

前 言

随着我国社会主义现代化建设的发展和人民生活水平的提高,滋补品进入了众多的家庭。如何识别、选购、保管、食用滋补品,已成为人们必须具备的知识。否则就会真假不辨,保管失效,服用不当,结果花了钱却徒劳无功,甚至有害。

本书主要介绍怎样识别与选购食用滋补品,包括蜂产品、中草药、果蔬、保健粮油、鱼肉、珍馐、药膳、药酒共八大类近百个品种,约300余例,既有名贵的蜂王浆、人参、熊掌、燕窝、鱼翅等高档滋补品,也有寻常的萝卜、燕麦、老玉米、胚芽食品、鱼虾水产品、粥、酒等;既介绍丰富的传统经验、制作及食用方法,也介绍现代科学的理化分析。它可以帮助不同条件、不同要求的人去识别、选用自己所需的滋补品,以便保管得法,对症进补,服用得当,从而达到费省效宏、益智健身的目的。

本书在写作过程中得到邢北任等有关专家的指导,在此深表谢意。

编著者

1990年元旦于北京

目 录

一、蜂产品类	(1)
1. 美食良药——蜂蜜	(1)
2. 抗衰老的蜂王浆	(17)
3. 天然食品的瑰宝——蜂花粉	(31)
4. 蜜蜂幼虫也是宝	(46)
二、中草药类	(50)
1. 人参	(50)
2. “仙草”灵芝	(60)
3. 神奇的冬虫夏草	(62)
4. “仙人饭”黄精	(65)
5. 益肾寿果枸杞子	(67)
6. 延寿名药何首乌	(69)
7. 益气强阴五味子	(70)
8. “灵根”茯苓	(73)
9. 养生佳品玉竹	(74)
10. 润肺嫩肤的银耳	(76)
三、果蔬类	(78)
1. 益智壮阳的龙眼	(78)
2. 延年益寿枣为优	(80)
3. 防病降压的山楂	(84)
4. 抗癌有效的芦笋	(87)
5. 保健上品沙棘	(89)
6. “赛人参”——萝卜	(90)
7. 滋补健脑的金针菜	(92)
8. 具有自己节日的大蒜	(93)

9. 补肝益肾的桑椹····· (95)
10. 被视为山珍的发菜····· (97)
11. 药食兼用的黑木耳····· (98)
12. 肠胃的扫帚——魔芋····· (99)
13. 消暑祛病饮料百合····· (101)

四、保健粮油类····· (102)

1. 与牛奶媲美的籽粒苋····· (102)
2. 珍稀贡品黑糯米····· (103)
3. 胚芽食品····· (103)
4. 老玉米有新用途····· (104)
5. 滋补壮体的薏苡····· (107)
6. 药用价值甚高的芝麻····· (108)
7. 有降脂功效的燕麦····· (110)
8. 安全糖王甜叶菊····· (111)
9. 宽肠降压的荞麦····· (112)
10. 软化血管的玫瑰茄····· (113)
11. 保健佳品麦饭石····· (114)

五、鱼肉类····· (117)

1. 营养药用集一身的对虾····· (117)
2. 补气益脾的鳊鱼····· (118)
3. 消肿催乳的香鱼····· (118)
4. “水中人参”鳗鲡····· (119)
5. 温补壮身的黄鳝····· (120)
6. 产妇催乳鲫鱼为佳····· (121)
7. 浑身是宝的鳊鱼····· (122)
8. 鲤鱼药用价值高····· (124)
9. 益肝肾、健脾胃的泥鳅····· (126)
10. 除湿消肿数乌鳢····· (127)
11. 治痞积补气血的胡子鲇····· (128)
12. 麻雀浑身可入药····· (129)

六、珍馐类	(132)
1. 熊掌	(132)
2. 燕窝	(134)
3. 飞龙	(135)
4. 海参	(136)
5. 鱼翅	(138)
6. 鱼肚	(141)
7. 猴头	(141)
8. 鹿筋	(142)
七、药膳类	(144)
1. 药粥	(147)
2. 汤类(饮、汁、汤)	(160)
3. 菜肴	(174)
4. 露类	(194)
5. 膏类	(196)
6. 蜜饯	(201)
八、酒 类	(204)
1. 五加皮酒	(205)
2. 酸枣酒	(207)
3. 红花酒	(207)
4. 枸杞酒	(208)
5. 菊花露	(208)
6. 桑椹露	(209)
7. 定风酒	(209)
8. 参七酒	(210)
9. 茵陈酒	(210)
10. 青蒿露	(211)
11. 薏米露	(211)
12. 松节露	(211)
13. 佛手酒	(212)

