

蜂产品妙用



一本通

刁青云 主编



中国农业出版社



蜂

产品



妙

用
一
本
通

刁青云 主 编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂产品妙用一本通 / 刁青云主编. —北京: 中国农业出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-109-19591-2

I. ①蜂… II. ①刁… III. ①蜂产品-基本知识
IV. ①S896

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 217040 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 黄 宇 干锦春

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

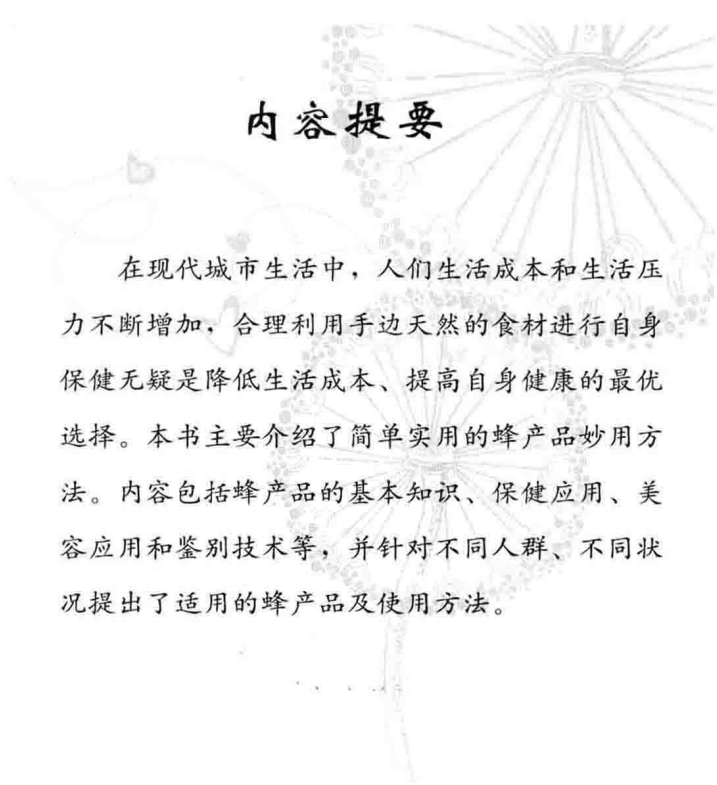
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6

字数: 148 千字

定价: 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



内 容 提 要

在现代城市生活中，人们生活成本和生活压力不断增加，合理利用手边天然的食材进行自身保健无疑是降低生活成本、提高自身健康的最优选择。本书主要介绍了简单实用的蜂产品妙用方法。内容包括蜂产品的基本知识、保健应用、美容应用和鉴别技术等，并针对不同人群、不同状况提出了适用的蜂产品及使用方法。

目 录

第一章 熟悉又陌生的蜜蜂家族	1
第一节 蜂蜜——饮食的新宠儿	1
一、蜂蜜的来源	2
二、蜂蜜的种类	2
三、蜂蜜的物理性状	13
四、蜂蜜的主要成分	14
五、蜂蜜的主要功效	17
六、蜂蜜的服用方法	19
七、蜂蜜常见问题解答	20
第二节 蜂胶——强身健体的黑旋风	21
一、蜂胶是什么	21
二、蜂胶的生物学作用	25
三、蜂胶在生活中的妙用	29
四、蜂胶常见问题解答	30
第三节 蜂花粉——神奇诱人的营养结晶	32
一、蜂花粉的来源及种类	32
二、蜂花粉的主要成分和功效	33
三、蜂花粉的贮藏和应用	37
四、蜂花粉常见问题解答	37
第四节 蜂王浆——走下神坛的贵族食品	38
一、蜂王浆的来源和种类	38
二、蜂王浆的营养成分和功能	39
三、蜂王浆的贮藏和应用	41
第五节 蜂蛹及蜂幼虫——风行国内外的时尚美食	42
一、蜂蛹虫的来源	42



