

健康生活DIY

滋养 全家人的 蜂蜜 DIY



摩天文传◎主编

【护肤】【纤体】【强身】【助眠】四大方案！
15分钟轻松搞定，让人一学就会，一年四季都爱喝！

深挖蜂蜜王国的秘密！

让蜂蜜营养利用最大化！

【爱自己&爱家人】全家人的蜂蜜手册！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



健康生活 DIY

滋养全家人的蜂蜜 DIY

摩天文传 © 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

蜂蜜是一种拥有复合营养的自然物质，本书从蜂蜜属性以及功效出发，深入挖掘蜂蜜王国的养生秘密。将蜂蜜的有效范畴分为四个部分：护肤、纤体、强身及助眠，可全面覆盖有上述四种诉求的人群，将蜂蜜的功能细化并分别制定出行之有效的DIY配方。此外关于蜂蜜的疑问和争议也在本书中获得解答，令此书成为现代女性必需的一本蜂蜜完全应用手册。

图书在版编目（CIP）数据

滋养全家人的蜂蜜DIY / 摩天文传主编. --北京：
机械工业出版社，2014.5

（健康生活DIY）

ISBN 978-7-111-46475-4

I. ①滋… II. ①摩… III. ①蜂蜜—食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第079448号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：章钰 封面设计：吕凤英 责任校对：栗延秀

责任印制：乔宇 版式设计：摩天文传

保定市市画美凯印刷有限公司印刷

2014年6月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·8.75印张·171千字

标准书号：ISBN 978-7-111-46475-4

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，所含的单糖不需要经消化就可以被人体吸收，对妇、幼特别是老人更具有良好的保健作用，因而被喻为“老人的牛奶”。此外，它还被人们说成是唯一不会变坏的食物，因为曾有考古学者在埃及金字塔中发现约为 3300 年之前的瓶装蜂蜜，且蜂蜜完全没有变坏。

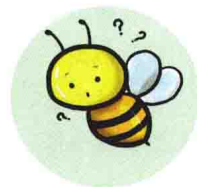
蜂蜜不仅保质期长，营养也特别丰富，它含有可被人体直接吸收的葡萄糖与果糖；还有各种氨基酸，其中有 8 种是人体不能合成的必需氨基酸；与人体血清所含含量几乎相等的 20 多种矿物质；还有各种维生素与活性酶。故具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服还可延年益寿。

无论是外用还是内服，蜂蜜都有很显著的疗效：当皮肤受到损伤时，用蜂蜜外涂，能够抑制细菌的生长；秋天肌肤干燥，用蜂蜜制作成各种面膜，能够很好地改善肌肤干燥状况；如果长期为失眠所困，睡前服用一勺蜂蜜，失眠的烦恼很快就会烟消云散。

虽然蜂蜜优点繁多，但食用起来还是有很多的讲究，稍不留神，就会失去蜂蜜的宝贵价值。

面对营养丰富但食用起来非常讲究的蜂蜜，你不必慌张，本书将会教你如何调制出美味、纤体、美肌、强身的蜂蜜饮品，让我们一起走进蜂蜜晶莹剔透的世界吧。

本书由郭慕进行文字编辑和图片摄影，李淑芳进行内文排版和插画绘制，参与本书撰写的还有简怡纹、陈静、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录



前言

第1章

了解蜂蜜 走进蜂蜜的晶透世界

- 003 属性 蜂蜜的基本属性和功能作用
- 005 类型 天然蜜和甘露蜜的区别
- 007 种类 常见的10种花卉蜜各具功效
- 011 功效 蜂蜜最适合作为哪些疾病的辅助食品
- 012 体质 明确才能吃对, 根据体质选蜂蜜
- 013 禁忌 不适合食用蜂蜜的体质
- 014 注意 警惕和蜂蜜相冲的食物, 针锋相对对人体有害
- 015 保鲜 让蜂蜜每时每刻像待在果园的聪明储存法

