

燕窝

四月春半，暖暖的熏风吹绿了树梢。此时的风还是干燥的，我们体内也容易肝火旺盛，要说滋补，最适合温和的燕窝了。

燕窝滋阴润肺

燕窝擅长滋阴润燥，入肺经、脾经，非常适合长期气虚、阴虚、干咳、体弱多汗的人食用。据清代《本草纲目拾遗》记载：“燕窝大养肺阴，化痰止嗽，为调理虚损劳疾之圣药。”它的食用历史已经有三百年，清宫御膳底档记录，乾隆每天的饮食中平均有五种膳食用到燕窝。食用燕窝可以提高抵抗力，特别适合在空气污染的大环境下调理身体，尤其是经常感到疲倦、劳累、易感冒的人群。

挑燕窝

燕窝按照大小、完整度，价格会有些差异，不过营养成分完全一样。挑选燕窝的金标准是：马来西亚进口；能开发票的销售企业；单盏小于8克；燕盏有空隙；颜色略显黄色，这样的燕窝比较可靠。建议不要买血燕和燕碎。血燕造假特别多，中国（包括香港）市场上99%的血燕都是用劣质的白燕染色的。燕碎不是金丝燕产的，而是其他燕的分泌物，营养成分比燕窝相差很大。

名医教你吃燕窝



张宁

中国中医科学院望京医院肾病科主任医师

名医一句话

养生之道在于：饮食有节，起居有常，恬淡虚无，不妄劳作，方可终其天年。

雪梨燕窝



燕窝和雪梨都有润肺的作用，因此这是一道经典的燕窝药膳。现在空气不好，肺气难以顺畅，如果能一周吃两次雪梨燕窝，能增加你的抗病能力。

1 燕窝用清水浸发、洗净沥干待用。

2 雪梨洗净，挖出梨心，切块。

3 将燕窝、百合和雪梨一起放入炖盅内，加入适量热滚水，盖上盅盖慢火炖 45 分钟即成。食时加入蜂蜜。

鲜奶燕窝



燕窝有滋养及顺畅呼吸道的的作用，能舒缓气管敏感引起的咳嗽。如果久咳不愈，可能就伤阴了，吃一些燕窝可以帮助滋阴。

- 1 将即食麦片、预先炖好的燕窝放入碗内。
- 2 加入热鲜奶 1 杯，拌匀后即成一碗营养丰富的早餐。

上汤燕窝火腿



北方吃燕窝多是甜品，南方喜欢咸食，用上汤炖燕窝，再加一点鸡肉、火腿，滋补强身的功效会更强一些。

- 1 鸡胸肉洗净抹干，剁成茸，加入调味品搅匀。
- 2 火腿洗净抹干切丝，香菇洗净浸透切丝。
- 3 上汤煲滚，加入上述材料，拌匀、煲滚后再加入芡汁，搅匀、煲滚。
- 4 加入炖好的燕窝，洒上葱花即成。食时洒少许胡椒粉，味道更佳。