14. 喇嘛酒..... (212)
15. 熙春酒..... (213)
16. 人参酒..... (213)
17. 五味子酒..... (213)

一、蜂产品类

1. 美食良药 —— 蜂蜜

人类利用蜂蜜可以追溯到新石器时代。西班牙的瓦伦西亚地方有个“蜘蛛洞”，那里有许多新石器时代的壁画，其中有一幅原始人采集蜂蜜的壁画。古埃及金字塔和方尖石塔上，有用象形文字记载的蜂蜜的食用和药用方法。

我国也是利用蜂蜜最早的国家之一。早在三四千年前的殷商甲骨文中，就出现了“蜜”字。我国秦汉时期的药典——《神农本草经》中，已将蜂蜜列为上品。对它的评价是：“味甘无毒，主治心腹邪气，诸惊痛经，安五脏之不足，益气补中，止痛解毒除众病，和百药，久服强志轻身不老延年。”

人们常说：“我们的生活比蜜甜”，用甜美可口的蜂蜜来比喻我们幸福美好的生活是十分恰当的。欧美称新婚后的第一个月为“蜜月”，在这一个月內夫妇偕同旅行叫“度蜜月”。据考证，这种“度蜜月”的习俗起源于爱尔兰民族，新婚夫妇在举行婚礼时要饮蜜酒，接着便开始度过一个月的新婚旅行生活。可见，被古埃及人称为“天赋之物”的蜂蜜，是多么引人入胜啊！它的营养价值、来源等问题正是人们最希望了解的。

（1）蜂蜜何处来

蜂蜜是蜜蜂采集花蜜后经过酿造加工而成的。显花植物

开花时，一部分体液输送到花朵的蜜腺细胞里。这些蜜腺细胞在适宜的条件下，通过表皮分泌到体外，形成了花蜜。每朵花的花蜜不是很多的，一朵椴树花只能分泌花蜜11.54毫克，一朵草木樨花只能分泌花蜜0.16毫克。但是，把千千万万朵花的花蜜都集中起来，就十分可观了。自然界中年年花开花落，然而却没有人也没有一种工具能把如此丰富的花蜜采集起来。只有那勤劳的小蜜蜂具有特殊的本领，能够把花蜜采集回来并且把它变成营养丰富的蜂蜜。

体态轻盈的蜜蜂，浑身长满分叉的绒毛，不仅不会伤害花朵，还能帮助植物传授花粉，使得蜜蜂与花朵结下不解之缘。在长期自然演变中，蜜蜂形成一根柔软细长、前端有舌瓣的长喙，能把点滴的花蜜吸干、刮净。蜜蜂还有一个收缩性很大的蜜囊，平时容积只有14~18微升，吸满花蜜后可以扩大5~6倍。蜜囊不仅装得多，它的后部还有一个紧缩的管道，能够用四个三角形的唇瓣来控制开合。当唇瓣启开时花蜜可以流入中肠，唇瓣关合时蜜囊收缩能把花蜜吐回口腔。

在采蜜的季节，蜜蜂每天平均要外出采集10次。每次都要采几十朵花，甚至几百朵花，才能采回200毫克的花蜜。据统计，蜜蜂采集1千克蜂蜜要采自500万朵花，因此，称蜂蜜为百花之精，毫不夸张。蜜蜂付出的劳动是十分惊人的。有人计算过，如果蜜蜂每次采集要飞行3公里，那末酿制1千克蜂蜜，蜜蜂就要飞行30万公里，相当于绕地球7周多。而且，蜜蜂采集花蜜时不一定是风和日丽的好天气，有时还会遇到狂风暴雨。“不穿绫罗不羡仙，千回百转志犹坚，采得百花成蜜后，但留香甜在人间。”这首诗恰到好处地描写了蜜蜂采蜜之艰难。养蜂人还常看见那些年老体衰的蜜蜂，尽管翅膀已破损，然而还要振翅飞向蓝天，最后葬身于花海之中。真可谓鞠躬尽瘁，死而后已。