二、蜂蛹虫的营养成分和功能	42
三、蜂蛹虫的贮藏和应用	43
第二章 蜂产品与人体健康	46
第一节 蜂产品对心脑血管系统的保健功效与应用	49
一、蜂产品对心脑血管系统的保健功效	49
二、蜂产品在心脑血管系统中的保健应用	52
第二节 蜂产品对血糖、血脂的影响与应用	54
一、蜂产品对血糖的影响	54
二、蜂产品对血脂的影响	58
三、蜂产品对肥胖症的影响	61
第三节 蜂产品对呼吸系统的保健功效与应用	61
一、蜂产品对呼吸系统的保健功效	61
二、蜂产品在呼吸系统上的保健应用	62
第四节 蜂产品对消化系统的保健功效与应用	70
一、蜂产品对消化系统的保健功效	70
二、蜂产品在消化系统上的保健应用	72
三、蜂产品与肝脏健康	80
第五节 蜂产品对皮肤的保健功效与应用	82
一、蜂产品对皮肤代谢的影响	82
二、蜂产品在皮肤病中的保健应用	86
第六节 蜂产品对泌尿系统的保健功效与应用	90
一、蜂产品对泌尿系统的保健功效	90
二、蜂产品在泌尿系统中的保健应用	91
第七节 蜂产品对外科的保健功效与应用	92
一、蜂毒疗法	92
二、蜂产品在外科中的应用	94
第八节 蜂产品对神经系统的保健功效与应用	96
一、蜂产品对神经系统的保健功效	96
二、蜂产品在神经系统中的保健应用	99

第九节 蜂产品在其他方面的保健功效与应用	102
一、增强免疫力, 预防肿瘤	102
二、对血液系统的保健功效与应用	104
三、妇科保健验方	106
四、不育症保健验方	107
五、小儿保健验方	107
六、营养不良症保健验方	108
七、在其他方面的保健应用	108
第三章 蜂产品与美容瘦身	109
第一节 蜂产品美容	109
一、蜂蜜与美容	109
二、蜂胶与美容	117
三、蜂王浆与美容	119
四、蜂花粉与美容	124
第二节 瘦身	127
一、蜂产品与瘦身的关系	128
二、蜂产品瘦身方法	129
第四章 蜂产品在其他方面的应用	131
第一节 蜂产品菜谱	131
一、家常系列	131
二、粥	139
三、汤	142
四、蜜制水果类	143
五、特色菜系列	147
第二节 蜂产品饮品	152
一、蜂蜜饮料	152
二、蜂产品酒	160
三、蜂蜜醋	164



四、蜜酒冰水	165
第三节 蜂产品糕点	165
第五章 蜂产品的质量及其鉴别方法	169
第一节 蜂蜜质量的鉴别	169
一、感官鉴别	169
二、理化鉴别	170
三、掺伪鉴别	171
第二节 花粉质量的鉴别	173
一、感官鉴别	173
二、杂质简易检验方法	174
三、花粉形态鉴定	174
第三节 蜂王浆质量的鉴别	175
一、质量感官鉴别	175
二、质量简易理化鉴别	176
三、掺伪鉴别	177
第四节 蜂胶质量的鉴别	179
一、感官鉴别	179
二、杂质简易检验方法	180
三、蜂胶掺假检验方法	180
参考文献	181



第一章



熟悉又陌生的蜜蜂家族

人类利用蜂产品的历史十分久远，其中蜂蜜是人类最早利用的甜食。早期的人类可能是极偶然地在空心树、木头或山洞中发现了蜂巢中的这种甜味物质。蜜蜂酿蜜为食，人类了解并掌握了方法，开发了蜂蜜这一珍贵的资源。除了蜂蜜外，蜂花粉、蜂王浆、蜂胶也是人类熟知的蜂产品，而蜂毒的运用也逐渐受到重视。

第一节 蜂蜜——饮食的新宠儿

蜂蜜是大家熟悉的天然食品。国家标准《蜂蜜》（GB 14963—2011）将蜂蜜定义为：蜜蜂采集植物的花蜜、分泌物或蜜露，与自身分泌物结合后，经充分酿造而成的天然甜物质。

