

保健与食疗丛书

蜂产品保健与食疗

顾奎琴 袁泽良 主编



中国医药科技出版社

保健与食疗丛书

蜂产品保健与食疗

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本向人们介绍蜂产品具有祛病养颜、防病健身功效的普及性读物。蜂产品包括蜂蜜、蜂王浆、蜂胶、花粉以及蜜蜂幼虫等，它们的营养成分、食用药用价值、食疗方法以及质量鉴别方法都在本书中有较为详尽的介绍。本书正是适应当今人们对健康保健的需求而出，蜂产品是营养全面的保健佳品。

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂产品保健与食疗手册/顾奎琴，袁泽良主编．—北京：中国医药科技出版社，1999.8

ISBN 7-5067-2128-7

I. 蜂… II. ①顾… ②袁… III. ①蜂产品-保健-手册②蜂产品-食物疗法-手册 IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 37765 号

*

中国医药科技出版社 出版
北京海淀区文慧园北路甲 22 号
(邮编 100088)
北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 9.75
字数 200 千字 印数 1-8000
1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

定价：18.00 元

主编 顾奎琴 袁泽良

参加编写人员

沈 卫	高 英	谢春生	王任重
孙立芬	李向东	徐 青	徐 峰
杨丽娟	李春生	张桂云	姜 波

作者简介

袁 泽良（梁），男，正研究员，1939年6月出生于福建省福安市，1965年毕业于厦门大学，曾任中国农业科学院蜜蜂研究所研究室主任、开发处处长，兼任中国养蜂学会理事、蜂产品专业委员会常务副主任、中国蜂产品协会常务理事、蜂蜜专业委员会副秘书长、《中国养蜂》杂志编委。

30多年来主要从事蜂产品的研究和开发利用。主持国家自然科学基金会课题，农业部重点课题和科技兴农项多项，开发科技新产品十多项，申请国家发明专利1项，为我国制定第一部蜂胶质量标准，承担三项蜂产品国家标准专家审定委员会负责人，为我国蜂产品质量制标做出一定的贡献。

主编或参编著作《蜜蜂产品的保鲜、加工和利用》等9部，国内外发表论文30多篇，摘评《蜂蜜酒的酿制》专著一本，翻译论文多篇。

顾 奎琴，女，1956年出生。毕业于空军军医学校营养系。现任中国营养学会会员、北京营养学会会员、中国生理科学学会会员、中国药膳研究会会员、中国人民解放军总医院营养科主管营养师。已出版的主要书籍有：《现代营养全书》1-4卷（主编），《现代营养知识全书》（精装本），《家庭营养大全》，《老年食养食疗》，（中国、台湾版，并获哈尔滨科学进步三等奖），《现代女子营养与健美》，《食疗美容指南》，《饮食营养500忌》（获第二届当代军人喜爱的书三等奖），《家庭药膳全书》（精装），《家庭药膳》（中国、香港、台湾版，并获金盾版最佳畅销书奖），《美容美体280问》（中国、台湾版，获第二届当代军人喜爱的书二等奖），《中国食疗大全》，《美容养颜饮食调养》，《营养保健丛书》（1-8册），《家庭保健药膳丛书》（中国、香港版）等数十部。

前 言

蜂产品是蜜蜂为了其种族的生存和繁衍向自然界索取精华物质并进行加工的产品，它包括蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂蜡等。从广义上讲蜂产品还包括蜜蜂不同变态发育阶段的营养体，如蜜蜂幼虫、蜂蛹等，这些都是大自然赋予人类最珍贵的礼品。

蜂产品是营养全面的食疗保健佳品。人们把蜂蜜称之为“大众补品”、“老人牛奶”、“甜蜜的药”，蜂蜜是老幼皆宜的滋补性食品，是抗菌的特效药，是皮肤的最佳营养品。蜂蜜又是世界上“唯一不会腐烂的食品”。