蜜蜂采蜜不易，酿蜜更难。采集蜂回巢以后，从蜜囊里将花蜜吐给内勤蜂。内勤蜂接受花蜜以后，寻找一个空闲的地方，头部朝上，张开上颚，使粘着蜜滴的喙，多次伸开和折回并混入唾液，如此反复酿制达20分钟之久。然后把这滴蜜吐到巢房里，用喙当作刷子摊开，以扩大蒸发面，必要时还要集体搗风，以帮助水分的蒸发。只有这样，才能把含水量70%以上的花蜜，变成含水量只有20%左右、营养丰富的蜂蜜。蜜蜂酿蜜不分昼夜，真可谓“采蜜不忙酿蜜忙，蜜成犹带百花香”。

（2）营养成分丰富的蜂蜜

蜂蜜采自多种植物的花朵，又经过反复酿制，它的主要成分是糖类，还有蛋白质、氨基酸、维生素、矿物营养素、有机酸、高级醇、酶、胶质物、芳香类物质等，共有180种之多。

蜂蜜中含糖量约70%，占干物质的95~99.9%，主要是葡萄糖和果糖，它们占蜂蜜总量的75%以上。除含葡萄糖和果糖外，还有双糖和多糖，双糖中主要是蔗糖。此外还有麦芽糖、乳糖、松二糖及麦芽二糖等。双糖在成熟蜂蜜中含量不应超过5%，这也是蜂蜜质量的一个指标。蜂蜜中多糖主要是糊精，优质蜂蜜中的多糖含量甚微，只有甘露蜜和一些质量低劣的蜂蜜才会含有一定量的多糖。

蜂蜜中的有机酸主要是葡萄糖酸和柠檬酸，此外，还有少量的乳酸、醋酸、甲酸、丁酸、琥珀酸、苹果酸等。无机酸主要是磷酸和盐酸，酸类赋予了蜂蜜特殊的风味。

蜂蜜中维生素B的含量与鸡肉中的含量相等，高于葡萄、苹果十几倍。此外还有硫胺素（B₁）、抗坏血酸（C）、核黄素（B₂）、泛酸（B₅）、生物素（H）、烟酸、叶酸等。所以，有人称蜂蜜为“浓缩的水果”是不过分的。

矿物营养素又称矿物质，在蜂蜜中含量为0.02~0.1%。

主要矿物营 养 素有钾、硫、钙、钠、磷、镁、硅、铁、锰、铜等。它们直接来源于花蜜,因此,植物种类、土壤条件是影响蜂 蜜 中矿物营 养 素含量的重要因素,也是利用蜜蜂探矿的根据。

酶是具有高度活性的蛋白质。蜂蜜中的酶主要是转化酶、淀粉酶、催化酶、磷酸酶、葡萄糖氧化酶等。转化酶的多少,即所谓酶值是测定蜂蜜品质的又一个重要指标。由于蜂蜜中有氧化酶和相似于溶解酶的成分,故蜂蜜具有抗菌的作用。在器官、组织修复的移植手术中,用蜂蜜来保存骨骼、神经、筋等组织,治愈率高、效果好。

蜂蜜胶体是由蛋白质、蜡类、戊聚糖类等组成的。它们不沉淀,也不易被过滤,是介于真溶液和悬浮物 质 之间的中间物。

各种蜂蜜具有不同的芳香和味道,是因蜜源植物的不同造成的。一般来说,蜜香和花香是一致的。蜂蜜中的芳香物质是由百余种分子组成的复合物,其中主要成分是挥发性香精油和酸类,即酯、醛、酮、醇、游离酸。蜜蜂采集花蜜的同时,把花瓣或油腺分泌的芳香物质也采来了。这些芳香物质的存在使蜂蜜具有各种香味或给人以特殊的味觉。例如,荆条蜜具有浓郁的草香味,刺槐蜜具有刺槐花的芳香味,枣花蜜具有枣花的清香味,薄荷蜜给人以薄荷清凉味,荞麦蜜则具有刺激性的臭味。蜂蜜中含有芳香物质愈多,其气味愈浓。缺乏芳香物质,蜂蜜的味道就会变得平淡。长时期地保存蜂蜜不当,其芳香味也会随之减少。

