

国家蜂产业技术体系建设科普读物
中国养蜂学会蜂产品健康知识读本



蜂产品

养生保健100问

Fengchanpin Yangsheng Baojian 100 Wen

张中印 李朝峰 等 编著

农村读物出版社

国家蜂产业技术体系建设科普读物
中国养蜂学会蜂产品知识健康读本

蜂产品 养生保健100问

张中印 李朝峰 等编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂产品养生保健 100 问/张中印等编著. —北京: 农村读物出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5048-5315-8

I. 蜂… II. 张… III. 蜂产品—保健—问答 IV. S896-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232915 号

责任编辑	刘博浩 刘楚君
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京通州皇家印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/32
印张	2.125
插页	4
字数	42 千
版次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1~8 000 册
定价	10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



彩图 1 采蜜

(张中印 摄)



彩图 2 意大利蜂

(引自 www.mondoapi.it)



彩图 3 中华蜜蜂

(张中印 摄)



彩图 4 意大利蜂试验示范蜂场

(张中印 摄)



彩图 5 向日葵蜜源

(引自 www.xtec.es)



彩图 6 巢蜜

(张中印 摄)



彩图 7-1 刺槐蜂蜜

(张中印 摄)



彩图 7-2 荆条蜂蜜

(张中印 摄)



彩图 7-3 夏枯草蜂蜜

(张中印 摄)



彩图 7-4 山花蜂蜜

(张中印 摄)



彩图 8 蜂蜜结晶——

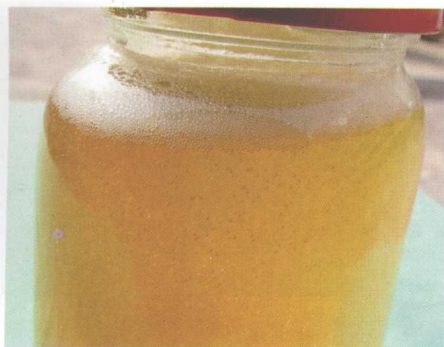
油菜蜂蜜 (结晶如凝脂)

(张中印 摄)



彩图 9 蜂蜜醋 (蜂蜜制品)

(张中印 摄)



彩图 10 蜂蜜发酵（蜂蜜表面聚集大量
泡沫）（张中印 摄）



彩图 11 培养蜂王的王台
（引自《蜜蜂挂图》）



彩图 12 瓶装蜂王浆
（张中印 摄）



彩图 13 王台王浆（孙士尧 摄）



彩图 14 蜂王浆冻干粉
（孙士尧 摄）



彩图 15 蜂王浆片
（张中印 摄）



彩图 16 蜂王浆蜜
(张中印 摄)



彩图 17 野皂荚蜂花粉
(张中印 摄)



彩图 18 破壁花粉花粉壳被机械、气流或酶破碎后的产品
(张中印 摄)



彩图 19 五味子蜂花粉
(张中印 摄)



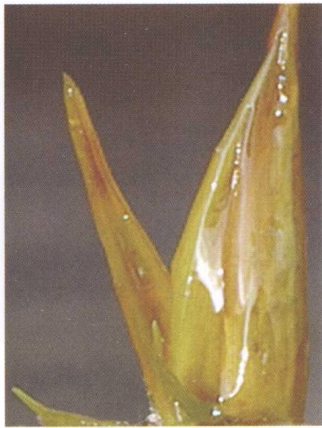
彩图 20 花粉(左)、蜂花粉(中)、蜂粮(右)三者的比较
(引自 张少斌等)



彩图21 蜂花粉片
(张中印 摄)



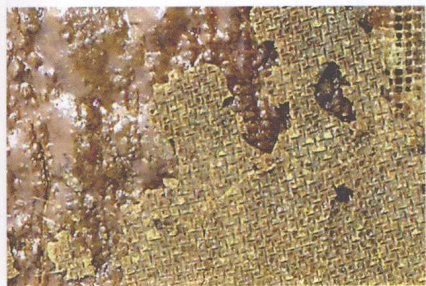
彩图22 蜂花粉蜜
(张中印 摄)



彩图23 杨树芽分泌的胶液
(张中印 摄)



彩图24 蜂胶
(张中印 摄)



彩图26 聚集在尼龙纱上的蜂胶
(张中印 摄)



彩图25 蜜蜂采集杨树芽胶液
(房柱 提供)



彩图27 95%乙醇蜂胶溶液
(张中印 摄)



彩图28 乙醇提取的蜂胶
(张中印 摄)



彩图29 二氧化碳提
取的蜂胶
(张中印 摄)



彩图30 蜂胶片
(张中印 摄)



