

生活妙用丛书

蜂蜜 H O N E Y 的妙用

蜂蜜 ——
大自然的神奇馈赠！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

110 多种用途及使用方法
全方位保证健康！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特
(Alix Lefief-Delcourt) 著
楼敏洁 译



上海科学技术出版社

蜂蜜的妙用

H O N E Y

生活妙用丛书

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief - Delcourt) 著
楼敏洁 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蜂蜜的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt, A.)
著;楼敏洁译. —上海:上海科学技术出版社, 2013.1
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1487-1

I. ①蜂… II. ①勒… ②楼… III. ①蜂蜜-基本知识
IV. ①S896.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第246683号

This book published originally under the title Le Miel malin by Alix Lefief-Delcourt ©2010 LEDUC.S
Editions, Paris, France.

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5

字数: 80千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1487-1 / TS·97

定价: 18.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

妙用蜂蜜

蜂蜜是大自然的馈赠，是营养丰富的天然食品，滋补强身，应用相当广泛。

从远古时代起，埃及人就已经懂得蜂蜜的各种用途，被广泛用于医学、美食、美容等方面。

千百年来，人类不仅把蜂蜜当成天然的滋补品，而且一直把蜂蜜作为一种天然的药物来治疗多种疾病，还利用其富含矿物质和维生素的特点，来制作美容化妆品。

蜂蜜能增强人的体质，改善人体的疲劳和贫血；阻止细菌、病毒和真菌的生长；帮助消化，促进新陈代谢；有助于预防某些癌症、心血管疾病和神经退行性疾病，强化免疫系统功能；缓解精神紧张、压力和失眠……

本书从蜂蜜的历史讲起，简单叙述了蜂蜜的成分、种类、挑选、保存、食用方法，食用蜂蜜的宜忌，重点和科学地为读者提供了蜂蜜在家居、美容、健康、美食等方面的实际妙用110多条，其中有很多用途鲜为人知，但经过科学验证是非常有效的。这些应用小常识，相信对人们的日常生活会起到不小的作用！

高质量的生活，是需要知识来丰富的，学会这些有关蜂蜜的小常识，生活将会更有质量！

目 录

序.....	3
--------	---

1 蜂蜜是大自然的馈赠

在古代文明中有关蜂蜜的传说	8
从花蜜到蜂蜜	10
蜂蜜生产的步骤	12
假如蜜蜂从地球上消失	14

2 神奇的蜂蜜

一种能量精华	18
纯天然药品和抗生素	20
特别适合食用蜂蜜的人群	28
不适合食用蜂蜜的人群	30
蜂蜜的种类	32
挑选/保存/食用	36

3 其他蜂产品

蜜蜂的“牛排”——花粉	46
蜜蜂的“牛奶”——蜂王浆	52
蜂巢的“保镖”——蜂胶	58
蜂蜡和蜂毒	63

4 蜂蜜与家居

木质家具维护	66
其他家居应用	68

5 蜂蜜与美容

面部护理	74
身体护理	80
头发护理	84

6 蜂蜜与健康

一般应用	92
特殊应用	108

7 蜂蜜与美食

烹饪用蜂蜜的选择	118
蜂蜜菜谱	120
调味汁/酸醋汁/饮料类	139

附录一:	141
------------	-----

附录二:	142
------------	-----

译后记	143
-----------	-----

1

蜂蜜是 大自然的馈赠

虽然文化和信仰各不相同，蜂蜜始终在人类社会中占据着一席特别之地。这种金黄色的液体使大家为之着迷，从古到今都与人类的各种风俗习惯密不可分。它不仅是大自然的馈赠，而且象征着生命、富足、纯洁及智慧。



在古代文明中有关蜂蜜的传说

埃及人认为，蜂蜜诞生于太阳神的眼泪。从在金字塔中发现的象形文字可知，蜂蜜在古埃及人日常生活中的重要作用。对养蜂方法的记载最早可追溯到4 500年前，出现于古埃及Abou Ghorab^①太阳神庙的一座浮雕上。古埃及人将蜂蜜广泛应用于医学、美食以及美容方面，特别是用于治疗伤口方面。在当时广为使用的药物就是蜂蜜酒和牛奶。埃及人也用蜂蜜做成的饼干祭祀他们的神。在木乃伊的防腐处理过程中，古埃及人主要用蜂蜜、蜡和蜂胶，再配合其他植物来保存尸体。

希腊人则认为，蜂蜜是由狄俄尼索斯^②赐予人类的。传说他的父亲——诸神之父宙斯在伊达山^③出生成长，只食用山中出产的蜂蜜和山羊女神(Amalthée)的乳汁，这为他赢得了“蜜人”的称号，意为像蜂蜜一样甜蜜。之后，阿波罗的儿子阿里斯泰俄斯教会了人类养蜂术。和古埃及一样，蜂蜜在丧葬习

注：① Abou Ghorab 太阳神庙位于埃及开罗西南部。② 狄俄尼索斯(Dionysos)，古希腊神话中的酒神。③ 伊达〔伊特(Ide)、伊地(Idhi)或帕西洛里蒂(Psiloriti)〕是克里特最高峰(海拔2 456米)的古代名称，著名的古希腊神话圣地，据说宙斯被抚养长大的洞穴即在此处。