蜂蜜是一种营养丰富的食品，被誉为“百花之精”，也被看作是“大自然赠予人类的贵重礼物”“心脏病患者的良友”和“使人愉快和保持青春的药物”等。蜂蜜曾被人们看作是极为富有的标志。蜂蜜也是历经考验、科学论证的珍品，在人类发现蔗糖和甜菜糖以前，蜂蜜是人类唯一的甜味剂。考古学家在西班牙岩洞中，发现了8 000年前人类采猎蜂蜜的壁画；中国殷墟出土的甲骨文中，已出现“蜜”字。早在3 500年前，古埃及人已知道用蜂蜜治病。在古印度，蜂蜜和牛奶被列为“延年益寿”的饮料。明代李时珍《本草纲目》中写道：“蜂



蜜，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药，久服强志轻身，不饥不老延年神仙……”。据《保健时报》报道，古希腊医生希波克拉底和著名科学家德漠克利特经常食用蜂蜜，他俩都活到了107岁。俄国教授谬尔巴赫每天早晚服用蜂蜜，120岁时还精力充沛。

蜂蜜是来之不易的产品，蜜蜂采花蜜非常辛苦，一只蜜蜂一次只能携带20毫克的花蜜，采集1千克的花蜜，工蜂要飞行50万~60万次，采集1500~1600朵花的花蜜。如果蜜蜂在离开蜂巢1千米的地方采集花蜜，每采满一个蜜囊，要飞行3千米，制造1千克的蜂蜜需飞行36万~45万千米，等于绕地球8.5~11周，可见蜂蜜滴滴皆辛苦所得。

一、蜂蜜的来源

蜂蜜主要来源于花蜜，其次是蜜露和甘露，是蜜蜂的主要产品。花蜜是植物花内蜜腺的分泌物，蜜露是植物花外蜜腺的分泌物，甘露则是蚜虫、叶蝉等的排泄物。蜜蜂吸取花蜜，经口器混以唾液后，临时贮藏于蜜囊中，在蜜蜂回巢后，又将花蜜从蜜囊中吐入巢房，再通过酿造蜂反复酿造后储藏在巢房中。在酶的作用下花蜜中的多糖被降解为人体能够直接吸收的葡萄糖和果糖，水分则减少到20%左右，这时基本形成成熟蜂蜜。人类借助摇蜜机的离心作用可以获得蜂蜜。

二、蜂蜜的种类

我国土地辽阔，蜜源植物种类繁多，蜂蜜生产方式多种多样，因此我国蜂蜜种类很多。多样的蜂蜜种类正是我国养蜂业的特色。蜂蜜的分类方法很多，目前世界还没有形成统一的分类标准。

（一）根据来源分类

根据蜜源种类数，蜂蜜分为单花种蜂蜜和多花种蜂蜜。单花

种蜂蜜又称单一花种蜂蜜、单一植物蜂蜜，是指蜜蜂主要采集一种蜜源植物的花蜜或分泌物酿造的蜂蜜。多花种蜂蜜又称多种植物（混合）蜂蜜、杂花蜂蜜、杂花蜜或百花蜜，指某些时期，开花的蜜源植物种类多，难以分出主要蜜种，蜜蜂采集两种或两种以上蜜源植物的花蜜或分泌物酿造的蜂蜜，以及两种或两种以上植物蜂蜜的混合物。色泽深，味甜，具有天然蜜的香气，不同地区的百花蜜气味会相差很大，花粉组成复杂，一般有5~6种以上花粉。如南方荔枝花末期连着龙眼花期，所以龙眼蜜里必然含有荔枝蜜的成分。

