

选好蜂蜜 助健康

赵静 薛晓锋 主编



蜂产品安全消费与科普系列
明明白白选用蜂产品，安安全全为健康把关



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

蜂产品安全消费与科普系列

选好蜂蜜 助健康

赵静 薛晓锋 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选好蜂蜜助健康 / 赵静, 薛晓锋主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1

(蜂产品安全消费与科普系列)

ISBN 978-7-5019-9353-6

I. ①选… II. ①赵… ②薛… III. ①蜂蜜 - 基本知识
IV. ①S896.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第154101号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任终审: 张乃东

整体设计: 锋尚设计 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 50千字

书号: ISBN 978-7-5019-9353-6 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121233K1X101HBW



前言

PREFACE

在众多保健品各领风骚三五年的保健品市场上，蜂产品（包括蜂蜜、蜂王浆、蜂花粉、蜂胶、蜂蜡、蜂毒、蜂幼虫等）是可爱的蜜蜂提供给我们永恒的、经典的、不可替代的营养和保健食品。它们经久而实用，时尚而不奢华，绵绵千年对人类起到营养滋补和保健作用。自古至今，无论达官显贵、平民百姓都从中获益，老少皆宜、性价比适中，问世上还有什么保健食品比蜂产品更经久不衰呢？如果您想调理身体、延年益寿，请多多享用蜂产品吧！

本书作者从事蜂产品质量安全工作和蜂产品化学研究多年，积累了许多知识，抱着给大众读者写作的心态，力求将蜂产品的相关知识真实、通俗、简要地介绍给大家。

作为系列丛书之一，本书介绍的是蜂产品家族最主要的成员——蜂蜜。内容分五个篇章，从消费者所关心

的蜂蜜质量和健康保健角度出发，告诉大家如何选择不同品性的蜂蜜，如何选择质量好的蜂蜜，如何辨别蜂蜜的真假，同时，也简述了蜂蜜的用途、营养保健功效以及蜂蜜的来源、品种等一些基础科普知识。

本书是蜂产品系列丛书之一，介绍其他产品（如蜂王浆、蜂胶以及蜂花粉、蜂蜡、蜂毒、蜂幼虫等）的书籍会尽快与读者见面。这个系列丛书都将以产品质量为主线、以促进健康应用为目的展开编写，希望既科学又通俗实用地向大家介绍蜂产品家族，让大家明明白白选用蜂产品，为自己的健康把关，享用到安全、优质和最适合自己的蜂产品。

在编写过程中，为确保信息来源的可靠性和科学性，作者查阅和参考了国内外相关学科的许多书籍和期刊，并咨询了一些专家的意见和建议，在此一并深表谢忱！同时对书中配图图片作者也深表谢意！由于作者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

感谢国家蜂产业技术体系给予的资金支持，同时对书中配图图片作者杨寒冰、张中印、刘世东等老师也深表谢意！



PART 1

基础常识篇

- 01 蜂蜜的定义与来源 /2
- 02 常见的蜜源植物 /4
- 03 成熟蜂蜜 /7
- 04 意蜂蜂蜜、中蜂蜂蜜和黑蜂蜂蜜 /8
- 05 单一花种蜂蜜（单花蜜）和多花种蜂蜜（杂花蜜） /10
- 06 巢蜜 /12
- 07 春蜜、冬蜜和夏蜜、秋蜜 /13
- 08 标称“冬蜜”的特殊解释 /15
- 09 蜂蜜的分类方法 /16
- 10 我国生产的主要蜂蜜品种 /19



PART 2

质量评定篇

- 11 蜂蜜的主要组分 /22
- 12 国家标准对蜂蜜质量规定的主要指标 /23
- 13 描述蜂蜜质量的重要指标 /25
- 14 监测蜂蜜安全性的一般检测指标 /26
- 15 监测蜂蜜真实性的一般检测指标 /27
- 16 蜂蜜淀粉酶值的定义 /28
- 17 蜂蜜产品的认证分类 /29
- 18 蜂蜜产品不同认证的区别 /30
- 19 “无公害蜂蜜” /32
- 20 “绿色蜂蜜” /33
- 21 “有机蜂蜜” /34
- 22 “地理标志蜂蜜” /35
- 23 蜂蜜质量追溯系统 /37



PART 3

质量分辨篇

- 24 不同品种的蜜蜂酿造出的蜂蜜在品质上的差异 / 40
- 25 不同季节生产的蜂蜜在品质上的差异 / 42
- 26 单一花种蜂蜜和多花种蜂蜜在品质上的差异 / 43
- 27 如何选择好蜂蜜 / 44
- 28 天然成熟蜂蜜与人工浓缩蜂蜜的差异 / 46
- 29 哪些称呼的“蜂蜜”是徒有虚名的 / 47
- 30 食用糖浆和食用蜂蜜的不同 / 49
- 31 蜂蜜的结晶现象 / 50
- 32 真假蜂蜜的辨别 / 51
- 33 谨慎购买路人兜售的“岩蜜” / 54



PART 4

应用常识篇

- 34 蜂蜜发酵 /56
- 35 蜂蜜的储存 /57
- 36 如何化解结晶蜂蜜 /58
- 37 服用蜂蜜应注意的事项 /60
- 38 蜂蜜的服用剂量和具体方法 /62
- 39 婴儿不宜服用蜂蜜 /63
- 40 糖尿病患者服用蜂蜜的禁忌 /64
- 41 食用蜂蜜与发胖的关系 /65
- 42 不宜和蜂蜜一起食用的食物 /66