第2章

蜂蜜美肤 喝出光润蜜糖肌

- 019 去除黧黄 蜂蜜柚子茶
- 020 增加弹性 茉莉蜜香茶
- 021 清热解毒 蜂蜜甘蔗汁
- 022 清痘去印 桃花蜂蜜茶
- 023 控油嫩肤 柠檬草蜂蜜茶
- 024 滋阴去斑 玉美人蜂蜜茶
- 025 去除雀斑 菊米冰糖蜂蜜饮
- 026 美白抗斑 蜂蜜青柠茶
- 027 补充维生素 草莓蜂蜜汁
- 028 阻断黑色素 蜂蜜猕猴桃汁
- 029 防止老化 蜂蜜木瓜鲜奶

- | | | |
|-----|-------|----------|
| 030 | 晒后修复 | 蜂蜜柠檬罗勒茶 |
| 031 | 缓解干燥 | 蜂蜜雪花梨黄瓜汁 |
| 032 | 修复受损 | 麦芽乌梅蜂蜜茶 |
| 033 | 舒缓敏感 | 洋甘菊青柠蜂蜜茶 |
| 034 | 抗老抗氧化 | 苹果番荔枝蜂蜜饮 |

第3章

蜂蜜纤体 喝出纤瘦超模身材

- | | | |
|-----|------|----------|
| 037 | 清肠润肺 | 蜂蜜雪梨饮 |
| 038 | 健脾化积 | 大麦蜂蜜茶 |
| 039 | 清肠化脂 | 苦荞蜂蜜茶 |
| 040 | 体内环保 | 蜂蜜茅根饮 |
| 041 | 解毒化脂 | 蜂蜜苦瓜汁 |
| 042 | 消除腹胀 | 蜂蜜西芹汁 |
| 043 | 促进消化 | 梅子蜂蜜饮 |
| 044 | 收紧腰围 | 蜂蜜乌龙茶 |
| 045 | 降脂降压 | 百香果蜂蜜饮 |
| 046 | 清洁肠胃 | 蜂蜜雪梨芦根汁 |
| 047 | 分解脂肪 | 桂花酸梅蜂蜜茶 |
| 048 | 排水利肿 | 蜂蜜柠檬薏仁水 |
| 049 | 消肿解腻 | 荷叶山楂蜂蜜茶 |
| 050 | 清肠轻体 | 胚芽蜂蜜香蕉奶 |
| 051 | 补血利尿 | 蜂蜜冰糖红豆沙 |
| 052 | 清热排毒 | 牛蒡子薄荷蜂蜜茶 |

第4章

蜂蜜强身 喝出超强免疫力

- | | | |
|-----|------|-------|
| 055 | 补血养气 | 蜂蜜红枣茶 |
| 056 | 清热凉血 | 藕节蜂蜜饮 |
| 057 | 养血降压 | 玄米蜂蜜茶 |

058	补肾益脾	蜂蜜栗子饮
059	清热生津	蜂蜜荸荠汁
060	清热解毒	蜂蜜菊花饮
061	理气化痰	蜂蜜金橘茶
062	止咳平喘	香茅草蜂蜜饮
063	降压抗癌	蜂蜜胡萝卜汁
064	降糖去肿	蜂蜜玉米南瓜汁
065	补气安神	灵芝蜂蜜银耳饮
066	明目补肾	枸杞灵芝蜂蜜茶
067	滋补肾阴	红枣熟地蜂蜜饮
068	生津止渴	菊花麦冬蜂蜜饮
069	经后补血	乌梅红糖蜂蜜饮
070	增补阳气	黄芪蜂蜜茯苓饮

第5章

蜂蜜助眠 喝出安稳高质睡眠

073	调节心绪	灵芝蜂蜜饮
074	安抚情绪	蜂蜜桂花茶
075	愉悦心境	玫瑰蜂蜜茶
076	缓解头痛	迷迭香蜂蜜茶
077	缓解焦虑	蜂蜜薰衣草茶
078	舒心安眠	柑橘花蜂蜜绿茶
079	清心安神	蜂蜜莲子百合饮
080	健脾和胃	蜂蜜茯苓玉竹茶
081	解郁安神	合欢花大枣蜂蜜茶
082	安神镇静	菩提叶甘菊蜂蜜茶
083	补脑宁神	黑豆核桃粉蜂蜜奶
084	神清气爽	龙眼肉丹参蜂蜜茶
085	解暑安眠	百合绿豆蜂蜜饮
086	增加脑部血供	月季花龙眼蜂蜜饮
087	缓解神经衰弱	刺五加籽蜂蜜饮
088	治疗心烦失眠	小麦甘草蜂蜜饮

