

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

立冬

- 「春夏養陽，秋冬養陰」，意思是，春夏養陽，利於陽氣的生髮滋長；秋冬養陰，利於陰氣的斂藏
- 「立冬」作為冬季的開始，「春生、夏長、秋收、冬藏」，冬季是享受豐收、休養生息的季節
- 可以驅寒的食物。滋陰補陽，熱量較高的食物
- 秋冬之時燥邪為患，易傷陰，故秋冬的時候適宜吃滋陰之品以防燥邪

蜂蜜

【來源】 蜜蜂科昆蟲中華蜜蜂或意大利蜂所釀的蜜

【性味歸經】 甘，平。歸肺、脾、大腸經

【功能】 補中，潤燥，止痛，解毒；外用生肌斂瘡

【主治】 用於脘腹虛痛，肺燥乾咳，腸燥便秘，解烏頭類藥毒；外治瘡瘍不斂，水火燙傷

《本草綱目》：蜂採無毒之花，釀之大便而成蜜，所謂臭腐生神奇也。其入藥之功有五：清熱也，補中也，解毒也，潤燥也，止痛也。生則性涼，故能清熱；熟則性溫，故能補中；甘而和平，故能解毒；柔而濡澤，故能潤燥；緩可去急，故能止心腹肌肉，瘡瘍止痛；和可致中，故能潤和百藥，而與甘草同功。仲景治陽明結燥，大便不通，蜜煎導法，誠千古神方也。

現代藥理作用：抗菌作用、抗炎作用、潤腸通便、保肝作用、促傷口癒合

蜂蜜於中藥範疇之其他應用

- 炮製輔料，以達協同、增效或改變藥效，減毒，防止變質、矯臭矯味：
 - 蜜制甘緩益元
 - 例子：蜜炙麻黃
 - 使揮發油含量下降50%，對麻黃鹼影響少，保持止咳平喘，並增加潤肺止咳
- 製劑輔料 – 粘合劑、矯味劑：
 - 丸劑(大蜜丸、水蜜丸)、膏滋劑、栓劑、外用散劑之調敷
 - 必須使用煉蜜：嫩蜜、中蜜、老蜜



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

使用注意

- 蜂蜜中花粉來源複雜，蜜蜂採蜜時或有機會將毒素帶入蜜中，以致中毒
- 蜂蜜屬補劑，有助邪之弊
- 具潤腸滑腸之功，腹瀉患者不宜
- 凡濕阻中滿，濕熱痰滯，便溏或泄瀉者宜慎用。