根据蜜的来源，蜂蜜可分为天然蜜和甘露蜜。天然蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制的蜜，通常说的蜂蜜一般指天然蜜。不同于天然蜜，甘露蜜是蜜蜂搜集寄生在树木枝叶或枝干上的昆虫（蚜虫、介壳虫、木虱等）排出糖类甜液后，再酿造而成的一种蜂蜜。甘露蜜色泽暗褐或暗绿，没有芳香气味，滋味甜。甘露蜜单糖含量比天然蜜少，但所含矿物质却是天然蜜的两倍之多，最适合放入浓郁涩口的红茶里泡成奶茶。欧洲某些国家的冷杉，以及新西兰的黑毛榉，都是知名的产甘露蜜的树种，其中冷杉蜂蜜（也称密耶拉蜜，miel honey）最为著名。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、波兰和前南斯拉夫等国，味道极浓，口味特佳。冷杉甘露蜜富含多种矿物质，营养丰富。

根据不同的蜜源植物来源及其在蜂蜜中的含量，天然蜜又可分为以某种植物为主的单花蜜。据调查，中国有蜜源植物约2700属，3万多种，已被蜜蜂利用的蜜源植物有5000种以上，能获得商品蜜的蜜源植物有100余种。

1. 油菜蜜 油菜蜜是我国主要的大宗蜜，占产量的50%以上。油菜在中国分布极广，从南到海南岛北到呼伦贝尔的各个纬度，从东到抚远西到帕米尔高原的各个经度，不论是海拔4000米以上的青藏高原，还是地势低平的长江中下游平原，均有种



植。2010 年我国油菜播种面积约为 730 万公顷，超过其他任何一种蜜源植物。由于分布范围广，油菜的花期不同，从南到北依次开放。广东、云南 12 月油菜开花，1 月、2 月在北回归线附近的油菜开花，3 月四川盆地、南岭与武夷山以北的油菜花进入花期，4 月江浙一带的沿海地区、河南油菜进入花期，5 月陕西、6~7 月青海的油菜依次盛开，从南到北油菜总花期长达 7~8 个月。所以油菜花期长和油菜蜂蜜的产量占了我国蜂蜜总产量的 50% 以上，这也是其他蜜源所无法比拟的。油菜花泌蜜量大，蜜呈特浅琥珀色，比紫云英略深，有混浊，具有油菜花香味，食味甜润，容易结晶，结晶的油菜蜜白色细腻。油菜蜜性温，可清热润燥、舒张血管、消肿散结、行血破气、和血补身。常用于肝胆系统病变患者及脾胃虚弱者服用，是最普通的大众蜜品。

2. 鹅掌柴蜜 又称鸭脚木蜜，收自冬季的蜂蜜，为结晶蜂蜜。色泽为浅琥珀色，透明度差，较易结晶，放置日久多有结晶沉淀。结晶多呈固体的膏状，花粉的组成比较复杂，味甘而略带特有苦味。除了具有蜂蜜的清热、解毒、补中、润燥等功能外，还能祛风除湿、发汗解表，对感冒发热、咽喉肿痛、风湿关节痛等有较好的辅助疗效。由于其带有中药特色，因而深受东南亚地区人们的喜爱。

3. 龙眼蜜 是中国南方特有的蜜种，来自无患子科果树龙眼。龙眼是我国热带、亚热带地区重要果树蜜源，福建最多，可生产龙眼蜜。龙眼蜜色泽淡黄，具有龙眼的香气，滋味纯甜，没有刺喉感。能养血安神、开胃益脾、清热润燥、养颜补中，尤其适合妇女食用。

4. 荔枝蜜 是蜜蜂从荔枝花中采集的。荔枝是无患子科果树，被誉为“果中之王”，在我国南方热带、亚热带地区广泛栽培，尤其盛产于广东、广西等地。荔枝蜜呈浅琥珀色，气味芳香，味道甘甜，稍带荔枝的果酸味，具有特殊的生津益血、理气