因人而异 适合不同族群的蜂蜜特饮

- | | | |
|-----|-------|----------|
| 091 | 高压学生族 | 三七蜂蜜核桃茶 |
| 092 | | 决明子山楂蜂蜜饮 |
| 095 | 青春豆蔻族 | 青苹香蕉蜂蜜饮 |
| 096 | | 果莓葡萄蜂蜜汁 |
| 099 | 忙碌上班族 | 蜂蜜青提薄荷汁 |
| 100 | | 石榴苹果蜂蜜汁 |
| 103 | 节食减肥族 | 蜂蜜西柚汁 |
| 104 | | 蜂蜜薏仁玉米汁 |
| 107 | 待产准妈妈 | 蜂蜜桂圆大枣茶 |
| 108 | | 番茄蜂蜜饮 |
| 111 | 更年期妇女 | 蜂蜜葡萄柚汁 |
| 112 | | 桑葚蜂蜜汁 |
| 115 | 多病白发族 | 当归蜂蜜茶 |
| 116 | | 西洋参蜂蜜茶 |

蜂蜜解疑 蜂蜜日常服用问题合集

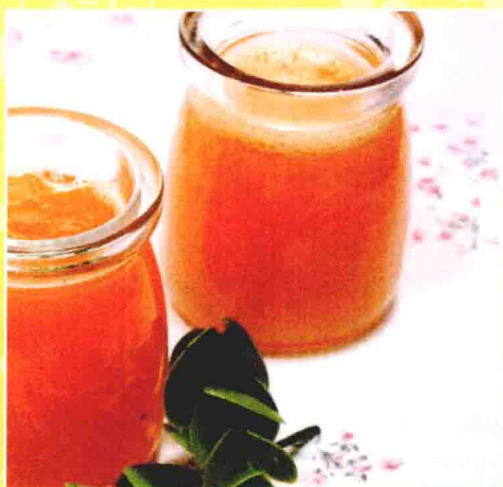
- | | |
|-----|-----------------|
| 121 | 早上空腹喝蜂蜜水是好习惯吗？ |
| 122 | 为什么有些人喝蜂蜜会腹泻？ |
| 123 | 蜂蜜什么时候喝吸收最好？ |
| 124 | 蜂蜜加热以后会有营养的损失吗？ |
| 125 | 喝蜂蜜真能防过敏吗？ |
| 126 | 糖尿病病人可以喝蜂蜜吗？ |
| 127 | 吃蜂蜜胃反酸怎么办？ |
| 128 | 乳腺增生和子宫肌瘤能喝蜂蜜吗？ |
| 129 | 蜂蜜和蜂王浆有什么区别吗？ |
| 130 | 人造蜂蜜与天然蜂蜜有什么不同？ |
| 131 | 农贸市场卖的蜂巢蜜能吃吗？ |
| 132 | 喝蜂蜜会上火吗？ |
| 133 | 蜂蜜可以在煮菜的时候放一点吗？ |

第 1 章

了解蜂蜜

走进蜂蜜的晶透世界





被称为唯一不会变坏的天然食品——蜂蜜！

你知道它的功能和作用，你能分清天然蜜和甘露蜜吗？

蜂蜜各有其效，10种常见蜜种大揭秘！

让你真正了解蜂蜜！

吃蜂蜜也要看体质，你选对蜂蜜了吗？什么食物与蜂蜜相克？

这些都不是什么难题，翻开此章，让我们一起走进蜂蜜的晶莹世界，解答所有难题。



属性

蜂蜜的基本属性和功能作用

蜂蜜历来是养生达人最为推崇的食物之一，蜂蜜作为一种天然存在的高能量食物，它的属性你了解么？



蜂蜜是从哪里来的？

蜂蜜是由蜜蜂从植物的花中采取含水量约为 80% 的发酵物。蜜蜂回到蜂巢中吐出蜂蜜，再借由蜂巢始终保持在 35℃ 左右的内部温度。经过一段时间的水分蒸发，成为水分含量少于 20% 的蜂蜜。也因为如此，蜂蜜水分少，密度高，所以它很容易就能保存下来。蜂蜜味道甘甜，性平，属金。归脾、大肠经。是补虚益脾，益气补中的滋补圣品。不过值得注意的是，蜂蜜虽然无毒，但是摄入量过多会蕴热助火，损伤脾胃、变生他疾。



