

妙食
用物

王君 王惟恒 编著

蜂蜜 妙用

本书提供

针对数十种疾病的
近200条
蜂蜜使用妙计

蜂蜜是营养丰富的天然滋养食品，滋补强身，老少咸宜
蜂蜜的应用相当广泛，可从头医治到脚，被誉为“天赐的良药”
本书提供针对数十种疾病的近200种蜂蜜治病验方、秘方，简便易行，疗效可靠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



王君 王惟恒 编著

蜂蜜炒用

 人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂蜜妙用/王 君, 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8
(食物妙用丛书)

ISBN 978 - 7 - 5091 - 5037 - 5

I. ①蜂… II. ①王… ②王… III. ①蜂蜜—基本知识 IV. ①S896. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143716 号



蜂蜜妙用

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 责任审读: 陈晓平

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6 字数: 68 千字

版、印次: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《食物妙用丛书》编委会

主 编 王惟恒

副主编 王 君 胡顺强

编 委 王惟恒 王 君 王赛赛

汪 文 陈淑霞 黄 芳

胡顺强 程金生 谭洪福

内 容 提 要

本书分上、下两篇，上篇“蜂蜜妙用纵横谈”介绍了 20 余种蜂蜜的性味、功效及食养常识等；下篇“巧用蜂蜜治百病”介绍了多种疾病的蜂蜜疗法，列举了数百种巧用蜂蜜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，实为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



前言 | 编者

蜂蜜是工蜂采花蜜在巢中酿成。根据采蜜季节不同而有春蜜、夏蜜、冬蜜之分，以冬蜜质量最好。采自野外（如树上、岩洞等）者称为野蜂蜜，又叫石蜜或岩蜜，质量最好，但产量有限，因而市面上见到的多是人工养蜂所取的蜂蜜。蜂蜜对人体健康的好处早已为人们认识。《神农本草经》把蜜列为有益于人的上品，古希腊人认为，蜂蜜是“天赐的礼物”。而印度的《吠陀经》则说蜂蜜可益寿延年。我国梁代名医陶弘景说：“道家之丸，多用蜂蜜，修仙之人，单食蜂蜜，谓能长生。”这种说法虽有夸张之嫌，但仍能说明蜂蜜在营养及医疗上的作用。

蜂蜜自古就被视为长寿食品，具有护肤美容，抗菌消炎，促进组织再生，促进消化，提高免疫力，改善睡眠，保肝养胃，抗疲劳，促进儿童生长发育，保护心血管，润肺止咳，润肠通便，促进长寿等多方面的功效。蜂蜜有较高的药用价值，对肝炎、脂肪肝、胃及十二指肠溃疡、高血压、肺结核、神经衰弱等均有一定的疗效。在中医临床上，蜂蜜应用也非常广泛，对于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊、口疮、汤火烫伤、乌头中毒等病症，内服、外用疗效均佳。蜂蜜

还是中医配制蜜丸的主要原料，在具有滋补作用的丸剂、膏滋等药品里，蜂蜜几乎都是不可或缺的。

蜂蜜系列的其他产品也有一定的药用价值。如蜂王浆富含蛋白质，并含有 B 族维生素和乙酰胆碱等，现代中医学称其功效为“滋补、强壮、益肝、健脾”，堪称补益药中的珍品。再如蜂胶润肤生肌，消炎止痛；蜂蜡有收涩、敛疮、生肌、止痛和调理作用；蜂巢有祛风、攻毒、杀虫、止痛及抗过敏作用，是临床上常用的中药。

本书分上、下两篇，上篇“蜂蜜妙用纵横谈”介绍了蜂蜜的性味、功效及食养常识等；下篇“巧用蜂蜜治百病”介绍了多种疾病的蜂蜜疗法。本书列举了数百种巧用蜂蜜防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，实为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



目录 |

上篇 蜂蜜妙用纵横谈

3 蜂蜜——传说中的不老仙丹

6 刺激松果体,延缓衰老

7 清除自由基,抗癌防衰

8 调节免疫功能,增强机体免疫力

9 调节酸碱平衡,防病益寿

10 防治多种疾病,祛病延年

11 常食蜂蜜,美容减肥

11 蜂蜜美容与美容妙方

17 蜂蜜减肥与减肥秘方

18 蜂蜜美食,琳琅满目

19 蜂蜜饮品大排档

22 蜂蜜甜点大排档

24 蜂蜜美餐大排档



28 巧识蜂蜜,选购有方

- 28 颜色不同差别大
- 29 研磨之中辨真假
- 29 杂质多少可参照
- 29 倒置蜜瓶来观察
- 30 入口来尝君便知
- 30 参照口味来选购
- 30 气味不同蜜相异
- 30 黏稠度中有区别
- 31 瓶装蜂蜜细心选
- 31 散装蜂蜜请勿购
- 31 结晶蜂蜜可为真