蜂产品是一类成分相当复杂，含有多种生理活性极强的物质，它有调节人体生理机能、增强体质、提高机体免疫力、振奋精神、增强智力、迅速消除疲劳以及美容、抗衰老等作用。由于蜂产品在医疗保健方面的卓著功效，因而引起人们极大的关注。世界养蜂者联合会中成立有蜂疗委员会，每年定期召开会议进行学术交流，许多国家还专门用蜂产品为治疗疑难疾病而建立了蜂疗医院或疗养院等机构。在德国、前苏联、法国、加拿大、捷克、保加利亚、日本和中国等都有专业的制药厂生产蜂疗制剂。在意大利、德国和法国等国家的一些著名的美容公司，以蜂产品为主要原料制成的

美容剂成功地应用于全世界。

正象有人预言的，21 世纪将是一个全民追求高品位保健服务的时代，应用高科技产品，内调人体平衡，外达生机勃勃，对常见疾病和顽症进行有效的预防和治疗，以促进人类健康长寿。蜂产品——将大显身手，造福于人类。

我国是一个养蜂大国，也是一个养蜂古国。目前，全世界共有蜜蜂约 7000 万群，中国就占了十分之一。但在蜂产品消费方面，我国的消费水平却低得可怜。有人统计，从 1995 年消费数量看，只相当于日本、俄罗斯、美国、加拿大、澳大利亚、德国等发达国家的 $1/4 \sim 1/14$ 。其原因主要有两个，一是和发达国家相比，我国国民收入普遍较低，但随着我国经济的发展，这种状况正在逐渐得到改善，况且，蜂产品所具有的奇特保健和医疗作用和它的实际价位相比，也是目前中国普遍家庭所能接受的；二是我国对蜂产品的宣传力度不够，很多人缺乏对蜂产品及有关知识的了解，这可能是主要原因。

此书在编写过程中，收集整理了大量的国内外最新资料和研究成果，参阅了刘富海、吴金泉等专家的有关著述，在此表示衷心的感谢。同时，对我们引用参考的其它资料 and 数据的学者、作者表示诚挚的谢意。由于作者水平有限，书中难免出现一些偏颇和错误，敬请广大读者批评指正。

编 者

1999 年 6 月

目 录

一、蜂蜜	(1)
(一) 蜂蜜的来源、营养成分及应用	(2)
1. 蜂蜜的来源	(2)
2. 蜂蜜的营养成分	(4)
3. 蜂蜜在其它方面的应用	(10)
(二) 蜂蜜的医用和药用	(13)
1. 蜂蜜的药理作用	(14)
2. 蜂蜜在临床方面的应用	(16)
3. 蜂蜜在生活中的应用	(19)
(三) 蜂蜜的保健作用	(20)
1. 蜂蜜是甜蜜的药	(20)
2. 蜂蜜可消除疲劳增强体力	(22)
3. 蜂蜜具有催眠作用	(22)
4. 老年人常饮蜂蜜有益健康	(23)
5. 蜂蜜是儿童健康发育的保健佳品	(24)
(四). 食疗保健佳品	(26)
1. 姜汁蜜	(26)
2. 粉末蜜	(28)
3. 巢蜜	(29)