蜂蜜含有哪些营养成分？

1. 酶类。酶是一种特殊的蛋白质，具有极强的生物活性。蜂蜜中所含酶量的多少，即酶值的高低，是检验蜂蜜成熟度的一个重要指标。正因为蜂蜜中含有多种酶，才使蜂蜜具有其他糖类食品没有的特殊功能。蜂蜜中的酶主要是蔗糖酶，这种酶能把花蜜中的蔗糖转化成葡萄糖和果糖。

2. 酸类。蜂蜜中含有多种酸，其中主要是葡萄糖酸和柠檬酸，此外，还有醋酸、丁酸、苹果酸和琥珀酸等。蜂蜜中的酸类赋予蜂蜜在味道上的复杂性，由于蜂蜜中含有高浓度的果糖，甜度高掩盖了酸味。

3. 维生素。蜂蜜中含多种维生素，尤其是 B 族为最多，每 100g 蜂蜜中含有 B 族维生素 300~400 μg。目前已知蜂蜜中含有：硫胺素 (VB₁)、核黄素 (VB₂)、抗坏血酸 (VC)、泛酸 (VB₃)、生物素 (VH)、吡哆醇 (VB₆)、叶酸 (VPP) 和凝血生素 (VK) 等多种维生素。

4. 芳香物质。不同的单花蜜具有不同的香气和味道，就是因为它们含有不同的芳香性成分。一般说来，蜂蜜的香味与花的香味是一致的。

5. 其他成分：每 100g 蜂蜜中含有 1200~1500 μg 乙酰胆碱，因此人们食用蜂蜜后能消除疲劳，振奋精神。蜂蜜中还含有 0.1%~0.4% 的抑菌素，从而使蜂蜜具有较强的抑菌作用。



蜂蜜的基本属性是什么？

蜂蜜是糖的过饱和溶液，低温时会产生结晶，生成结晶的是葡萄糖，不产生结晶的部分主要是果糖。不仅仅是在冰箱里，即使冬天放在室内储藏也会产生结晶。加热时结晶又会重新变回液体，这并不是质量的问题，当蜂蜜中含有很多杂质时便不会产生结晶。

蜂蜜的神奇功能



天然创伤药

由于蜂蜜含水量少，蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉杆菌等革兰阳性菌有较强的抑制作用，防腐作用好，这特性对于伤口的愈合与杀菌有很好的帮助。据记载，美国考古学者 T.M.Davis 在埃及的金字塔中发现约 3300 年前的瓶装蜂蜜完全没有变质，所以有人说蜂蜜是唯一不会变坏的食品。

【用法】选用优质的蜂蜜，涂于患处，可以起到减少渗出、减轻疼痛，促进伤口愈合，防止感染的作用。



睡眠甜蜜素

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品，它含有与人体血清浓度相同的多种矿物质和维生素，以及微量元素等。其中，葡萄糖、维生素、镁、磷、钙等能够调节神经系统，可以帮助入睡，改善睡眠状况。

【用法】每晚睡前一勺蜂蜜，对于神经衰弱者来说可以很好地改善睡眠，特别是来自苹果花的苹果蜜，镇静效果特别突出。



精力复元素

美国孟菲斯大学曾经做过的一项实验证明：如果运动员在运动前饮用蜂蜜的话，他们的耐力就会增加，并且不会使运动员的血糖升高。蜂蜜中的葡萄糖可以迅速改善血液的状况，使人体的疲劳很快恢复。

【用法】疲劳无力时用温水冲蜂蜜服下，坐下来休息 10min，就可以有效地恢复精力。



肠胃调节剂

蜂蜜是由蜜蜂采集植物蜜腺分泌的汁液酿成的，主要成分是糖类，其中 60%~80% 是人体容易吸收的葡萄糖和果糖，相比蔗糖，这些单糖类更容易被人体吸收，肠胃不好的人，每天坚持食用蜂蜜，能够增强肠胃蠕动，还能缩短排便的时间，帮助体内毒素更快地排走。