32 科学食蜜,掌握宜忌

- 32 婴儿不宜食用蜂蜜
- 33 选择合适时间服用蜂蜜
- 34 不适合与蜂蜜同食的食物
- 34 食用蜂蜜温度需要注意

35 蜜中珍品蜂王浆

- 36 蜂王浆功效

38 美颜美容话蜂胶

- 40 蜂胶巧治脚癣病
- 40 蜂胶可去扁平疣
- 41 蜂胶可治疗鸡眼

41 解毒敛疮蜂蜡佳

44 祛风定痛露蜂房

下篇 巧用蜂蜜治百病

51 巧用蜂蜜防治感冒

52 药茶妙方治感冒

54 蜜楂银花汤治风热感冒

54 公英茶治风热感冒

54 大蒜蜂蜜防流感

55 蒜姜柠檬蜜泡酒治感冒

55 莲藕蜂蜜治感冒咳嗽

56 生姜蜜敷脐治感冒

56 蜜姜感冒饮治普通感冒

57 柠檬蜜饮防治感冒

57 蜜蒜饮防治感冒

58 巧用蜂蜜治咳喘

58 白萝卜蜂蜜治风寒咳嗽

59 白蜜姜汁丸治风寒咳嗽

59 羊蜜膏治虚劳咳嗽肺痿

60 蒸白梨蜂蜜治久咳咽干

60 花生枣蜜汤止咳化痰

60 百合蜜治肺热烦咳

61 秋梨蜜膏止咳化痰

61 蜜饯柚肉平喘化痰

61 蜜饯双仁补肾益肺

62 猪油蜜膏补虚润肺

62 蜂蜜百部汤治痰中带血

62 百部蜜膏治肺虚久咳

63 蜂蜜核桃肉治肾虚咳喘

63 千金蜜杏丸治上气咳嗽

64 琼玉膏治虚劳久咳

64 银杏蜜膏治陈年久咳



蜂蜜妙用

65 含服蜂胶治支气管炎咳喘

65 款冬花蜜茶调治慢性咳喘

68 巧用蜂蜜调治肺结核

68 葛粉蜂蜜茶调治肺结核

69 蜂蜜萝卜汁调治肺结核

69 蜂蜜葶苈子调治肺结核

70 蜂蜜花生防治肺结核

65 桃肉蜜茶调治肾虚咳喘日久

70 花生甜杏泥调治肺结核

70 五汁蜜膏调治肺结核

71 鸭梨萝卜汁蜜膏调治肺结核

71 胡萝卜蜂蜜汤调治肺结核咯血

73 巧用蜂蜜防治痢疾

74 蜂巢防治细菌性痢疾

75 薯粉蜜膏辅治痢疾

75 藕汁糖蜜膏调治细菌性痢疾

75 萝姜蜜茶调治赤白痢

76 蜂蜜调治痢疾验方集锦

79 巧用蜂蜜治腹泻

81 冲服蜂蜜治肠炎腹泻

82 蜂蜜鲜藕治腹泻

82 萝姜蜜茶治腹泻

82 豆浆蜂蜜治腹泻

83 蜂蜜食醋疗腹泻

83 姜茶乌梅饮治久泻久痢

84 莲藕粥治脾虚泄泻

85 巧用蜂蜜治便秘

85 决明葛粉粥治热结便秘

86 黄豆皮蜜煎治气滞便秘

86 蜜汁红薯叶治气滞便秘

87 松子仁蜂蜜粥治阴虚便秘

88 蒲公英蜜汤治实热便秘

88 蜂蜜治便秘小验方

89 巧用蜂蜜治胃痛

91 红糖蜂蜜茶温胃止痛

91 生姜甜椒茶治虚寒性胃痛

91 糖蜜红茶饮治老年消化性溃疡

92 白糖蜂蜜茶治消化性溃疡

92 三七粉炖鸡蛋治消化性溃疡

92 花生牛奶蜜治消化性溃疡

93 芦荟花粉蜜汁治胃痛

93 油炸蜂蛹治胃痛

94 巢脾鸡蛋饼调治胃痛

94 巢脾蜂蜜蛋羹治胃痛

95 巧用蜂蜜治肝病

95 蜂蜜大蒜抑制乙肝病毒

96 蜂蜜五味子大枣治慢性肝炎

96 芹菜蜜汁治肝炎

96 芹菜萝卜车前蜜汁治肝炎

97 蜂蜜芍药汤柔肝止痛

97 大枣花生蜜汤养肝护脾

98 花生山楂核桃蜜羹调治脂肪肝



蜂蜜妙用

98 巧用蜂蜜治水肿

- 99 苡仁大枣蜜治慢性肾炎水肿
- 99 姜蜜桂圆大枣汁治小儿水肿
- 100 蜂蜜消肿茶治疗一般性水肿
- 100 蜂蜜瓜皮汁理气利水
- 100 黑大豆蜜丸治慢性肾炎水肿

102 巧用蜂蜜治高血压

- 102 蒜蜜奶茶治高血压
- 103 山楂荷叶茶降脂降压
- 103 燕麦玉竹粥治高血压
- 104 蜂蜜黑芝麻治高血压
- 104 芹菜枣蜜茶降血压
- 104 二子蜜茶益肝明目降血压
- 105 蜂胶囊方剂治高血压

