



# 如何辨別蜂蜜的真假好壞

■ 吳登植

## 一. 蜂蜜的來源及特性

蜂蜜是大家熟悉的天然食品，係蜜蜂採集植物花朵內的花蜜，經釀製而成的半透明黏稠甜液，蜜蜂採花蜜工作非常辛苦，一隻蜜蜂一次只能攜回20毫克花蜜，採集1公斤花蜜，工蜂要飛行5~6萬次，而生產1公克蜂蜜，工蜂要採集約1,566~1,600朵花的花蜜，如果蜜蜂在離開蜂巢1公里的地方採集花蜜，每採滿一個蜜囊，需要飛行3里，那製造1公斤的蜂蜜需飛行36~45萬公里，可見瓶中蜜滴滴皆辛苦耶！

花蜜是含60~80%水分的甜液，蜜蜂採集回巢經5~7天，不斷搧風蒸發濃縮，使水分減到20%以下而加以貯存，不以備缺乏食物時之用，花蜜中的主要成份—蔗糖會被蜜蜂體內分泌的消化酵素分解轉化為葡萄糖和果糖，此即所稱的「蜂蜜」，當巢內貯滿蜂蜜時，人們以離蜜機搖取，再經過濾分裝即成為香甜可口的商品蜜。



## 二. 蜂蜜的性狀

常溫下呈透明或半透明粘稠狀液體，比重1.40~1.44間，顏色由水色~深褐色，常隨蜜源植物種類而異，而各具特有香氣，一般顏色淺者香味清淡，顏色深者香味濃厚，蜂蜜具有結晶的特性，冬季低溫14~15℃時，蜂蜜的葡萄糖最容易析出產生結晶，所以含葡萄糖較高的蜂蜜如放在冰箱裡易發生結晶，此乃正常現象，並非結晶都是摻蔗糖的假蜜或劣蜜，而合成蜜即使放入冰箱，也不會產生結晶現象，因此不能以結晶與否來作為假蜜的指標。



## 三. 蜂蜜的成分

蜂蜜是營養豐富，芳香甜美的天然食品，除水分外，主要以醣類為主（如表一），並含適量的維生素、礦物質、氨基酸及酵素類等。醣類佔蜂蜜總量的70~80%，主要以果、葡萄糖為主，佔總醣類的80~90%，此外尚含少量的麥芽糖、蔗糖、甘露糖等；礦物質平均含量為0.04%~0.06%，主要以鉀、鈣、鎂、鐵、鈉、錳、矽等鹽類，被認為是鹼性食物，其中鉀含量最多約250ppm以上；維生素含量低而種類多，如維生素B1、B2、B6、C、H、K等；氨基酸含10餘種；酵素種類多，主要有澱粉酶、轉化酶、過氧化氫酶、磷酸酯酶、葡萄糖氧化酶、酯酶等，這些酵素都是在釀蜜過程中，由分泌腺體加入的，是天然食物中含酵素最多的一種，酵素是幫助人體消化、吸收和一系列物質代謝及化學變化的促進物；乙酰膽鹼每100公克蜂蜜約含有1,200~1,500微克，有振奮精神、消除疲勞的功效。此外還含有生物激素、葉綠素的衍生物、葉黃素等。

表一、蜂蜜營養成分

項 目	龍 眼 蜜	荔 枝 蜜
灰分%	0.3	0.3
粗脂肪%	未能檢出	未能檢出
粗蛋白質%	0.3	0.3
碳水化合物%	80.5	80.5
熱Kcal/100%	323	324
納mg/100g	1.0	0.7

註：含水率為20%

## 四. 蜂蜜的種類

台灣重要的蜂蜜種類有龍眼、荔枝、柑桔、百花蜜等。龍眼蜜呈琥珀色，香味濃郁、質地甘潤，香甜可口，廣為國人所喜好；荔枝蜜呈淺琥珀色，具清淡荔枝花香，較易結晶，結晶體細緻，塗抹麵包、餅乾，風味獨特，是作成結晶蜜的好材料，此二種是台灣最重要、最大宗的蜂蜜種類。另外地區性的特產蜜有：柑桔蜜（文旦、柳丁、椪柑、金棗）、咸豐草蜜、紅柴蜜（厚皮香）、蔓澤蘭蜜、油菜蜜等，均具有特有香氣與味道。在多種蜜源植物同時開花，混合採集稱為百花蜜或稱雜花蜜。



台灣產數種蜂蜜

## 五. 如何辨別真假好壞蜂蜜

台灣龍眼蜜香氣濃郁，口感柔潤，廣為消費大眾所喜好，價格較高，以致一些不肖商人，為貪圖私利，常以低價的澱粉人工轉化糖（高果糖）混合香精、色素調合而成蜜，以假亂真，使消費者受害而卻步不前，致蜂蜜銷售大受影響，今簡要介紹識別方法如下：