【用法】清晨调制一杯温热的蜂蜜水，空腹的时候喝下，可以调节肠胃功能，清除宿便。



肝脏保护神

蜂蜜含有葡萄糖和果糖，能增强肝脏的解毒功能和肝细胞的再生、修复能力，从而间接起到增强肝脏功能及抗感染能力。比如姜与蜂蜜合用就有助于肝病的康复。

【用法】早晨空腹和晚上入睡前喝一杯蜂蜜水，可以增强肝脏的解毒功能。



血压控制剂

蜂蜜对血压的调节作用是双向的，即当血压升高时有降血压的作用，相反当血压下降时也可升高血压，使血压达到正常。临床上也证实，蜂蜜具有强心作用，对心力衰竭等心脏病患者有很好的疗效。

【用法】下午 3~6 点血压波动，同时也是高血压患者的血压峰值时段，因此喝一点淡蜂蜜水，有助于调节血压。



类型

天然蜜和甘露蜜的区别

蜂蜜的来源种类繁多，生产方式也多种多样。它的主要来源是花蜜，但在花蜜减少时，蜜蜂也会收集甘露作为“加工原料”，故有天然蜜和甘露蜜之分。同为蜂蜜，它们有什么区别吗？



天然蜜是什么？

天然蜜就是蜜蜂采集花蜜酿造而成的蜜。它们来源于植物的花内蜜腺或在外蜜腺，通常我们所说的蜂蜜指的就是天然蜜，又因来源于不同的蜜源植物，又分为某一植物花期为主体的各种单花蜜，如荔枝蜜、刺槐蜜、紫云英蜜、油菜蜜、枣花蜜、野桂花蜜、龙眼蜜、椴树蜜等。当人们对蜜原植物不了解之前，只会根据生产季节把蜂蜜分为春蜜、夏蜜、秋蜜和冬蜜。



甘露蜜是什么？

甘露蜜又叫蚜虫蜜，是蜜蜂采集到蚜虫在植物叶上分泌的甜汁、树木分泌物而酿造的蜜，成分主要为有糊精和松三糖。蜜蜂在蜜源充足时一般都只酿造天然蜜，只有在干旱歉收、蜜源匮乏时，才会分泌甘露蜜。

表 1 如何区分天然蜜和甘露蜜

	天然蜜	甘露蜜
来源	植物的花内蜜腺或者在外蜜腺，由于蜜源植物的不同，天然蜜又分为“单花蜜”或者“杂花蜜”	①植物的叶子或者根茎上的蜜露 ②昆虫洒在植物的叶枝上的代谢物
物理状态	澄清透明流动性良好，经过一段时间放置或者在低温下，有小粒结晶	黏稠度较高，经过一段时间放置或者在低温下有腻状结晶
颜色	颜色浅，透明度较高	多为深色，粘稠度大，有油脂光泽
气味	气味甜，伴有淡淡花香	气味特殊，甜中带苦

天然蜜PK甘露蜜



颜色 PK 赛

由于蜂蜜的来源不同，甘露蜜和天然蜜颜色差别很大。甘露蜜比天然蜂蜜的颜色深，呈暗褐色或暗绿色，没有花香气，甜味淡不润口。而天然蜂蜜一般颜色比较淡，透明度高，嗅或尝都有花香，结晶呈黄白色，口感细腻。



蜜源 PK 赛

天然蜜的蜜源主要是植物，而甘露蜜不像普通蜂蜜那样是由蜂蜜采集花蜜所酿造的，而是来源于寄生在树木枝叶上的昆虫排泄物，例如蚜虫采食植物叶汁后，排出糖类甜液，再由蜜蜂搜集酿造而成。



营养 PK 赛

天然蜜的口感和气味比甘露蜜好很多，甘露蜜的气味特殊，喜欢它的人很多，但不喜欢它的人也不少。天然蜜较甜，是因为甘露蜜的单糖含量较少影响了甜度。但是甘露蜜所含的矿物质是天然蜜的两倍之多，营养价值非常高。世界上最著名的甘露蜜为冷杉蜂蜜，它是一种半流体状的蜂露型蜂蜜，形成于白冷杉树上，主要产自德国、法国和波兰等国，味道极浓，口味特佳。冷杉甘露蜜富含多种矿物质，营养丰富。虽然甘露蜜的营养价值高于天然蜜，但不可否定的是，无论是哪种蜂蜜，都会有丰富的营养价值，根据自身情况来挑选适合自己的蜂蜜，才最为重要。