4. 特种蜂蜜·····	(30)
(五) 蜂蜜的防治疾病作用·····	(32)
1. 蜂蜜是抗菌的特效食品·····	(32)
2. 蜂蜜对心脏病患者有益·····	(34)
3. 四种花蜜可降低血压·····	(34)
4. 蜂蜜可治肺结核·····	(35)
5. 雾化蜜水对上呼吸道疾病有疗效·····	(36)
6. 蜂蜜具有润肠通便作用·····	(36)
7. 蜂蜜具有保护肝脏的作用·····	(37)
8. 蜂蜜对外伤、感染有治疗作用·····	(38)
9. 蜂蜜的外用疗法·····	(39)
(六) 蜂蜜的美容作用·····	(41)
1. 蜂蜜是皮肤的营养佳品·····	(41)
2. 蜂蜜具有修复容颜的作用·····	(43)
3. 蜂蜜护发丝如云·····	(44)
4. 蜂蜜的美容方法·····	(44)
(七) 蜂蜜食用常识答疑·····	(47)
1. 蜂蜜有生熟之分吗·····	(47)
2. 哪种蜂蜜好·····	(48)
3. 蜂蜜是否要煮沸了才能吃·····	(49)
4. 放置很久的蜂蜜能吃吗·····	(50)
5. 怎样简易地识别假蜜·····	(51)
6. 蜂蜜的食用方法有哪些·····	(52)
7. 蜂蜜什么时间食用好·····	(53)
8. 蜂蜜的食用剂量多少为好·····	(54)
9. 怎样保存蜂蜜·····	(54)

10. 什么是巢蜜? 它有什么优点	(55)
11. 蜂蜜食疗方有哪些	(55)
二、蜂王浆	(59)
(一) 蜂王浆的来源与分类	(60)
1. 蜂王浆的来源	(60)
2. 蜂王浆的分类	(62)
(二) 蜂王浆的理化特性及化学成分	(64)
1. 蜂王浆的理化特性	(64)
2. 蜂王浆的化学成分	(65)
(三) 蜂王浆的药理作用及其应用	(68)
1. 蜂王浆的生物功能	(69)
2. 蜂王浆的应用	(73)
(四) 蜂王浆的保健作用	(76)
1. 蜂王浆具有增强免疫功能的作用	(77)
2. 蜂王浆与智力发育	(78)
3. 蜂王浆与婴幼儿健康	(80)
4. 蜂王浆与孕产妇	(82)
5. 蜂王浆与更年期综合征	(83)
(五) 蜂王浆的防治疾病作用	(87)
1. 蜂王浆具有抗菌消炎作用	(87)
2. 蜂王浆在防癌抗癌方面的作用	(88)
3. 蜂王浆能减轻癌症放、化疗的副作用	(90)
4. 蜂王浆有使血压自律调节的作用	(92)
5. 蜂王浆具有降低胆固醇和高血脂作用	(93)
6. 蜂王浆对神经性疾病具有一定的疗效	(94)

7. 蜂王浆具有激发性欲的作用·····	(96)
8. 蜂王浆对肝炎有治疗作用·····	(97)
9. 蜂王浆可改善营养不良症状·····	(98)
10. 服用蜂王浆能促进骨折愈合 ·····	(99)
11. 蜂王浆制剂对慢性萎缩性胃炎具有 一定的疗效 ·····	(99)
12. 蜂王浆可治疗牙周病·····	(100)
13. 蜂王浆可作为移植器官的浸透液·····	(101)
14. 蜂王浆具有抗辐射作用·····	(102)
15. 糖尿病与蜂王浆·····	(103)
16. 蜂王浆可减轻关节炎症状·····	(106)
17. 蜂王浆可治疗皮肤皲裂·····	(107)
18. 蜂王浆对牛皮癣有治疗作用·····	(107)
(六) 蜂王浆在抗衰老方面的作用 ·····	(108)
1. 蜂王浆与抗衰延寿 ·····	(108)
2. 蜂王浆的抗衰老作用机制 ·····	(110)
(七) 蜂王浆在美容方面的作用 ·····	(113)
1. 蜂王浆与美容 ·····	(113)
2. 蜂王浆是护肤佳品 ·····	(116)
3. 蜂产品是最理想的健身美容剂 ·····	(116)
4. 蜂王浆能使人永葆青春活力 ·····	(118)
5. 王浆酸能防止皮肤变黑 ·····	(119)
(八) 蜂王浆食用常识答疑 ·····	(120)
1. 蜂王浆怎样贮存保鲜 ·····	(120)
2. 怎样识别假蜂王浆 ·····	(122)
3. 蜂王浆的服用剂量多少为宜 ·····	(123)