彩图31 蜂胶蜜
(引自 www.takitaro.com)



前言

读者朋友，人活百岁不是梦，健康是基石。

在蜂产品中，蜂蜜的美味和滋养、蜂王浆促进生长和延缓衰老、蜂胶提高免疫力和抵御氧化、蜂花粉的营养和强身等作用，已经被世人公认。2009年6月1日，《中华人民共和国食品安全法》正式颁布，为配合食品安全法在蜂产品行业中的贯彻实施，确保人民群众食用蜂产品的安全与健康，作者根据二十年来的生产实践和研究成果，结合中外古今权威书刊和专业网站的经典经验，经过仔细遴选和归纳，用精练的文字和生动的图片，将蜂产品的成分、性质、用途和选购方法等汇编成《蜂产品养生保健100问》，给读者在应用蜂产品养生保健时提供参考。

本书既是国家蜂产业技术体系建设科普读物，又是中国养蜂学会蜂产品知识健康读本，由新乡综合试验站站长暨河南科技学院副教授张中印和李朝峰、侯宝敏、许改红、李玲共同编著，河南省开封市蜂疗医院院长薛国圈主任医师主审。

本书在选题策划和组稿写作过程中，得到了农村读物出版社生活出版中心及编审们的大力支持。承蒙国家蜂产业技术体系首席科学家吴杰研究员、中国养蜂学会张复兴理事长和陈黎



红秘书长的指导，得到山东农业大学王贻节教授、河南科技学院陆希宣教授、河南浚县刘明义医生、郑州市百家蜜罐蜂业发展有限公司、河南鹤壁神峰蜂业合作社的大力帮助，在此谨向以上单位和个人致以衷心的感谢，对参考过的有关资料和被引用国内外网站精彩图片的作者，也在此一并致以诚挚的谢意。由于作者学识水平和实践经验的关系，书中错误和欠妥之处在所难免，恳请读者批评指正，以便使之日臻完善。

特别注明，因有些联络地址不详，作者对被引用了图片而没有取得联系的国内外网站和个人表示深切地歉意，如有机会请与作者联系（通讯地址：中国河南新乡 河南科技学院；邮编：453003；Email：zzy2772@yahoo.com.cn）。

编著者

2009年10月28日

目 录

前言



第一章 甘甜的蜂蜜 1

1. 什么是蜂蜜? 1
2. 蜂蜜有哪些种类? 1
3. 蜂蜜有哪些成分? 2
4. 蜂蜜有哪些性质? 3
5. 蜂蜜有哪些用途? 3
6. 蜂蜜有哪些用法? 4
7. 怎样辨别蜂蜜的真假? 4
8. 如何判定蜂蜜的优劣? 5
9. 蜂蜜有“生”、“熟”之分吗? 5
10. 蜂蜜有“土”、“洋”之分吗? 6
11. 什么是白蜜、木蜜、土蜜、岩蜜? 6
12. 怎样保存蜂蜜? 7
13. 小孩能吃蜜吗? 7
14. 老人如何吃蜜? 7



15. 孕妇吃蜜有何好处？	8
16. 肝病患者怎么用蜂蜜？	9
17. 结核病患者怎样吃蜂蜜？	9
18. 蜂蜜浴是怎么回事？	10
19. 怎样用蜂蜜做面膜？	10
20. 蜂蜜能治疗外伤吗？	11
21. 蜂蜜治咳嗽怎么用？	11
22. 蜂蜜治便秘怎么用？	12
23. 蜂蜜祛火气怎么用？	12
24. 食用蜂蜜有禁忌吗？	13
25. 食用蜂蜜会长胖吗？	13
26. 烤鸭、红烧肉为什么要用蜂蜜？	14
27. 怎样制作蜂蜜果汁？	14
28. 怎样用蜂蜜酿酒和造醋？	14
29. 蜂蜜是如何生产出来的？	15
30. 古人是如何评价蜂蜜的？	16



第二章 神奇的蜂王浆

1. 什么是蜂王浆？	17
2. 蜂王浆有哪些种类？	17
3. 蜂王浆有哪些成分？	18
4. 蜂王浆有哪些用途？	18
5. 蜂王浆有哪些用法？	19
6. 蜂王浆有哪些性质？	19
7. 吃蜂王浆有禁忌吗？	20



