

蜂蜜



類別：禽畜產品
英名：Honey



A 蜂蜜
B 蜂場

主要特徵

蜂蜜是經由蜜蜂採集植物的花蜜後，與蜜蜂咽頭腺分泌的酵素混合並儲存在巢房，蜜蜂會藉由振翅搗風以降低花蜜中的水分，酵素將花蜜中的多醣類轉為單醣，釀造出天然甜味物質。臺灣主要的商品蜜，依蜜源植物區分，主要為龍眼蜜、荔枝蜜及百花蜜。

重要蜜源植物



龍眼

無患子科(Sapindaceae)龍眼屬(Euphoria)常綠喬木，為臺灣最重要的蜜源植物。主要種植地區為中南部臺南、高雄、臺中、南投及嘉義等縣市。龍眼蜜為深琥珀色，香甜濃郁，口感溫潤。



荔枝

無患子科(Sapindaceae)荔枝屬(Litchi)常綠喬木，為臺灣重要的蜜源植物。主要種植地區為中南部臺南、高雄、臺中、南投及嘉義等縣市。荔枝蜜為淺琥珀色，有荔枝花香味，吃起來甜度感覺較龍眼蜜清爽。



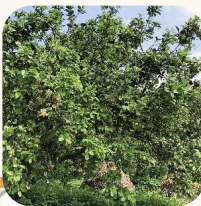
大花咸豐草

菊科(Compositae)鬼針屬(Bidens)多年生草本，被列為具侵略性的歸化植物，是龍眼及荔枝外，臺灣最重要的蜜源植物。幾乎全年都開花，為臺灣百花蜜的主要蜜源。百花蜜因內含多種不同花蜜組成，味道較多層次富變化。



烏柏

大戟科(Euphorbiaceae)烏柏屬(Sapium)落葉大喬木，多分布於低海拔山區，為重要的輔助蜜源。烏柏蜜為紅琥珀色，略有淡淡的木頭香氣，口感微酸。



柑橘類

芸香科(Rutaceae)柑桔屬(Citrus)常綠喬木，如椪柑、桶柑、柳橙及文旦等。臺灣各縣市皆有種植不同種類之柑橘類作物，部分地區種植的單一種類面積較大，則可作成特色蜜販售，如文旦蜜及柳丁蜜等。文旦蜜顏色近淺琥珀色，滋味為蜜香中帶著清新柑橘香，味道微酸。



品種來源

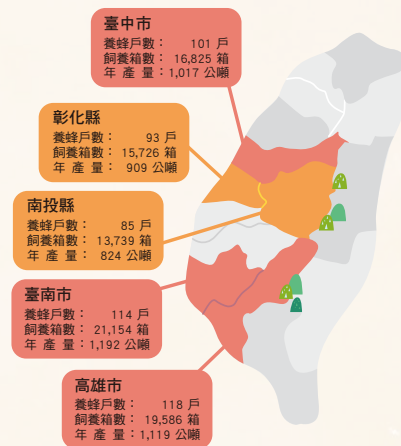
原產地與臺灣發展演變

我國早在殷商時期就有蜂蜜的相關記載，1,500年前就已開始飼養蜜蜂採蜜。臺灣最早的記錄是清康熙年間於嘉義關子嶺一帶，由大陸移居的呂、賴、林三姓家族，開始於岩石縫隙或是樹洞中飼養中國蜂(*Apis cerana*)。1910年日本人推行養蜂，自日本引入義大利蜂種(*A. mellifera*，常稱西洋蜂)，開始於臺灣南部以改良巢箱飼養，開啟臺灣養蜂業。1960年初臺灣成功將蜂王漿外銷日本，當時蜂農收入可觀，使新進養蜂戶大增，最高曾達2,000戶，蜂群26萬箱。其後因大陸競爭蜂王漿市場使得價格大跌，養蜂戶數及箱數也大幅減少。近3年由於蜂產品價格穩定成長，養蜂戶數逐年成長，由104年860戶，至106年增長達957戶，飼養箱數在12-18萬箱左右，主要集中在臺南市、高雄市及臺中市。主要產品為蜂蜜、花粉及蜂王漿。

生產概況

臺灣目前經濟飼養的蜂種主要為西洋蜂，少量飼養中國蜂種。主要蜜源作物為龍眼及荔枝，每年2-5月蜂農會隨著該兩種作物的開花情形，將蜂箱由南部逐步遷移至北部，此「逐花而居」的現象與游牧民族逐水草而居相似，故蜂農也常笑稱自己為游牧民族。在105年及106年連續因氣候不佳導致開花量少，無蜜可採，使得該兩年荔枝及龍眼蜜的產量分別較104年(11,726噸)下滑約33%(7,875噸)及46%(6,313噸)。因蜂農收益遭受相當大的影響，故積極的探討其原因，而使得氣候變遷影響作物生長及蜜蜂中毒等議題變得十分熱門。其他的蜜源植物還有大花咸豐草、油菜、烏柏及柑橘類等蜜源。