4. 如何保存与服用鲜蜂王浆	(124)
5. 蜂王浆中的性激素是否会对人体 产生危害	(124)
6. 用蜂王浆保健防病有哪些益处	(125)
7. 服用鲜王浆注意什么	(126)
8. 什么人不宜服蜂王浆	(127)
9. 鲜王浆能否长期服用	(127)
10. 蜂王浆含糖, 糖尿病人能否食用.....	(127)
三、蜂胶.....	(129)
(一) 蜂胶的来源、理化性质及生物学作用	(129)
1. 蜂胶的来源	(130)
2. 蜂胶的理化特性	(131)
3. 蜂胶的化学成分	(132)
4. 蜂胶的生物学作用	(135)
(二) 蜂胶的保健作用	(140)
1. 蜂胶的奇特作用	(140)
2. 蜂胶的保健作用	(143)
(三) 蜂胶的防治疾病作用	(146)
1. 蜂胶是广谱抗菌剂	(146)
2. 蜂胶是血管“清道夫”, 微循环的保护神	(148)
3. 蜂胶能够降低血脂和血压	(149)
4. 蜂胶是治疗消化性溃疡的良药	(150)
5. 蜂胶具有防治肝炎、肝硬化作用	(152)
6. 蜂胶与糖尿病	(153)

7. 服用蜂胶可治感冒	(157)
8. 蜂胶可治疗呼吸道炎症	(157)
9. 蜂胶对前列腺炎有治疗作用	(158)
10. 蜂胶是妇女更年期综合征的良药	(159)
11. 蜂胶可以医治痔疮	(160)
12. 蜂胶加蜂蜜和芝麻油治疗烫伤有奇效	
.....	(160)
(四) 蜂胶在抗肿瘤方面的作用	(161)
(五) 蜂胶在耳鼻和口腔方面的作用	(165)
1. 蜂胶可治疗鼻炎	(165)
2. 蜂胶治疗耳内炎症有较好疗效	(165)
3. 蜂胶具有防治口腔疾病的作用	(166)
4. 嚼服蜂胶可治咽扁桃体炎	(170)
(六) 蜂胶在防治皮肤病方面的作用	(172)
1. 蜂胶与皮肤病	(172)
2. 蜂胶可防治皮肤搔痒症	(173)
3. 蜂胶治疗带状疱疹效果好	(174)
4. 蜂胶能治疗牛皮癣	(174)
5. 蜂胶是治湿疹、皮炎的良药	(175)
6. 蜂胶可以治疗脚气	(176)
7. 蜂胶软膏治鸡眼效果好	(176)
8. 蜂胶制剂可治皮肤皲裂	(177)
(七) 蜂胶的美容作用	(177)
1. 蜂胶的美容护肤作用	(177)
2. 蜂胶是一种既可内服又可外用的 美容佳品	(179)

3. 蜂胶在化妆品中的应用	(181)
(八) 蜂胶食用常识答疑	(183)
1. 怎样服用蜂胶好	(183)
2. 健康人服用蜂胶有什么作用	(184)
3. 疾病治好后是否需要继续服用蜂胶	(184)
4. 主要的蜂产品有哪些, 有什么区别	(185)
5. 蜂蜜、王浆、花粉、蜂胶能否同时食用	(186)
6. 蜂胶能否和茶水一起服用	(186)
7. 蜂胶能否与中、西药一起服用	(187)
8. 蜂胶不溶于水, 粘性很大, 是否能被 人体吸收	(187)
9. 蜂胶加在水中有一种黑色漂浮物能吃吗	(188)
10. 什么样的蜂胶不能服用	(188)
11. 蜂胶能否治百病	(189)
12. 什么人不宜服用蜂胶	(190)
13. 蜂胶在什么时候服用为好	(190)
14. 一次的服用量以多少为宜	(190)
15. 过量服用对人体有没有坏处	(191)
四、花粉	(192)
(一) 花粉的来源分类	(193)
1. 花粉的定义	(193)
2. 花粉的传播方式	(193)
3. 花粉的来源及性状	(194)