如何鉴别天然蜜掺入甘露蜜

感官检验法

甘露蜜比天然蜜的颜色深，大多呈暗褐色或暗绿色，没有花香气，甜味淡不润口，掺入天然蜜的甘露蜜则会颜色比较浅，带有些花香。

化学检验法

取可疑甘露蜜 1 份加水 1 份混匀。取此混合液 2ml，加石灰水 4ml，加热煮沸，如有棕黄色沉淀则证明有甘露蜜存在。



种类

常见的 10 种花卉蜜各具功效

自然界的花成千上万，从而蜂蜜的类型也五花八门。根据蜜源植物的不同，蜂蜜也各具其效，选择蜂蜜也不要盲目，要懂得“对症下药”。



荔枝蜜

【适用人群】小儿营养不良，体虚贫血者以及产后虚弱者。

【蜂蜜功效】补心益气、开胃健脾、养血安神、养颜美容、生津润肺。

荔枝盛产于南方，被称为“果中之王”。荔枝蜜采自于荔枝花蕊，气郁芳香，带有鲜荔枝的果酸味，由于蜜蜂在酿蜜时添加了自己特有的成分，所以荔枝蜜虽有蜂蜜的清润，却没有继承荔枝的燥热食性，是岭南特有的蜜种。



枇杷蜜

【适用人群】肺燥痰多，虚劳咳嗽，因饮酒多而导致喉痒干咳者。

【蜂蜜功效】润肺祛痰、止咳定喘、清润血液。

枇杷蜜主要产于江南一带，属于稀有蜜种。除了蜂蜜惯有的天然保健作用外，它的药用价值更加被人们重视，具有治疗肺热咳嗽、胃热呕吐、声音沙哑等药效，是伤风感冒、咳嗽痰多患者的理想选择。



龙眼蜜

【适用人群】体虚妇女和贫血患者。

【蜂蜜功效】益气补血、养血安神、开胃健脾。

龙眼蜜主要产于我国华南地区，又称“桂圆蜜”。它具有浓烈的龙眼香气，是我国单花蜜中蛋白质含量最高的蜂蜜，其蛋白质含量高达 1.699%。它能够养血安神，对心悸不安和失眠有辅助疗效。坚持吃龙眼蜜还能够清热润燥、养颜补血。



椴树蜜

【适用人群】高血压、心脏病、失眠人群。

【蜂蜜功效】解毒润燥、镇静、养胃补虚。

椴树蜜是北方特有的蜜种，带薄荷味清香、微甜、稠度高、营养成分高。它能够软化心脑血管，促进呼吸道黏膜分泌。睡前一勺椴树蜜，能够有效地改善睡眠质量。对于高血压患者也有很好的辅助效果。



槐花蜜

【适用人群】中老年人。

【蜂蜜功效】祛湿利尿、凉血止血、祛皱消斑。

槐花蜜产于春季，具有清淡幽香的槐花香味。由于槐花蜜食性清凉，所以能够祛湿利尿、凉血止血，有舒张血管、改善血液循环、防止血管硬化、降低血脂血压等作用，同时对于预防中风与心血管疾病都有很好的辅助作用，尤其适合于老年人食用。



桂花蜜

【适用人群】体弱多病、恢复健康以及老年人。

【蜂蜜功效】润肠通便、祛风除湿、镇静安眠。

桂花蜜采自柃木，属稀有蜜种，分布与西南和东南各省。其中所含的甙已被证明有良好的营养保健作用。桂花蜜的优点是有助于祛风除湿，治疗关节疼痛，还可以用于体弱多病、病后的康复辅助治疗。由于它极高的营养和药用价值，故被称为“蜜中之王”。



益母草蜜

【适用人群】月经不调、经血过多的女性。

【蜂蜜功效】去瘀生新、调经活血。

益母草蜜主要产自于西南高原，它含有多种维生素、氨基酸、天然葡萄糖及天然果糖，被称为“妇科良药”。常喝益母草蜜可以调经活血，还能够滋润养颜；对于咽喉肿痛和声音沙哑也有很好的治疗效果。益母草蜜不仅对女性呵护极致，对于患有高血压、冠心病、肾病的男性来说，益母草蜜也是首选。



