养价值和功效都没什么区别。”专家表示。经验不足或对渠道没有把握的消费者，建议购买盏型的燕窝，尽量不要购买燕碎、燕饼、燕球等，因为很难判断真假。

涂胶燕窝、漂白燕窝怎么认

非常雪白的燕窝要特别留意

涂胶燕窝一般发生在密实型的燕盏上，目的是为了使其形状更好看，同时增加重量。涂胶的燕窝表面比较光亮，几乎没有缝隙，缺少了燕窝自然的纹理和丝络状，手感较重。在专业的体视镜下观察有反光现象，甚至可以看到涂胶时形成的气泡。

燕窝一般是灰白色、米灰色，存放时间较长的燕窝则呈暗淡黄色，有的燕窝不同部位的颜色也略有差别，这些都是燕窝正常的颜色。如果燕窝非常雪白，且每一盏都一样，则要特别留神，其漂白的可能性比较高（也有例外，特别新鲜的毛燕也很白，但量比较少）。用放大镜观察，如果残存的绒毛是白色或灰白色的，则肯定是漂白过的了。

洞燕和血燕的营养价值更大吗

都是噱头，专家不建议食用

洞燕与屋燕的营养价值和功效并没有本质的区别。洞燕的矿物质如铁、钙的含量可能会高一些，但不足以成为其亮点，反而由于山洞的环境，洞燕可能存在重金属污染、亚硝酸盐含量偏高等隐患，而且毛洞燕在加工时经常会使用漂白剂去除鸟粪污迹、霉斑等，会破坏营养成分。因此，不主张食用

洞燕。

“血燕”只是一个传说，是古人不了解其形成机理杜撰出来的，现实中根本不存在血燕。“血燕”是山洞里的燕窝由于洞壁中矿物质的渗透，加上在湿热情况下微生物的作用而逐渐颜色变深。不法商人通过一些手段将白燕加工成所谓的“血燕”，从而牟取暴利，长期蒙骗消费者。“血燕”中的亚硝酸盐含量非常高，每公斤“血燕”中的含量从几百到几千毫克，有的甚至高达一万毫克，长期吃“血燕”，无疑对健康有很大的损害。

即食燕窝的营养价值有保证吗

真材实料无添加就可以保证

即食燕窝一般是瓶装的冰糖燕窝，最近也出现了冲泡型即食燕窝。只要即食燕窝所使用的原料是真燕窝，且加工过程没有掺入其他东西如防腐剂等，其营养价值和功效与购买干燕窝后自己炖煮是一样的。即食燕窝不像干燕窝那么容易直观辨别，消费者因此有所顾虑。跟其他食品一样，即食燕窝的品质能否有保障、用料是否可靠，都取决于商家的诚信度。因此，消费者购买即食燕窝时，也要注意选择。

燕窝真的能美容润肺吗

已得到了现代中医临床试验证明

燕窝富含人体所需的各种氨基酸、微量元素和矿物质等，其独特的蛋白质和表皮促生长因子，使其具有独特的功效，有助于人体组织的生长、发育及病后复原，这是燕窝美容养颜的基础。

燕窝养颜的功效并非立竿见影，也不是三五月就能看得出来，但只要持续食用，其效果将由里而外逐渐显现。但每个人体质不一样，显效的时间长短也就不一样。现代中医临床试验也表明，燕窝对于治疗慢性支

气管炎、咽喉炎均有独特的疗效，有久咳数月而不愈者，服用燕窝20多天即愈。根据有限的文献报道，燕窝提取物对于禽流感病毒有明显的抑制作用，还能够诱发细胞的免疫功能，这些作用机理大致可以解释燕窝润肺止咳的功效。

燕窝的营养不如鸡蛋吗

这就像拿面包车和跑车相比

就像有人拿面包车与跑车相比，发现跑车没有面包车装得多，又贵又不实用。他们只拿基本的营养指标如蛋白质、碳水化合物、矿物质等来进行比较，却忽略了最为重要的一点：蛋白质和碳水化合物都只是一个营养成分的总称，而不同的蛋白质和碳水化合物，其生理活性是千差万别的。燕窝的价值在于其含有独特的唾液酸糖蛋白、胶原蛋白和表皮促生长因子等，这是鸡蛋无法比拟的。

燕窝会导致儿童早熟吗

所含孕激素和雌激素极其微量

日常生活中常吃的很多食品如鸡蛋、牛奶、大豆、谷类、小麦、核桃、鸡肉等，也含有激素。研究数据显示，燕窝中所含的孕激素和雌激素极其微量，与肉类、鸡蛋、牛奶等食物并没有显著的差异。

如果按正常人每天吃一个鸡蛋以及每天吃5克燕窝计算，从燕窝摄入的孕酮含量比鸡蛋要低很多，17β-雌二醇含量也和鸡蛋差不多。何况人每天还要吃谷类、牛奶、肉类等食物，从这些食物中摄入激素的总量远远高于燕窝。人体只有从外界摄入大量的雌激素或类雌激素物质后，才会造成体内激素代谢的紊乱，也就是荷尔蒙紊乱。没有证据表明食物中的内源性雌、孕激素会对人体产生明确的危害。因此，科学家普遍认为食品中的内源性激素对人体而言是安全的。（新快）