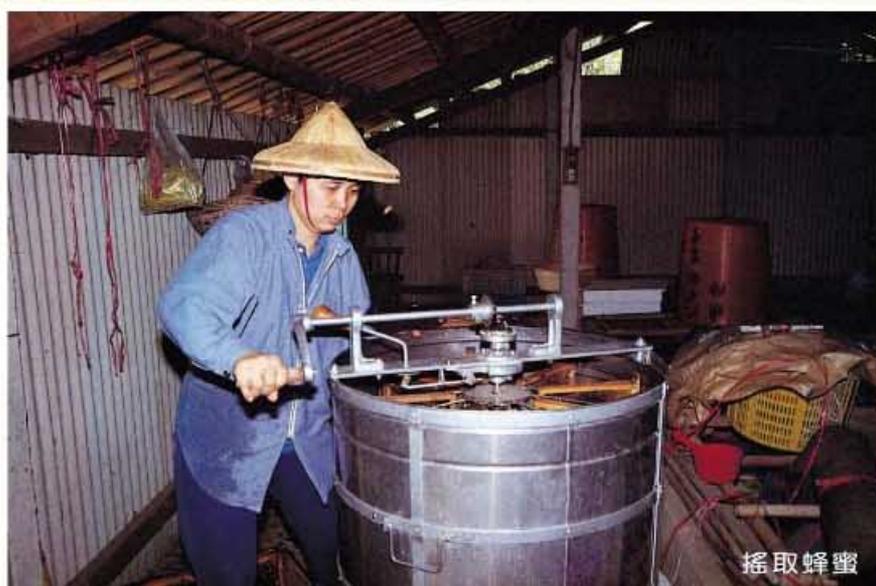
真蜜（龍眼蜜）看不清瓶後手指，合成蜜瓶後手指一清二楚。

### 我國蜂蜜國家標準，分為甲乙二級

成 分	甲 級	乙 級
水分 (%)	≤ 20	≤ 23
還原糖 (%)	≥ 70	≥ 60
蔗糖 (%)	≤ 1	≤ 5
灰分 (%)	≤ 0.4	≤ 0.6
酸度 meqH/1000g	≤ 30	≤ 40
澱粉酶值 (diastase) (單位)	≥ 8	≥ 3
羥甲基糠醛 (HMF) ppm	≤ 30	≤ 40

	真 蜜	合 成 蜜
直觀鑑別		
外 觀	手指放在玻璃瓶後，看不清手指(龍眼蜜)。	五指一清二楚。
氣 味	具特有植物的花香味。	特有香精味
結 晶	細緻呈乳白色。	不結晶
品 嚐	有特有花香味、口感甘潤、生津 回味久，結晶體入口即化。	無花香味，只有糖水味。
沖熱開水	香甜有酸味感。	甜味，無酸味。
理化檢驗	澱粉酶值高 (> 8U) 花粉粒多 (每克蜂蜜 > 2,000個)	澱粉酶值低或無。 花粉粒少或無。

註：1. 淺色蜜如荔枝、柳橙蜜、文旦蜜、咸豐草蜜等，手指放在瓶後，略可看到手指。  
2. 花粉粒含量因雄花數量多寡而不同，所列數字僅供參。



搖取蜂蜜

## 六. 蜂蜜食用方法

蜂蜜含易被人體消化吸收之果糖如葡萄糖，食進體內不需再分解消化，短時間內就被腸胃吸收進入血液中，不會增加腸胃的負擔，因此，蜂蜜對體力衰弱的病人能產生速效，其原因即在此，是一種保健食品，可用涼或溫開水直接稀釋約12~15倍後即可飲用；作為砂糖替代品調入牛奶、果汁、茶汁、豆漿、酒等；滴加在水果上或直接塗抹麵包、餅乾、饅頭；沾鹼粽；製作麵包及料理用等；也可將蜂蜜經發酵釀造成蜜酒、蜜醋飲用，以下介紹與其他蜂產品混合食用的方式供參考：

### 蜂 蜜 檸 檬

將蜂蜜加冷開水稀釋約12~15倍，加入少許連皮新鮮切片檸檬浸泡，放入冰箱隨時取用，對解渴、消除疲勞、養顏美容、預防感冒、增強體力，一週內飲用完為原則。

### 蜂 蜜 花 粉

每天早晨調一杯蜂蜜汁(約250~300ml)，加入約5公克的花粉，放數分鐘後攪散飲用，也可按上列的比例一次調配1,500 ml存放冰箱內，隨時或每天飲用，對養顏美容、改善消化、促進排便均有幫助，也能補充一天所需的維生素、礦物質成分。

### 蜂 蜜 王 漿

每天早晨調一杯蜂蜜汁(約250~300ml)，加入3~5公克蜂王漿(約一湯匙)，混合拌勻後喝下，有消除疲勞，養顏美容、增強體力等作用，也可照蜂蜜花粉之調配方式，先調配好放入冰箱保存，每天或隨時取用，一次調配量以一週內可用完為原則。