枸杞蜜

【适用人群】工作繁忙、肾虚腰痛、肝功能异常者。

【蜂蜜功效】补肾益精、养肝明目、润肺止咳。

枸杞蜜是由枸杞花蜜酿造而成，它能够补肾益精、润肺止咳，对于长期在电脑前工作的人来说，是很好的护眼食品，它能够保护视力，预防视力下降，对于慢性肝炎、中毒性或者代谢肝病都有很好的辅助效果。



黄连蜜

【适用人群】心火旺盛、心情烦躁者。

【蜂蜜功效】清热祛湿、泻火解毒、抗菌消炎。

黄连蜜色泽微黄，香味特别，甜中带苦。它不仅有蜂蜜的保健价值，还继承了黄连的医疗效果。能够泻火解毒、清热祛湿。此外，若你不慎受伤，可用黄连蜜涂于患处，它能够抗菌消炎，促进伤口的愈合。特别适用于平时烟酒过多，心火旺盛的人食用。



党参蜜

【适用人群】胃冷体虚、气血两虚者。

【蜂蜜功效】益气生津、强胃健脾、增强抵抗力。

党参蜜是一种高效的保健饮品，味道非常浓郁，带有党参特殊的香气。它能够补气兼养血，所以体质虚弱的人食用，可以增强抵抗力，同时党参蜜中含有能够使红细胞增多、血红蛋白增加的成分，所以贫血患者食用党参蜜是很有益处的。

12种特有蜜种



桉树蜜：具有浓郁的香味，本品有养胃补虚、清热、补中、解毒、润燥的功效，还有一定的镇定作用。较受欧洲人喜欢，是难得的森林蜜种。

飞机草花蜜：飞机草是一种具有散瘀消肿、止血凉血作用的草药，由它酿造的花蜜对于治疗腹痛、胃和十二指肠溃疡非常有效。

苦刺花蜜：苦刺花属于一种解热消炎的草药，其花蜜清香甘甜，具有清热解毒、利湿消肿以及凉血止血的效果。

鸭脚木花蜜：花蜜源于中药树种鸭脚木花，是华南特有的冬季蜜种。味道甘甜略带特有苦味，具有发汗解表、祛风除湿的功效，深受东南亚地区人们的欢迎。

南瓜花蜜：该蜜多产于东北，带有天然香气。南瓜花多花粉，少花蜜，所以较难成蜜。它具有益气化痰、润肠通便的功效，最适合有哮喘、咳嗽症状的人群。

藿香蜜：由藿香的花蜜酿制而成，气味独特，有中药的香气。由于藿香蜜的成分与药性脉承中草药藿香，所以更适合用来解暑化湿，治疗肠胃不适及恶心呕吐。

五倍子蜜：由涩肠止泻的五倍子花蜜酿造而成，味道甘甜，略有中药香气。该蜜止腹泻、杀菌及收敛作用都很好，对肺、脾、肾虚寒有良好的辅疗效果。

野坝子蜜：该蜜具有清热解毒、消食化积、抗紫外线、抗辐射等多种功效。因为结晶后蜜的质地坚硬，因此又有“云南硬蜜”的美称。

龙须藤蜜：龙须藤也称九龙藤，被当地人称为“肾茶”。由其花蜜酿造的蜂蜜也具备了它祛风湿、行气活血、壮筋骨的作用，很适合长期久坐导致的颈椎病和腰椎病的人服用。

梧桐花蜂蜜：该蜜来源于梧桐木，花蜜具有消肿利水、解毒消炎的作用，特别适合小便涩黄、皮肤红肿、莫名疮毒等不适者辅助治疗。

十里香花蜜：产于云南十里香茶树种植区的花蜜，氨基酸含量相对较高，对清热去火、清心除燥都很有帮助。

黄牛木花蜜：黄牛木属于金丝桃科小乔木，本身具有清热解暑、化湿利痰、止痒去燥的效果。而黄牛木花蜜也具有相同功效，还对感冒、咽痛、伤口有较好的辅助疗效。