补中、润燥的作用，虽然有蜂蜜的清润，但是却无荔枝的燥热。

5. 椴树蜜 是我国东北特有蜜种，也是很好的森林蜜，来自椴树花。椴树是椴树科的落叶乔木，我国有 30 多种，分布于全国各地，其中糠椴（又称大叶椴）和紫椴（又称小叶椴）大量分布在我国黑龙江和吉林两省林区，黑龙江和吉林是我国椴树蜜的主要生产基地。椴树蜜颜色为浅琥珀色，香味浓郁，味道香甜，容易结晶，结晶后蜜洁白细腻，深受消费者欢迎。椴树蜜有养胃补虚、清热补中、解毒润燥的作用，带有一定的镇静作用。欧洲人比较喜欢椴树蜜。

6. 紫云英蜜 又称红花草蜜、草子蜜，是蜜蜂从豆科草本植物紫云英的花中采集的，是我国南方春季主要蜜种。色泽淡白微显青色，具有草香味，清甜可口，颜色为浅琥珀色，不易结晶，结晶后呈粒状。具有清热解毒、消肿利尿、祛风明目、补中润燥的功效。对咳嗽、喉咙肿痛、痔疮等有一定的辅助疗效，尤其适用于虚火旺盛的人士，但近年来产量有所下降。

7. 槐花蜜 是春季蜜种，是蜜蜂从豆科落叶乔木刺槐花上采集的。我国长江以北广泛分布，其中黄河中下游各省最多，如河南、山东、陕西、山西、北京等地。色泽淡白透明，不易结晶；结晶后呈细腻的油脂状。具有槐花香味，甘甜适口，既具有槐花的祛湿利尿、凉血止血的作用，能保持毛细血管正常的抵抗能力，降低血压，预防中风，又有清热补中、解毒润燥的作用，是蜂蜜中的上品，特别适合心血管病人服用。

8. 桉蜜 又称山桂花蜜、野桂花蜜，属于稀有蜜种，是古代皇宫的贡品，采自桉树的花蜜。桉是山茶科桉属植物，为常绿灌木，冬季开花泌蜜。我国有 80 多种，分布在长江流域及以南各省广大丘陵山区。香气馥郁，味道清甜，颜色水白透明，不易结晶，结晶细腻，乳白色，誉为“蜜中之王”。桉蜜具有清热补中、解毒润燥的作用，深受消费者喜爱。

9. 黄连蜜 采自中草药黄连的花蜜，既有天然蜂蜜的保健



作用，又有黄连的医疗作用。黄连蜜颜色微黄，香味独特，甜中微带苦味。具有清热祛湿、泻火解毒、抗菌消炎的作用，能够镇静、降温、去火。特别适用于烟酒过多、心火旺盛、心情烦躁的人食用。

10. 五倍子蜜 采自中药五倍子的花蜜。色泽略深，味道甘甜，略带中药香气。既有五倍子的止泻、收敛作用，又有蜂蜜的解毒、杀菌作用，对肺肾双虚、脾肾虚寒、气促喘乏、痰火郁肺等病症具有良好的辅助治疗作用。特别适用于虚汗、肺虚、肾虚、久泻久痢、痔血、便血的人服用。

11. 藿香蜜 采自稀有野生中药藿香。颜色呈琥珀色，气味特别，有中药之香气。藿香蜜既有蜂蜜的营养保健作用，又有藿香的芳香化湿、和胃止呕、祛暑解表作用，对于解暑化湿、清热解毒、肠胃不适、恶心呕吐等方面有较好的辅助效果。适用于胃肠功能欠佳、消化不良、体质虚弱人士食用。

12. 柑橘蜜 采自柑橘之花蜜，柑橘是芸香科果树，长江两岸以及南方各省广泛栽培。柑橘蜜品种繁多，色泽不一，一般呈浅黄色，具有柑橘般香甜味，食之微有酸味，结晶粒细，呈油脂状结晶。柑橘蜜既能生津止渴、醒酒利尿，又能除烦清热、养颜正气、化痰消滞、补中润燥，适用于脾胃燥热、腹胀以及胃肠道疾病患者食用。

13. 丹参蜜 采自中草药丹参的花蜜，综合丹参和蜂蜜的作用，具有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、清心除烦、养血安神的作用，适合女性月经不调、行经腹痛时服用。

