

燕窩

功效：

燕窩補而不燥，潤而不滯，含有多種維他命及礦物質，能健脾開胃，潤肺養顏，止咳化痰，對產後血虛，糖尿病，血壓高亦具療效

產地： 印尼

浸發過程：

- 1) 用清水浸燕窩三至五小時，直至燕窩膨脹為止
- 2) 檢查燕窩是否已浸鬆，如仍有硬塊，用手輕揸，並再浸至全部鬆軟
- 3) 把浸透後的燕窩用鉗子清除燕子毛或雜質
- 4) 把洗淨的燕窩放入燉盅內，加適量沸水，燉約半小時至二小時（燉時請勿加糖，所燉時間視乎品種）
- 5) 燉好的燕窩可放入雪櫃保存兩星期*，吃時取適當份量便可

* 如燉時加入肉類等帶油食品，保存期約二至三天

食法：

甜食方法：用文火燉一小時，最後加入冰糖，即可取食；亦可加入高麗參，洋參，蛋白，鮮奶或椰汁燉食。夏天亦可冷食：把已燉好的燕窩放入雪櫃，食用時取出凍食便可。

鹹食方法：將燕窩加些蓮子、百合，或者用瘦肉或雞湯與冬蟲夏草共燉便可。