4. 花粉的分类	(194)
(二) 花粉的化学组成	(195)
(三) 花粉的保健作用	(200)
1. 神奇的花粉	(200)
2. 花粉是理想的体力增进剂	(205)
3. 蜂花粉具有抗辐射作用	(207)
4. 蜂花粉具有提高免疫功能的作用	(207)
5. 花粉能增强记忆力, 改善脑功能	(208)
6. 各种花粉的独特功效	(209)
(四) 花粉的防治疾病作用	(211)
1. 花粉与核酸疗法	(211)
2. 花粉治疗便秘疗效显著	(214)
3. 蜂花粉具有防治心脑血管疾病的作用	(216)
4. 花粉对中年人血液成分的影响	(218)
5. 花粉对防治肝炎具有较好的疗效	(219)
6. 花粉具有治疗神经性疾病的作用	(220)
7. 花粉具有防治贫血的作用	(221)
8. 蜂花粉能预防高山反应, 增强 耐缺氧功能	(222)
9. 花粉具有抗癌作用	(223)
10. 蜂花粉是前列腺疾病的克星	(224)
(五) 花粉在美容方面的作用	(226)
1. 花粉的美颜护肤作用	(226)
2. 花粉是最佳的口服化妆品	(228)
3. 花粉具有防治黄褐斑作用	(230)
4. 花粉与头发健美	(231)

5. 花粉的美容方法	(233)
6. 蜂花粉在化妆品中的应用	(235)
(六) 花粉食用常识答疑	(237)
1. 食用花粉是否需要破壁	(237)
2. 什么是风媒花粉和虫媒花粉	(238)
3. 服用花粉能否引起过敏	(239)
4. 食用蜂花粉能引起中毒吗	(240)
5. 儿童能否服用花粉	(241)
6. 什么是花粉、蜂花粉和蜂粮	(242)
7. 如何食用蜂花粉	(243)
8. 如何保存花粉	(243)
五、其它蜂产品	(244)
(一) 蜂蜡	(244)
1. 蜂蜡在医药临床上的作用	(245)
2. 蜂蜡的营养学意义	(247)
3. 蜂蜡的药用价值	(248)
4. 蜂蜡在医学上的辅助作用	(249)
5. 蜂蜡在生活中的应用	(250)
(二) 蜜蜂幼虫	(251)
1. 蜜蜂幼虫的来源	(251)
2. 蜜蜂幼虫的营养成分	(252)
3. 蜜蜂幼虫的应用	(257)
4. 蜜蜂幼虫的药用价值	(258)
(三) 蜂蛹	(259)
1. 雄蜂蛹的来源	(259)

2. 雄蜂蛹的营养成分	(260)
3. 蜂蛹的营养及药用价值	(262)
4. 蜂蛹——21 世纪餐桌上的珍品	(263)
(四) 蜂巢	(264)
1. 蜂巢浸出液的药用价值	(264)
2. 蜂巢食疗方	(266)
六、蜂产品美食谱	(270)
(一) 面包类	(271)
1. 蜂蜜全粉面包	(271)
2. 蜂蜜番茄面包	(272)
3. 蜂蜜葡萄干面包	(273)
4. 香蕉面包	(273)
5. 柠檬面包	(274)
6. 牛奶蜂蜜面包	(274)
(二) 糕类	(275)
1. 果仁蜜蛋糕	(275)
2. 苹果蜜糕	(276)
3. 水果松糕	(276)
4. 蜂蜜胡桃糕	(277)
(三) 饼类	(278)
1. 蜂蜜肉桂饼	(278)
2. 蜂蜜馅饼	(278)
3. 苹果松饼	(279)
4. 胡萝卜馅饼	(279)
5. 蜂蜜鱼饼	(280)