不同品种的蜂蜜含有氨基酸的种类也不相同。常见的有赖氨酸、组氨酸、精氨酸、天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、谷氨酸、脯氨酸、甘氨酸、胱氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸等。

未经加温的蜂蜜中含有抑菌素,含量为0.1~0.4%。抑菌素遇到热和光,会失去活性。蜂蜜是世界上唯一不会腐烂

的食品。据报道,埃及墓中埋藏了几千年的蜂蜜至今仍可食用;古希腊的亚历山大大帝死在征战途中,他的尸体是浸在蜂蜜中运回马其顿的。随着科学技术的发展,蜂蜜的防腐、抗菌作用将会进一步显示出来。

(3) 各种蜂蜜的特点

不同花种的蜂蜜都有一定的色泽、香气和味道,各有特色。我国幅员辽阔,各种蜜源植物甚多,因此,蜂蜜品种也较多。现将常见的几种蜂蜜简介如下:

①刺槐蜜:刺槐又名洋槐,在我国分布较广,以淮河流域、华北平原、江南等地区生产刺槐蜜较多。刺槐蜜呈水白色,透明状,具有刺槐花芳香味,不易结晶,为上等蜂蜜。刺槐蜜含有刺槐甙和挥发油,可用于止咳、防腐和抗菌。

②椴树蜜:椴树又名菩提树,多分布在东北和西北地区,是东北的主要蜜源植物。椴树蜜呈特浅琥珀色,有清香味,结晶细腻,为上等蜂蜜。椴树蜜含有特殊芳香的麝子油醇,具有镇静与防腐抗菌的作用,可用于镇静、止咳、安眠及治疗支气管炎等。

③荆条蜜:荆条主要分布在我国华北、东北南部的山区。荆条流蜜量比较稳定,是华北地区的主要蜜源植物。荆条蜜呈浅琥珀色,有草香味,结晶细腻,为上等蜂蜜。荆条开花的同时有许多药用植物也开花流蜜,因此提高了荆条蜜的药用价值。

④紫云英蜜:紫云英为我国南方地区的主要绿肥,种植面积很大。紫云英泌蜜量大,蜜呈淡白色,微显青色,清香可口,甜而不腻,不易结晶,为上等蜂蜜。

⑤荔枝蜜:荔枝主要分布在我国华南地区,以两广居多,流蜜量大。荔枝蜜呈特浅琥珀色,有荔枝香味,食味浓甜,结

晶粗粒状，为上等蜂蜜。

⑥龙眼蜜：龙眼俗称桂圆，主要产地在福建、广西等地。龙眼蜜呈琥珀色，质地细腻，气味浓郁，有龙眼干香味。纯正的龙眼蜜味与新鲜的龙眼味一样。它与荔枝、椴树、刺槐蜜等一样被列为上等蜂蜜。

⑦柑桔蜜：柑桔种类繁多，是我国南方地区的主要果树。柑桔蜜呈浅琥珀色，味甜略微有点酸，有柑桔香味，结晶粒细腻，为上等蜂蜜。

⑧枣花蜜：枣树是我国分布很广的果树，全国各地均生产枣花蜜。枣花蜜呈琥珀色，甜度大，含果糖多，不易结晶，具有特殊的清香味。用枣花蜜调制的中成药，经久不坏，是制作中成药的上等蜂蜜。

⑨苕子蜜：苕子又名毛叶苕子，是我国南方地区的水稻前茬绿肥。苕子蜜呈特浅琥珀色，有清香味，结晶后呈乳白色，不如紫云英蜜甜。

⑩油菜蜜：我国油菜分布很广，尤其南方地区种植面积较大。油菜花流蜜量大，蜜呈浅琥珀色，比紫云英蜜略深，有混浊，具有油菜花香，食味甜润，容易结晶。结晶的油菜蜜白色细腻。

⑪野坝子蜜：野坝子又名皱叶香薷，以云南和四川西昌地区居多，新鲜的野坝子蜜呈浅琥珀色，液体状，结晶洁白、细腻，易变硬，故有“硬蜜”之称。

⑫山桂花蜜：山桂花又名园茶花、野茶花，是一种常绿野生乔木，分布在湖南平江一带。山桂花蜜呈乳白色，浓度高，一般均在 42° 以上，最高可达 46° ，被誉为“蜜中之王”。