105 巧用蜂蜜治高脂血症

- 106 山楂荷叶茶降脂减肥
- 106 大黄绿豆饮治高脂血症
- 107 绿豆蜜治高脂血症
- 107 绿茶蜂蜜治高脂血症
- 108 灵芝蜂蜜降血脂
- 108 简便验方降血脂

109 巧用蜂蜜防癌抗癌

- 109 蜂王浆有防癌抗癌之效
- 110 蜂胶有防癌抗癌之效
- 110 蜂花粉有防癌抗癌之效
- 111 蜂毒有防癌抗癌之效
- 112 蜂蜜有防癌抗癌之效
- 113 蜂蜜八宝粥防癌

114 蜂胶囊方剂抗癌

114 蜂蜜润肺止咳丸治肺癌咳嗽

114 巧用蜂蜜治疼痛

115 公英蜜茶治咽喉肿痛

116 丹参钩藤蜜茶辅治脑震荡头痛

115 清气化痰茶调治咽痛

117 菊花蜜茶辅治风热头痛

116 谷精蜜茶辅治偏头痛

117 红糖蜜茶温胃止痛

117 巧用蜂蜜治慢性咽炎

118 蜂蜜药茶辅治慢性咽炎

119 甘萝银竹蜜汤治发热咽痛

118 橄榄海蜜茶辅治慢性咽炎

119 荸荠萝卜汁治咽喉炎肿痛

120 巧用蜂蜜治失眠

120 大枣桂圆蜂蜜汤治失眠

124 鲜花生叶蜜汤治失眠

121 甘麦大枣汤治失眠

124 蜂蜜藕粉治失眠

122 百合二仁大枣蜜治失眠

125 百合淮山莲子蜜粥治失眠

123 黄花合欢大枣蜜汤治失眠

125 丹参钩藤蜜茶辅治脑震荡夜寐不宁

123 蜂蜜大枣膏治失眠



蜂蜜妙用

126 巧用蜂蜜治血证

126 清气化痰茶清肺止血

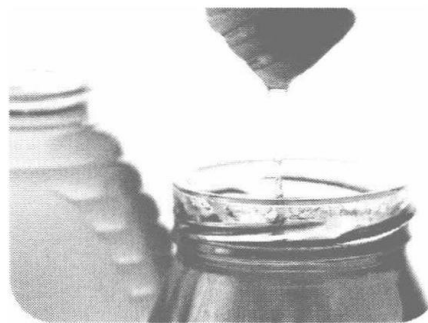
126 槐花蜜茶治痔疮出血

127 白及蜜粥治胃及十二指肠溃疡出血

127 五汁蜜膏治肺结核咳嗽咯血

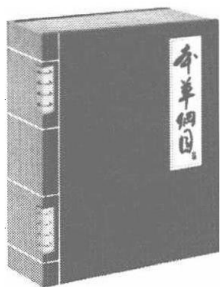
128 荷叶藕节煎治内痔便血

128 藕汁蜜糖露治鼻出血



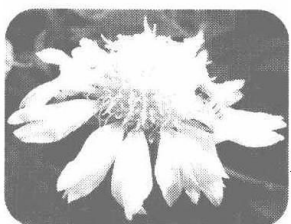
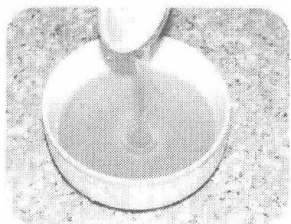
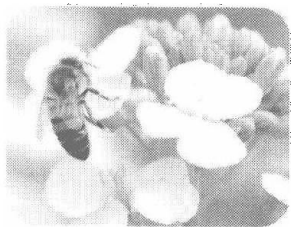
上篇 | 蜂蜜妙用纵横谈

【医家论述】



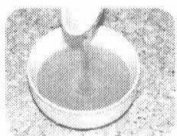
蜂蜜其入药之功有五：清热也，补中也，润燥也，解毒也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而润泽，故能润燥；缓可去急，故能止心、腹、肌肉、疮疡之痛。

——明·李时珍《本草纲目》



蜂
蜜
炒
用

■ 蜂蜜——传说中的不老仙丹



蜂 蜜

【释名】蜂蜜是昆虫蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制的蜜。又名石蜜、石饴、食蜜、蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、沙蜜、蜂糖。

【性味归经】味甘，性平。入脾、胃、肺、大肠经。

【功效主治】调补脾胃，缓急止痛，润肺止咳，润肠通便，润肤生肌，解毒。主脘腹虚痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘、目赤、口疮、溃疡不敛、风疹瘙痒、水火烫伤、手足皲裂。

【用法用量】内服：冲调，15~30克；或入丸剂、膏剂。外用：适量，搽敷。

【禁忌】痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者禁服。

蜂蜜是人类传统而古老的天然营养保健品，有良好的抗衰老作用，常食蜂蜜能健身强智，延缓衰老，延年益寿。公元前2世纪至公元前1