產地、養蜂業概況、產量圖



資料來源：
行政院農業委員會農業統計年報（104-106年平均值）
產量為年度荔枝蜜、龍眼蜜及百花蜜總產量

蜂蜜生態

蜜蜂是社會性昆蟲，蜂巢內會有一隻蜂王、大量的工蜂及少量雄蜂，數量約由幾千到幾萬隻組成。蜂王是受精卵孵化後的幼蟲由工蜂以蜂王漿餵食發育而成，腹部長且大，只負責產卵，每天可產1,500至2,000粒卵。工蜂同樣由受精卵孵化，但只被餵食普通蜂糧，故生殖器官發育不全，蜂巢內的主要工作如哺育幼蜂、餵養蜂王、清潔巢房、採集花蜜及花粉、釀蜜及守衛等皆由其負責。雄蜂則由未受精卵發育而成，複眼大而體型粗壯，與蜂王交配後死亡。現行養蜂方式為使用木質或其他材質蜂箱，置入巢礎片供蜜蜂造巢脾及繁殖。待蜂群數量足夠後，配合花期移動蜂箱至蜜源充足處，蜜蜂即會外出採集花蜜及花粉。當巢脾內儲滿蜂蜜時，再取出收集的蜂蜜。蜜蜂在採集花蜜及花粉時，會穿梭於不同的花朵間，此來回訪花的行為，間接幫助植物授粉，提高結果率，故蜜蜂是非常重要的授粉昆蟲。

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會苗栗區農業改良場
撰稿者：古金台 / 照片提供：徐培修、陳本翰、徐金科 / 美術編輯：梁滄插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURAL EXTENSION STAFF
廣告

其他重要訊息

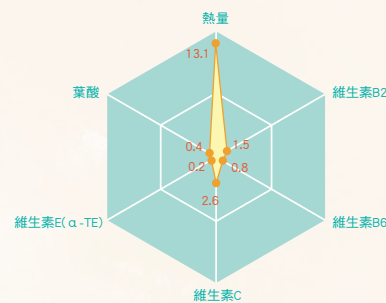


由左至右依序為蜂王、工蜂及雄蜂

營養成分

蜂蜜主要成份是果糖、葡萄糖、維生素B1、B2、B6、鐵、鈣、銅、錳、磷、鉀、及澱粉酶、脂肪酶、轉化酶等酵素，人體易於吸收且不造成身體的負擔，可迅速補充熱量，恢復活力。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13~15 歲）
每日攝取量標準為100，
每 100 克蜂蜜中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署



蜂蜜的成分及風味會隨時間漸漸改變，購買時最好選擇當年度採收的新蜜。另外，政府為了讓消費者安心選購蜂產品，目前已推廣「國產蜂產品證明標章」及「臺灣農產品生產追溯系統」，故購買時可選擇貼有標章的產品，即可不必擔心購買到假蜜。

市售蜂蜜均已濃縮處理降低水分含量，故可於室溫下長期保存。

保存方法

生產過程

栽培時重要關鍵過程

蜂蜜的採收流程：



栽培生產曆

主要蜜源作物開花時期：

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
荔枝												
龍眼												
大花咸豐草												
烏桕												
柑橘類												

小知識

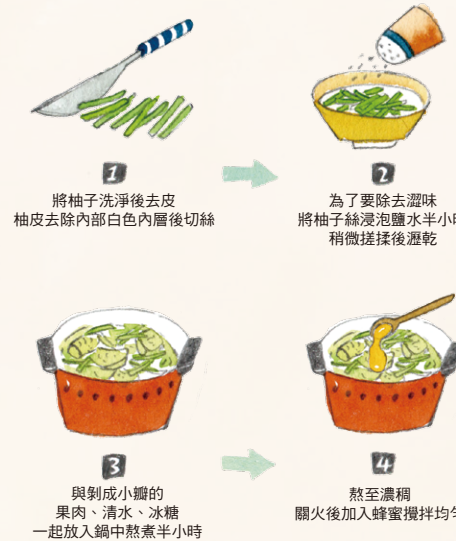
如何分辨真假蜜：

觀察方式	真 蜜	假 蜜
將手指貼在玻璃瓶後觀察	因真蜜內含多種營養成分，所以較為濃稠混濁，不易見後方手指	較為透明，可看見後方手指
加水沖泡後搖晃	泡沫細緻綿密，不易消失	泡沫粗大，易消失
聞氣味	會有淡淡花香	糖水味
結晶現象	有	無

料理食譜

蜂蜜柚子醬

材料：柚子1顆 / 蜂蜜150ml / 冰糖適量 / 鹽適量



蜂蜜芥末醬

材料：蒜末1小匙 / 芥末醬2大匙 / 蜂蜜2大匙
檸檬汁4大匙 / 橄欖油10大匙



做法：將所有材料混合均勻即可

資料來源：網路資料

消費Q&A

Q1. 蜂蜜為何會結晶？

A1. 通常荔枝蜜與百花蜜等蜂蜜，因葡萄糖成份高，為接近飽和溶液，當溫度降低或加入晶種，可使飽和溶液中溶質結晶析出。故蜂蜜遇冷或置於冰箱會結晶，是正常物理現象，並不影響蜂蜜品質。



圖右為蜂蜜結晶狀

Q2. 嬰兒可以吃蜂蜜嗎？

A2. 因蜂蜜一般未經完全殺菌處理，有存在病原菌的風險，而嬰兒腸道尚未發育完成，抵抗力較弱，故在安全考量下建議不要食用，一般成人及較大的兒童則不受影響。

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會苗栗區農業改良場

撰 稿 者：古金台 / 照片提供：徐培修、陳本翰、徐金科 / 美術編輯：梁澄插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE EXECUTIVE YUAN

廣告