⑬鸭脚木蜜：鸭脚木又名八叶五加，主要分布在广东、广西、云南、贵州等地。鸭脚木蜜呈琥珀色，味芳香，结晶呈淡黄色，尾味稍苦。

⑭**乌桕蜜**：乌桕又名木蜡树，分布较广。乌桕流蜜量大。蜜呈浅琥珀色，具有轻微的醇酸气味，甜中带酸，润喉较差，结晶粗粒。

⑮**杏花蜜**：杏树是落叶乔木，属于蔷薇科李属，是北方山区的果树之一，4月中旬开花，蜜、粉丰富。杏花蜜呈浅琥珀色，有芳香味，甜而不腻。

⑯**国槐蜜**：国槐俗名老槐树，属蝶形花科，是落叶乔木。国槐树寿命长，冠大荫浓，适于栽种庭院路旁，1987年被选为北京市市树。国槐花期长，流蜜量大。国槐花蜜呈浅琥珀色，食后略有苦味。

⑰**葵花蜜**：向日葵又名转日莲，是一年生油料作物，属于菊科。我国东北、华北等地都有大量种植。葵花蜜、粉丰富。葵花蜜呈浅琥珀色，味芳香，极易结晶。

⑱**红豆草蜜**：红豆草别名驴食豆，由苏联和欧洲引入我国，近年来是我国西北地区普遍推广种植的优良牧草。穗状总状花序，蝶形花，冠红色或紫红色，也有粉白色。当年生红豆草于7月中开花，多年生则在4月上旬返青，5月下旬即开花。红豆草蜜呈浅琥珀色，具有香味，质地较好。

⑲**薄荷蜜**：随着多种经营生产的发展，江淮地区在近年来种植了大量的薄荷，它不仅是重要的经济作物，而且也是夏季主要的蜜源植物。薄荷花期长，蜜、粉丰富，无药害中毒。薄荷蜜呈深琥珀色，易结晶，粒细，味甜带有微酸味，并有明显的薄荷香味。

⑳**橡胶蜜**：橡胶树又名三叶橡胶树、巴西橡胶树，我国海南省和西双版纳地区有大量种植。橡胶花淡黄色，米粒大小，能散发出混浊的香味。橡胶蜜的粘滞性小，常被误认为不成熟的稀蜜。橡胶蜜呈浅琥珀色，感官性状良好，甜味浓，容易结晶，结晶细腻。

②**葡萄构子蜜**：葡萄构子俗称地白枝、地巴掌，属蔷薇科落叶灌木。主要分布在鄂西山区，是近年来新发现的夏季主要蜜源植物。葡萄构子蜜呈深琥珀色，味纯正，易结晶，结晶颗粒较大。

②**荞麦蜜**：荞麦广泛分布在我国华北、西北、东北等地区，种植面积较大。荞麦流蜜量大。荞麦蜜呈棕红色，有浓烈的臭味，食味甜而腻，为蜂蜜中的次品，一般都作养蜂饲料。

(4) 蜂蜜质量的识别

①**蜂蜜等级的划分**：我国商业部于1982年6月1日曾发布蜂蜜部颁标准，根据蜜源花种和色、香、味，将蜂蜜划为三等：

一等蜂蜜：刺槐蜜、椴树蜜、荔枝蜜、荆条蜜、紫云英蜜、柑桔蜜等。

二等蜂蜜：枣花蜜、油菜蜜、棉花蜜等。

三等蜂蜜：乌桕蜜等。

荞麦蜜、桉树蜜等色泽较深且有刺激性臭味，被列为等外蜜。如果将两种花或多种花的蜂蜜混合在一起，称为混合蜜，按低等计价。

蜂蜜按波美度(蜂蜜浓度，即含水量)可分为四级：

一级蜂蜜：42°以上

二级蜂蜜：41°

三级蜂蜜：40°

四级蜂蜜：39°

②**蜂蜜的选购和保存**：

· 单一花种蜂蜜好：不同花种的蜂蜜都具有一定的色泽和芳香，比混合蜂蜜质量好。例如刺槐蜜、椴树蜜洁白如脂，清香扑鼻；荆条蜜呈浅琥珀色并有浓郁的草香味；荔枝蜜呈特

浅琥珀色有诱人的荔枝香味；如果几个花种的蜂蜜混合起来，就会失去其特色。所以，在选购蜂蜜时可根据自己的爱好选购单一花种蜂蜜。

- 原蜜质量较优：天然的优质蜂蜜不需要蒸或煮，因为加热过程中会使蜂蜜中某些营养成分丧失，特别是酶类这些活性物质极易损失。因此，从蜂场或商店购买的原蜜（未加工蜜），只要不含杂质就可以直接食用。

