

闲谈燕窝

文 / 石头



一说起燕窝，必被认作是物以稀为贵的滋补圣品，一是产量少，二是采集不易，三是后期处理起来相当繁琐。

但较真儿地说，燕窝的成分仅仅是由55%的粗蛋白、碳水化合物以及少量脂肪和矿物质所构成，这项研究结论在20世纪初经由欧洲学者定量得出。此外，我国国立武汉大学的宋文政、国立山东大学的谢汝立，分别在1930年和1934年对燕窝进行研究，他们均认为燕窝中所含最多的蛋白量并非如史书古籍中所记载描述的那么优质，其营养价值和鸡蛋差不多。

虽然我国部分沿海地区也有少量燕窝出产，但其主要产于马来西亚、泰国以及印度尼西亚等东南亚国家。也许由于当时受地域所限制或是其他缘故，北宋集药物学大成之著《经史证类备急本草》所收录的1748种药材，独缺燕窝；明代李时珍的《本草纲目》中收录了大约1899种药材，也未提及燕窝；直到清代名医赵学敏为其补充才有了《本草纲目拾遗》，在其禽部燕窝篇，

由珍贵食物列为食疗珍品，阐明其疗效有养阴润燥、补中益气的作用。

《聊斋志异·霍女》中曾有“顾女不能安粗粝，又厌见肉膻，必燕窝、鸡心、鱼肚白作羹汤，始能饜饱。朱无奈，竭力奉之。又善病，日须参汤一碗”。另《红楼梦·第四十五回》写道：

“依我说，先以平肝健胃为要，肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。每日早起拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”

燕窝，指的是雨燕科、金丝燕鸟类所筑的巢穴，主要以其分泌的唾液和其他物质所筑成，并不是我们在屋檐下看到的燕巢。因其筑巢所选的地方分洞燕和房燕两种，前者顾名思义是在海岛天然洞穴中筑巢繁衍，但受自然环境影响，洞燕资源日益锐减，所以才有了人为搭建的巢穴，便是屋燕，也是目前燕窝市场上主要的来源。虽然是人为提供的栖息地，但燕子还是原生态“野燕”，并无家养之说，所以这些燕窝还

是纯天然的。

在一些影视剧和小说中，常会看到所谓的“血燕”，误以为是燕子咳血所致，其实是受矿物质影响，颜色呈现如血一般鲜红，也正因如此，这种“血燕”更为稀少所以价格昂贵。

燕窝中除了含有丰富的蛋白质，唾液酸才是其主要活性成分，也正是这一点对人体有利的物质，被夸大其词、卖力宣传吹上了天。干品燕窝的唾液酸含量的确较高，但燕窝经过水的泡发后，唾液酸的浓度会大大降低。

燕窝除了被食用，在一些地方还衍生出了一些节日。在云南建水县境内有亚洲最大、最为壮观的溶洞之一“燕子洞”，是白腰雨燕自然巢居之地。该县从1988年开始，每年都会举行盛大的庆典，譬如徒手攀岩采燕窝和水上戏台表演，以及洞经音乐会和商品展销会，相当热闹。

其实燕窝的营养价值和药用价值很有限，如非必要，实在不必劳民伤财为了炫耀而去食用。■