

藥食同源－蜂蜜

區靖彤 博士

香港高等教育科技學院 (THEi),

中藥藥劑學 (榮譽) 理學士 課程主任

蜂蜜

- 白色、淡黃色或橘黃色的稠厚液體
- 以木棒挑起，蜜向下流，連續不斷而呈折疊狀
- 夏季冬季狀態不同
 - 夏季：如清油狀，亮而有光澤
 - 冬季：如蠟油，新鮮時半透明，貯放稍久可呈不透明，析出砂狀顆粒



網上圖片

看一看

- 將手指放在蜂蜜瓶(全透明玻璃瓶)後方，從另一側觀察手指的可見度

真蜂蜜	人造蜂蜜/調和蜜
視線模糊，看不清楚手指，較為濃稠混濁	能清楚看見手指，較為清澈

顯微鑒別法:

於顯微鏡下觀察有沒有蜂蜜內有沒有花粉，亦可用於鑑別蜜源植物



搖一搖

- 將冷水沖泡，將沖泡好的蜂蜜水放入膠樽用力搖晃，觀察所產生的泡沫
- 原因：因真正蜂蜜含有一些活性酶，搖晃時會產生氣泡

真蜂蜜	人造蜂蜜/調和蜜
泡沫較細緻綿密、類似啤酒的泡沫	較粗較大、較易消失，類似汽水，或完全不產生氣泡



聞一聞

- 靠近瓶口嗅聞

真蜂蜜	人造蜂蜜/調和蜜
帶有淡淡的花朵馨香	無花香味，氣味不自然

燒一燒

- 用一支燒紅的粗鐵絲，插入蜂蜜內

真蜂蜜	人造蜂蜜/調和蜜
冒氣	冒烟

常用食譜

- 花旗參蜜
- 蜂蜜蓮子銀耳湯
- 蜂蜜檸檬水
- 蜂蜜雪梨水
- 山楂蜂蜜水
- 蜂蜜肉桂水

如有任何疑問，請諮詢向中醫師和中藥師查詢