- 选购浓度高的蜂蜜：波美度 40° 以上的蜂蜜其含水量在20%左右，这种蜂蜜一般不易发酵变质。波美度越高，蜂蜜中的含水量越少，其酶值越高，特别是淀粉酶的含量，它是判断蜂蜜新鲜程度的重要标志。成熟蜂蜜的含水量都在21%以下，即波美度 40° 以上。所谓成熟蜂蜜就是蜜蜂经过反复酿制，用搗风的办法使蜂蜜中的水分减少到21%以下，然后用蜡盖把装蜂蜜的巢房封好，凡从封上蜡盖的巢房中取出来的蜜都是成熟蜂蜜。

- 保存：蜂蜜适宜装在陶瓷、搪瓷或玻璃器皿中，不宜长久在塑料制品的容器中存放，否则会使蜂蜜失去其原有的芳香。保存的蜂蜜最好放在避光、通风的阴凉处。

③蜂蜜的结晶：新鲜的蜂蜜呈胶状液体，当外界温度升高时，蜂蜜会变稀，而在较低温度下又会逐渐凝结，这些都是蜂蜜的物理变化。蜂蜜在较低温度逐渐凝结，通常称为蜂蜜的结晶。有人以为这是蜂蜜坏了，或者是认为蜂蜜中掺了白糖，其实这是蜂蜜中的葡萄糖在较低温度下凝结所造成的，不是变坏了，也不是掺了白糖。

不同品种蜂蜜的结晶是有所差别的，有油脂状、细粒状、粗粒状之分。如果结晶核数量多，非常密集，结晶过程迅速，就会形成油脂状的蜂蜜；若结晶核数量不多，彼此之间相距较远，结晶速度快，即形成细粒状蜂蜜；若结晶速度慢，晶体逐渐

增长,蜂蜜便会形成粗粒状的结晶。含水量较大的蜂蜜不能形成全部结晶,结晶的葡萄糖沉在底部,这些结晶体中所含水分只有9.1%,而结晶蜜的上层,没有结晶的部分蜂蜜所含水分相对地就增多了。所以,蜂蜜中含水量过大则容易发酵变质。

温度对蜂蜜结晶的影响很大,一般情况下,13~14℃时蜂蜜容易结晶。当加温到40℃时,蜂蜜又会恢复到原来的液体状。

不同品种的蜂蜜结晶状况不一样。刺槐蜜、枣花蜜含糖多,不易结晶;荆条蜜、油菜蜜、棉花蜜等含葡萄糖多,容易结晶。

各种蜂蜜结晶后其颜色都变浅。浅色的结晶蜂蜜,经过研磨加工成乳酪蜂蜜,能保存较长时间。

④蜂蜜的发酵:蜂蜜中都含有一定量的酵母菌,只要外界气温高,而蜂蜜中的含水量又在21%以上,酵母菌便会繁殖,使蜂蜜中的糖分解成酒精和二氧化碳,味道变酸,这就是蜂蜜的发酵。

蜂蜜发酵的标志是蜂蜜表面产生越来越多的泡沫,甚至会溢出容器。发酵后的蜂蜜酸度增加,品质变劣。对于发酵不太严重的蜂蜜可以隔水加热到62.5℃,保持半小时,除去表面泡沫,就可以继续保存。加热后的蜂蜜,由于部分酵母菌已被杀死,以后就不易发酵了。