14. 黄芪蜜 采自中草药黄芪的花蜜。黄芪是治疗气虚不可缺少的药物之一。黄芪蜜既有中草药黄芪的补肺健脾、实卫敛汗、祛风运毒、益卫固表的作用，又有蜂蜜的保健作用，能够升举中气、利尿、减轻肾炎、降低血压、强壮身体、补气固表，适用于气虚多汗的人食用。

15. 桔梗蜜 采自中药桔梗。桔梗蜜既具蜂蜜清热、补中、

润燥的功能，又有桔梗的宣肺散邪、祛痰排脓的作用。特别适用于外感性的咳嗽、胸闷、痰多、咽喉肿痛的患者服用。

16. 枇杷蜜 采自枇杷的花蜜。主要产地是江苏南部、浙江、四川和福建等地，色泽淡白，香气浓郁，带有杏仁味，甜味香洁，结晶后成细粒状。枇杷蜜综合了蜂蜜和枇杷润肺、下气、止渴的作用，有清肺、祛痰、止咳、和胃、降逆等保健功能，特别适用于伤风感冒、咳嗽痰多的患者食用。

17. 党参蜜 采自名贵中药材党参，主要产在甘肃、宁夏、陕西等地。色泽呈琥珀色。除具有蜂蜜的功能外，更具有党参的补中益气、健脾益肺作用，对于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、妇女血崩、贫血有辅助治疗效果，适用于体虚、胃冷、慢性胃炎、贫血的患者食用。

18. 益母草蜜 采自中草药益母草。具有益母草的活血、祛瘀、调经、消水作用。适合月经不调、经血过多、产前产后的女性食用。

19. 枸杞蜜 采自我国名贵中药枸杞子的花，宁夏回族自治区的产量最高，是宁夏的特种蜂蜜。枸杞蜜既有蜂蜜传统的营养保健价值，又有枸杞的补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功能。特别适合肝肾不足、劳伤虚损、血虚萎黄、工作繁忙的男性食用。

20. 苕子蜜 又称雪脂莲蜜，因其结晶时宛如雪、脂而得名。是主产于云南的珍贵蜜种，由蜜蜂从苕子花中采集而来。既有普通蜂蜜的解毒润燥作用，又有苕子清凉养颜、滋润肌肤的独特功能。苕子是豆科草本植物，我国有光叶苕子（通称广布野豌豆）和毛叶苕子（通称长柔毛野豌豆）等种类。前者南方种植较多，后者分布在北方。苕子蜜呈浅琥珀色，结晶颗粒较细，为白色，气味清香，味道甘甜，为一等蜜。可作为儿童、老人的滋补剂，能营养真皮、消除皱纹、改善皮肤外观、增强皮肤弹性。作为美容品，可使皮肤细腻、亮泽，对色素沉着作用明显，久服能

提高机体免疫能力。

21. 棉花蜜 棉花蜜是蜜蜂采集棉花叶脉、苞叶和花内蜜腺分泌的蜜露而成。它与别的蜂蜜不一样的是，棉花蜜不仅仅来源于开放的花苞。棉花的叶片中分布着大大小小的叶脉，其中主叶脉下有一个蜜腺，苞叶下面同样有蜜腺。在开花之前，叶脉下的蜜腺会先开始分泌蜜露，接着苞叶下的蜜腺开始分泌，这一时期蜜蜂采集的为甘露蜜。待棉花开花期，蜜蜂所采的蜜为花蜜。这两者在质量上是有差别的。目前，我国的棉花蜜最大产区为新疆维吾尔自治区，其棉花种植面积广，且流蜜期天气良好，非常适合棉花蜜的采收。棉花蜜色泽淡黄，味甜而稍涩，涩感随成熟程度增加而逐渐消失，结晶颗粒较粗。