PART 5

蜂蜜功能篇

- 43 不同品种蜂蜜的保健功效 /68
- 44 “熟蜜”和“生蜜”的定义 /77
- 45 蜂蜜的营养和保健作用 /79
- 46 蜂蜜的药用功效 /81
- 47 蜂蜜的美容作用 /83
- 48 蜂蜜在日常生活中的的一些妙用 /84

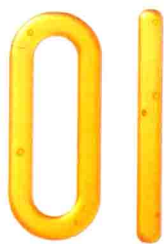




PART 1

基础常识篇





蜂蜜的定义与来源

蜂蜜自古至今一直受到人们的喜欢，蜂蜜究竟是什么呢？蜂蜜是蜜蜂采集植物的花蜜、分泌物或蜜露，与自身分泌物混合后，经充分酿造而成的天然甜物质。那么，蜂蜜从哪里来的？“一只小蜜蜂，飞到花丛中”，这句大人小孩都耳熟能详的儿歌生动地说明了蜂蜜的来源。

形象些讲，蜂蜜其实是蜜蜂收受“贿赂”的产物。自然界中，植物为了繁衍，通过蜜腺分泌一些花蜜（蜜露或分泌物），贿赂一些“喜甜”的昆虫如蜜蜂等来采集，由于单个花的花蜜有限，蜜蜂需要不断地在花丛中飞来飞去采集（图1），在这个过程中，蜜蜂身上带着的花粉转移到另一株植物上，从而完成了授粉过

程。植物得以繁衍的同时，蜜蜂也得到了作为“月下老人”的回报——花蜜（也包括花粉）。



图1

图1 蜜蜂采蜜 杨寒冰/摄

蜜蜂采到了花蜜但还不是蜂蜜，

它只是蜂蜜的初始原料。在采蜜期，一只蜜蜂一天会访问 3000 朵左右的花，采集花蜜后储存在蜜囊中。采集蜂回到巢内把贮存在蜜囊里的花蜜吐在巢房里或交给内勤蜂进行酿蜜，内勤蜂把花蜜反复吞吐，并用翅膀扇风蒸发去掉花蜜中的大量水分，加上自身分泌的一些酶类，经过这一复杂的生理、生化过程，最终才酿成蜂蜜。

蜜蜂酿造成的蜂蜜是原始蜂蜜，是蜜蜂劳动的结果，到我们实际在市场上见到的蜂蜜，还需要我们人类的劳动，蜂农要从蜂场的蜂箱中（图 2）将蜂蜜设法提取出来，一般是利用离心作用的原理将巢脾中的蜜离心出来，或者利用压力压榨出来，形成批量的初级蜂蜜，然后进入包括初检、过滤、灭菌、灌



图2 蜂场的蜂箱 杨寒冰/摄



图3 蜂蜜灌装 杨寒冰/摄

装（图3）、出厂检测等简单加工过程，最终形成了可供人们安全食用的商品蜂蜜。

02



常见的蜜源植物

无论由什么蜜蜂采集，各种蜂蜜起始都源于蜜源植物，什么是蜜源植物呢？一般讲可以向采蜜昆虫提供花蜜的植物就是蜜源植物，就养蜂业来说尤指能为



图4 油菜 张中印/摄

图5 向日葵 引自www.xtec.es

图6 枇杷 张中印/摄

图7 五倍子 沈育初/摄

图8 椴树 张中印/摄

蜜蜂提供花蜜的植物，这些植物包括：油菜、向日葵、刺槐、椴树、龙眼、荔枝、紫云英、荆条、枣树、柑橘、枇杷、铃木、野坝子等。还有些药材类的蜜源植物如五味子、枸杞、党参等。

蜜源植物按采收量又分为主要蜜源植物、一般蜜源植物和辅助蜜源植物。主要蜜源植物指能生产大量商品蜜的蜜源植物；一般蜜源植物指能取到商品蜜，

但数量不多，或者只限于局部地区生长的蜜源植物；辅助蜜源植物是指产蜜量很少，只够蜜蜂生存及繁衍后代，而无法形成商品蜜的那些蜜源植物。

图 4 到图 14 是主要几种蜜源植物的图片。



图9 荆条 张中印/摄

图10 刺槐 引自《中国蜜蜂学》

图11 铃 尤方东/摄

图12 野坝子 梁诗魁/摄

图13 枸杞 张中印/摄

图14 党参 引自 www.em.ca

03

成熟蜂蜜

成熟蜂蜜实际上就是指由蜜蜂辛勤劳作酿造成熟的天然蜂蜜，没有经过人工的任何干预。蜜蜂采集的无论是花蜜、蜜露还是甘露，都要经过蜜蜂充分的加工酿造，才能转化为蜂蜜。蜜蜂酿蜜主要分为两步，第一步是花蜜的采集，第二步是酿制。先由外勤蜜蜂去采集花蜜（或蜜露、甘露），并在其中混入含有转化酶的唾液。回到蜂巢后，由内勤蜂从外勤蜂接受蜜汁，继续混入唾液反复酿造。同时，蜜蜂加强扇风，蒸发水分，促使蜜汁浓缩，形成高浓度的蜜液。我们人类所说的成熟蜜其实就是被蜜蜂充分酿造到它们认为合适时候的蜂蜜，在一般气温较高的天气下，需要 5~7 天，阴雨天气则需要更长时间。当这个“合适”时候到来时，蜜蜂往往就会分泌蜂蜡和蜂胶把酿好的密封存在蜂巢中，所以成熟蜂蜜往往也被业内称为“封盖”蜜。