含水量在21%以下的蜂蜜,放在荫凉、通风或低温下保存,一般不会发酵。

(5)食用之佳品

由于蜂蜜中含有可被人体直接吸收的并作为能源的果糖和葡萄糖,还有比例均衡的酶、维生素、矿物营养素、氨基酸、抗生素及令人喜爱的芳香物质等,因此蜂蜜是营养丰富的天

然食品。

蜂蜜是葡萄糖、果糖的过饱和溶液，凡是用糖做调味品的食品都可以用蜂蜜代替。刚开始食用蜂蜜时，有时会感到胃难受，这是因为蜂蜜要吸水的缘故。用温开水冲蜂蜜可作饮料，既解渴又能消除疲劳。酒里兑入蜂蜜可以使其性质变缓和并增加风味。豆浆、牛奶中加入蜂蜜，不仅使味道更加甜美而且提高了营养价值。用蜂蜜制作的蜜饯，芳香可口，保存时间长。此外，蜂蜜还可以制成蜜酒、蜜醋、蜜姜等供食用。这些蜂蜜制品中保留了蜂蜜的营养成分，深受人们的喜爱。北宋大文学家苏东坡，在被贬到黄州时，得到西蜀道士相士昌酿造蜂蜜酒的秘方，作《蜜酒歌》记述蜜酒的发酵过程，并且讲述食用以后的好处。蜜酒歌云：“真珠为浆玉为醴，六月田夫汗流滞，不知春瓮自生香，蜂为耕耘花作米，一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光活，三日开瓮香满城，快泻银瓶不须拨，百钱一斗浓无声，甘露微浊醍醐清，君不见南园采花蜂似雨，天教酿酒醉先生，先生年来窘到骨，问人乞米何曾得，世间万事真悠悠，蜜蜂大胜监河侯。”（《补注东坡先生编年诗》卷二十一）。在国外蜜酒是很普遍的。美国纽约州爱萨克小镇的饮料商店有11种不同的蜂蜜酒，这些酒是加拿大、英国、丹麦、波兰、日本和纽约市生产的。

用蜂蜜作辅料制作面包、糕点等，使这些食品更加香甜可口。久负盛名的京式糕点，其中有三分之一是用蜂蜜拌馅浇汁的。原料中加入5~20%的蜂蜜，制作出来的糕点火色好，味清香，松软不硬，同时还有清热、润肺、化痰等作用。如北京宣武糕点厂生产的青梅油糕，原料中加入了20%的蜂蜜，质量好，深受广大顾客的欢迎，常常供不应求。

用蜂蜜制成的饮料日益增多，如蜂蜜汽水、蜂蜜汽酒、蜂蜜露酒等。蜂蜜也被用作冰棍、雪糕等的原料。此外，为了便

于携带,市场上也出现了固体蜂蜜。可以预料,琳琅满目的蜂蜜制品必将在市场上大量出现。

经常食用蜂蜜,对牙齿无妨碍,对口腔还能起到杀菌消毒的作用。对于消化能力较差的老人、小孩无疑是理想的食物。蜂蜜中不含脂肪,更宜老年人食用,有人称蜂蜜为“老人的牛奶”。

由于蜂蜜是果糖、葡萄糖的过饱和溶液,每天食用太多时,会干扰胰岛的功能。一般成年人每天食用100克为宜,最多不可超过150克。可以分早、中、晚三次食用,用温开水或凉开水冲服,加水量以甜味感适宜为准,在饭前或饭后一个半小时饮用效果最佳。

(6) 治病的良药

汉朝名医张仲景在《伤寒论》中曾谈到应用蜂蜜栓剂能治疗大便秘结。明朝著名的医药学家李时珍在《本草纲目》中说:“蜂蜜,其入药功能有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而和平,故能解毒;柔而濡泽,故能润燥;缓可去急,故止心腹肌肉溃疡之痛;和可以致中,故能调和百药而与甘草同功。”《罗氏会约医镜》中记载:“蜂蜜:调荣卫,解诸毒,安五脏,和百药。止咳,止痢,通便秘,除烫火伤,止心腹肌肉疮诸痛。”《雷公炮制药性解》中也有记载:“蜂蜜:主益气补中,润燥解毒,却邪空经,养脾气,除心烦,通便秘,解虚热,疗心痛,悦颜色,和百药,除众病。”世界各国也很早就有关于用蜂蜜治病的记载。

目前,蜂蜜被用于多种疾病的治疗。蜂蜜有滑润胃肠的作用,可以治疗便秘、胃和十二指肠溃疡,还可以调节胃酸分泌并使其正常化。由于蜂蜜中含有丰富的单糖、维生素、矿物质、营养素、酶等物质,在婴、幼儿的饮食中,加入蜂蜜,可以使婴、