22. 乌桕蜜 蜜蜂采自大戟科乌桕属植物山乌桕的蜜，琥珀色，色黄而略暗，时间延长色泽会加深。有刺激气味，有轻微醇酸味。味道甜而带酸，回味较重，润喉感较差。容易结晶，结晶粒粗，乌桕蜜主要具备解毒、排毒、活血、清热、利尿、通便的功效，对内分泌失调有很好的帮助，适合女性使用。

23. 桉树蜜 采自大叶桉、小叶桉和柠檬桉的花蜜。桉树原产于大洋洲的沿海地带，在我国引种已经有 50 多年。主要分布在广东、广西、海南、福建和台湾等地，江西、云南、四川、湖南南部也有少量分布。桉树蜜颜色为琥珀色或深棕色，有刺激气味和特殊的桉树花香味，刺激气味会随储藏时间减轻。口感独特，酸中带甜，略带咸味、微涩和轻微的辣喉感。桉树蜜除了具有蜂蜜的清热、补中、解毒、润燥的功能外，还能帮助消化，促进吸收，开胃健脾，保护肝脏，对胃炎、咳嗽、肠疾等有一定的疗效。此外，桉树蜜具有很强的抗菌消毒作用，对流行性感冒、扁桃体发炎等有比较显著的疗效。

24. 白刺花蜜 又称狼牙刺蜜，因蜜蜂采集蜜源狼牙刺而得名。狼牙刺是一种野生豆科槐属多年生落叶小灌木，生态适应性广，抗逆性强，生长迅速，花呈白黄色。主要分布于我国的西

北、华北和西南，在贵州主要分布于晴隆县、兴仁县和关岭县等地，在其他地方也有少量分布。每当清明过后，地处陇南山区的两当县狼牙刺竞相争艳，成群的蜜蜂从省内外云集而来逐花夺蜜。狼牙蜜可称得上是蜂蜜中的上品，是甘肃省著名的特产。浅琥珀色，味甘甜芳香，结晶粒细腻、质硬，近似白色。

25. 紫苜蓿蜜 是蜜蜂从紫苜蓿花中采集的。紫苜蓿又称为苜蓿、紫花苜蓿，是豆科草本植物，重要的绿肥、饲草，分布在我国北方，其中华北和西北种植较多。紫苜蓿蜜色泽因产地不同，自白色至琥珀色，气味芳香，味甜润适口，不易结晶，结晶后呈细粒或油脂状，呈白色，为一等蜜。

26. 野坝子蜜 是蜜蜂从野坝子花中采集的。野坝子是唇形科香薷属植物，分布在我国西南部，其中云南的东北部和四川的西南部最多，该地区是我国野坝子蜜的主产区。野坝子蜜呈浅琥珀色，具清香味，极易结晶，有两种结晶状态：一种结晶粒较粗，似砂糖，称为砂蜜；另一种结晶细腻，似油脂状，称为油蜜。结晶后呈乳白色，因质地坚硬，故有“云南硬蜜”之称。

27. 草木樨蜜 是蜜蜂从草木樨花中采集的。草木樨是豆科草本植物和重要绿肥饲草，我国有多种，其中白香草木樨、黄香草木樨种植较多，分布在我国北方和西南各省份。草木樨蜜呈浅琥珀色或乳白色，透明，结晶颗粒较细，为白色，气味清香，味道甘甜，为一等蜜。

28. 老瓜头蜜 蜜蜂采自萝藦科鹅绒藤属植物老瓜头（别名牛心朴子、芦心草）的蜂蜜，蜜色呈浅琥珀色，蜜液浓稠，气息芳香，味甘甜，略有糖味并稍感涩口，结晶后呈乳白色。分布于内蒙古、河北、甘肃、宁夏。生于沙漠及河边或荒山坡，垂直分布可达2 000米左右。花期为5~8月。

29. 胡枝子蜜 又称苕条蜜，浅琥珀色，味清淡爽口，结晶粒细腻，洁白如脂。产在东北各省。胡枝子（别名二色胡枝子，扫条）为豆科胡枝子属灌木，分布于我国的东北、内蒙古、华