



農村家庭

蜂蜜：夏日清涼飲料

蜂蜜含有豐富的綜合維他命及天然營養素，是家庭中夏日清涼的飲料，對人體健康及美容的幫助很大。

蜂蜜的主要成分以葡萄糖和果糖為主，並含有少量蔗糖、糊精、天然活性酵素、礦物質、蛋白質、蠟質、有機酸，及多種的活性維他命，含有百花香味，液體色澤廣，可幫助消化。

蜂蜜的用途有：沖冷開水當飲料，沖牛奶（牛奶溫度在五百度以下，再倒入蜂蜜，否則溫度太高，會破壞蜂蜜中的天然活性維他命），沖汽水，沖果汁。

外用方面：洗臉後塗抹潤膚，尚可配製面霜、香皂、治傷口、消腫等。

總之蜂蜜要較市面上一般化學飲料，營養價值高。

蜂蜜對美容作用很大，可利用蜂蜜的潤澤，達到漂白和收斂皮膚的作用，使皮膚柔滑、細緻、光艷。

將蜂蜜和小麥粉作成糊狀，塗在洗乾淨的臉上，然後貼上化粧用的薄紙，約經過十五分鐘，待乾時，再用溫水洗去。如皮膚極乾燥的，可加入橄欖油數滴。單用蜂蜜塗在臉上，也有收斂作用，可使皮膚拉

緊，除去皺紋。

用蜂蜜塗臉，雖用一次，也有效果。如能每星期或每十日用一次，更能保持皮膚的美麗。

除臉部外，頸後和手背等處，也可以一試。氣候轉冷或者胃腸不適，或由於所用口紅關係，嘴唇常會粗糙，在這些情形下，抹些蜂蜜在嘴唇上，容易治癒。

目前市面所售的蜂蜜品質太雜。如何分別蜂蜜的真假；要買純正的蜂蜜，除在價格上不要太貪便宜外，應注意起泡沫、浮花粉、不沉澱、濃度適當才是真蜜，滲假的容易沉澱，打開瓶子有些糖酸味道。真蜜有花香氣味，但市面上各種不同質、量裝的太多了，不容易分辨，向養蜂的熟人朋友購買，較易取得純真的蜂蜜。

我們千萬不要以蜜的濃度來分別真假，如春、夏採收的蜂蜜較稀，但品質却很純真，因春、夏盛開，蜜蜂每天回巢次數增加，養蜂者兩天內必須採收蜂蜜一次，蜜雖較稀，但品

質很純。冬天採收的蜜較濃，因為冬天花少，養蜂者均或多或少用糖養蜂，所產的蜜量濃，糖分多，所以冬蜜容易結糖，其理由即在此。

春、夏百花開放，正是蜜蜂採蜜忙的季節，此時以糖餵養蜂，是不吃的，因而春季純正蜂蜜較多。

孕婦、嬰兒小孩，身體較弱的人，或太太小姐們為保持皮膚的潔白細嫩，從事農田工作的農友們，在田裡辛苦忙了一整天，回到家沖杯蜜水，解渴退熱，對身體是極有助益的。（林湧地）