俗中起着至关重要的作用：它帮助保存尸体并一直陪伴着死者的灵魂，直到他重生。此外，蜂蜜还是奥林匹斯众神的食物之一。

在基督教传统中，地球是“被牛奶和蜂蜜灌溉之地”。它不仅是甜蜜和快乐的象征，也能启迪智慧和真理。在伊斯兰教中对天堂的描述中也有“在那里流淌着蜂蜜之河……”这样的句子。

玛雅人把蜜蜂看作是神赐予的宠物。他们用蜂蜜酿造——balche，一种含酒精的饮料，在举行宗教仪式时饮用，以便与神进行交流。在历史传说中，玛雅的蜂蜜之神(Ah-Muzenkab)，通过食用蜂蜜保持精力充沛。这种金黄色的液体也被用来制糖和制药。





从花蜜到蜂蜜

一个蜂箱中生活着30 000~60 000只蜜蜂，在蜂群中，组织结构和等级制度至关重要，没有任何例外。每只蜜蜂都有各自必须履行的使命，所有的蜜蜂有一个共同的目标——生产蜂蜜，一种由蜜蜂从开花植物的花中采得，并在蜂巢中酿制而成的物质。

蜂蜜的生产是一个漫长的过程，需要几千个小时，并且要经过很多步骤。



蜂后

体型比其他蜜蜂大，是蜂群中唯一能繁殖的雌性蜂。工蜂们日夜不懈地保护着它，它可以享用专门为其准备的蜂王浆。一旦受精，它的余生将在不断地产卵中度过。一只蜂后能够存活4~5年，每天的产卵量可高达2 000~3 000枚。

雄蜂



它们的唯一职责是与蜂后交配。一旦这一使命完成，雄蜂便会死亡，其生殖器官也会被蜂后强行带走。

工蜂



工蜂的职责随着年龄不断变化。首先，它们负责蜂箱的清洁工作；之后，它们将参与蜂房的建造，哺育幼虫，保持蜂房通风，守护蜂房等；最后，在工蜂出生后3周，它们离开蜂房外出采蜜。



蜂蜜生产的步骤

养蜂人于每年的春季和秋季开始工作。他们通过烟熏转移蜜蜂的注意力，将包裹住蜂房的蜡剥离，再用一种机器将蜂蜜取出来。在灌装蜂蜜之前，必须将蜂蜜中的杂质滤除。

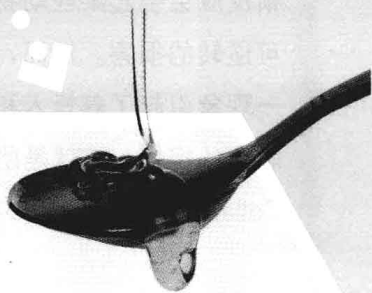
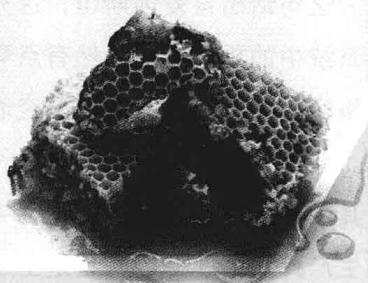


蜜蜂把采蜜小管深入花朵中吸取花蜜，与此同时，蜜蜂也采集树蜜及昆虫留在树上的排泄物。然后它把这些含糖量非常丰富的液体储存在自己的**嗉囊里**。在那里，液体中的糖分完成了第一次转变：从蔗糖转化成了葡萄糖和果糖。

注：① 鸟类或昆虫的消化器官的一部分，在食道的下部，像个袋子，用来储存食物。

蜜 蜂

采完蜜返回蜂房，蜜蜂将自己的收获上缴。然后其他的蜜蜂用嗉囊负责传递，这一过程被称之为“交哺”。因此，蜂蜜中富含多种酶而几乎不含水分。



酿 造

负责酿造蜂蜜的蜜蜂再将其加热、蒸发、分离，原来在花蜜中的水分越来越少，就变成了蜂蜜。最后蜜蜂用蜡将之封存在蜂房中。



假如蜜蜂从地球上消失

“假如蜜蜂从地球上消失，人类只能生存几年。”有人认这句话出自爱因斯坦，这充分说明了蜜蜂在生态系统中的重要性。虽然有点夸张，但这样的假设离事实并不太遥远。某些研究表明，假如蜜蜂从地球上消失，那么将有60%的水果和蔬菜随之消失，其中还不包括人在日常生活中不食用的！除了能够生产蜂蜜，蜜蜂的确也是生物多样性的重要一环。没有了蜜蜂，植物的授粉无法得到保证，连锁反应会引起某些动物缺粮而消失，对农业造成不可逆转的损害。然而，近年来许多蜜蜂消失了，这一现象引起了养蜂人和环保学家们对未来几年情况恶化的担忧。这就是所谓“蜂群崩溃综合征(Colony Collapse Disorder)”的受害者。很显然，在许多国

家蜜蜂突然大量地消失了，而这一现象尚无任何解释。同样，2007~2008年冬天，法国蜜蜂的损失率估计达到30%。原因是多方面的，主要归咎于气候的变化、病毒的发展、寄生虫和昆虫致死大量种群，以及某些耕地被农药严重污染。