8. 怎样保存好蜂王浆？	20
9. 怎样辨别蜂王浆的真假？	21
10. 怎样判定蜂王浆的优劣？	21
11. 蜂王浆的癸烯酸是怎么回事？	22
12. 蜂王浆的生产工序有哪些？	22
13. 儿童能吃蜂王浆吗？	22
14. 孕妇能吃蜂王浆吗？	24
15. 老人怎样吃蜂王浆？	24
16. 青年人怎么吃蜂王浆？	25
17. 吃蜂王浆能长寿吗？	25
18. 肝病患者如何服用蜂王浆？	26
19. 癌症病人如何服用蜂王浆？	26
20. 糖尿病人如何服用蜂王浆？	26
21. 亚健康人如何服用蜂王浆？	27
22. 蜂王浆的美容秘诀是什么？	27
23. 蜂王浆能治疗外伤吗？	28
24. 如何加工配制蜂王浆蜜？	29
25. 购买蜂王浆应注意哪些事项？	29



第三章 蜂花粉的奥秘 31

1. 什么是蜂花粉？	31
2. 蜂花粉有哪些种类？	32
3. 蜂花粉有哪些成分？	32
4. 蜂花粉有哪些性质？	33
5. 蜂花粉有哪些用途？	34



6. 蜂花粉有哪些用法? 34
7. 吃蜂花粉有禁忌吗? 35
8. 怎样保存好蜂花粉? 35
9. 蜂花粉是如何生产出来的? 36
10. 怎样判定蜂花粉的优劣? 37
11. 蜂花粉牙碜、味酸是怎么回事? 37
12. 花粉、蜂花粉、蜂粮怎么区别? 37
13. 不同植物的蜂花粉功效有差异吗? 38
14. 破壁蜂花粉有何优点? 39
15. 古人对花粉有何评价? 40
16. 怎样加工配制蜂花粉蜜? 40
17. 哪些人适合食用蜂花粉? 41
18. 如何应用蜂花粉美容? 41
19. 如何应用蜂花粉健脑? 42
20. 如何应用蜂花粉养生? 42
21. 如何用蜂花粉治疗贫血? 43
22. 蜂花粉治疗前列腺疾病有效吗? 44



第四章 蜂胶的魔力..... 45

1. 什么是蜂胶? 45
2. 如何采蜂胶? 45
3. 蜂胶是如何生产出来的? 46
4. 蜂胶有哪些成分? 46
5. 蜂胶有哪些性质? 47
6. 蜂胶有哪些用途? 47



7. 蜂胶有哪些用法?	48
8. 吃蜂胶有禁忌吗?	48
9. 怎样判定蜂胶的优劣?	49
10. 高血脂和高血压病人如何食用蜂胶?	49
11. 血管硬化如何食用蜂胶?	50
12. 糖尿病人如何食用蜂胶?	50
13. 肿瘤病人如何食用蜂胶?	51
14. 怎样用蜂胶缓解便秘和腹泻的症状?	51
15. 怎样应用蜂胶治疗鸡眼?	52
16. 怎样用蜂胶治疗皮肤病?	52
17. 怎样利用蜂胶养生?	53
18. 免疫力低下怎么服用蜂胶?	53
19. 其他疾病怎么服用蜂胶?	54
20. 如何处置蜂胶过敏?	55



第五章 其他蜂产品

1. 蜂崽美味也保健吗?	56
2. 蜂蜡的妙用有哪些?	56
3. 蜂毒的威力有多大?	57

参考文献	59
------------	----



第一章 甘甜的蜂蜜

1. 什么是蜂蜜？

蜂蜜是指蜜蜂采集植物花蜜或分泌物，与蜜蜂自身特殊物质结合酿造，并在蜂巢中贮存至成熟的天然甜物质（彩图 1）。

目前，我国蜂蜜主要由意大利蜂和中华蜜蜂在主要蜜源花期生产，且都是人工饲养，很少有野生蜜蜂蜂蜜（彩图 2，彩图 3，彩图 4，彩图 5）。



小资料： 诸如富硒蜂蜜、加锌蜂蜜和老年蜂蜜等等都不是蜂蜜，而是蜂蜜制品。由于各种蜂蜜制品强化了产品的某项功能，从而适合特定的人群使用。

2. 蜂蜜有哪些种类？

单花蜜中的果树蜜有：荔枝蜜、枣花蜜、柑橘蜜、龙眼蜜、枇杷蜜、柿树蜜和苹果蜜等；

林木蜜有：刺槐蜜、椴树蜜、桉蜜、乌桢蜜、桉树蜜、栎树蜜、女贞蜜、漆树蜜、泡桐蜜、荆条蜜、胡枝子蜜、鹅掌柴蜜和白刺花蜜等；

药材蜜有：党参蜜、丹参蜜、苦参蜜、黄连蜜、枸杞蜜、黄芪蜜、酸枣蜜、桔梗蜜、牛膝蜜、薄荷蜜、甘草蜜、五味子蜜、夏枯草蜜、野藿香蜜、益母草蜜等；