

純正手工蜂蜜

文圖／林麗娟



蜜蜂採花蜜

人生如蜜，而孩童時候
舔著舌頭久盼難忘的，絕對少

不了一匙金黃色的甜美蜂蜜。

考古學家在西班牙發現的岩洞中，出現了人類採獵蜂蜜的記載，距今已有8,000年的歷史。此外，早在3,500年前，古埃及人已知使用蜂蜜治病，藥理效用包括營養補給、抗菌作用、促進傷口癒合、調整胃腸機能、增強抵抗力。

蜂蜜是由工蜂採集花蜜，攜回蜂巢中，經過內勤蜂儲存、釀製、熟化後，被人類取出的甜美食物，因此是飼養蜜蜂的傳統產品。採收蜂蜜的過程，是刮除蜂蠟後，把存滿蜂蜜的巢脾取放在離心機中，利用離心力分離出或用其他方式把蜂蜜取出，通常每隔一周採收一次，經過濾、加工、瓶裝即可上市。

蜜蜂也會採集昆蟲分泌的蜜露，釀成的蜜就是甘露蜜。甘露蜜顏色較深，香味不如蜂蜜。

蜂蜜的釀造

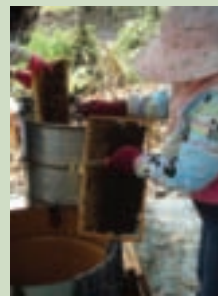
自然界的蜜中所含的糖分為蔗糖。蜜蜂在採集蜂蜜、吸進蜜囊時，即混入了含有轉化酶的唾液，釀蜜的過程中，會把蔗糖全部轉化為葡萄糖和果糖，並以搗動翅膀的方式將蜜汁濃縮至含水量在20%以下，以利長期保存。歷時5至7天成熟的蜂蜜，幾乎可被蜜蜂完全消化吸收，工蜂就用蜂蠟將貯蜜的巢房封存起來，這對蜜蜂在寒冬期間被迫幾個月不能出巢排泄、飛行，有儲糧的作用。



小蜂箱



自蜂箱取出蜂巢脾



刮除蜂蠟



低溫濃縮



將取得的蜂蜜低溫濃縮



將巢脾放入離心機中



陸續放入巢脾



轉動離心力機

天然蜂蜜

食用方法：蜂蜜可與水或牛奶、咖啡、茶混調飲用，冰熱均可。



效 用：喉嚨疼痛不舒服或乾癢咳嗽時，取一湯匙蜂蜜慢慢吞下，能爽聲潤喉、潤燥止咳。

保存期限：2年，蜂蜜的營養成分會隨著時間流失，建議儘早食用，以保品質新鮮。

保存方法：蜂蜜含天然葡萄糖，低溫時容易結晶，不需放入冰箱，只需儲放於陰涼處即可；蜂蜜結晶不會變質，可安心食用。

注意事項：未滿1歲嬰兒不宜食用蜂蜜。

花粉

製 程：在百花盛開的季節，蜜蜂利用全身的絨毛沾滿花粉，再混合蜜蜂唾液、蜜汁揉成花粉團放在後腳的花粉籃，帶回巢做為糧食，並釀製蜂王漿。台灣有百花粉、含羞草花粉等不同滋味。

保存期限：一年半。

保存方法：開封後冷藏或冷凍，瓶蓋要拴緊，以防花粉容易受潮而流失活性營養。

注意事項：未滿5歲孩童不宜食用；過敏體質或氣喘患者食用前應先經醫師同意。

蜂膠

製 程：蜜蜂採集了保護樹芽、樹皮或其他植物嫩芽上的樹脂物，再用上顎腺分泌物、蜜蠟、花粉充分咀嚼混合，產生黏稠狀暗褐色蜂膠，含豐富維生素B1、B2、C與礦物質銅、錳、鐵等，更含特殊成份「類黃酮」，可殺菌、抗病毒。

使用方法：可空腹食用一滴並飲水。

保存期限：3年。

保存方法：儲放於陰涼處室溫下，避免陽光直接照射。

注意事項：過敏體質或氣喘患者食用前應先經醫師同意。

蜂王乳

效 用：蜂王乳含有蛋白質、必需氨基酸、水溶性維他命特別是維生素B群，其中乙醯膽鹼及泛酸的含量是所有天然食品中最高的，在體內可直接吸收，尤其是自然界只存在於蜂王乳中的癸烯酸是重要的活性物質。蜂王一生都食用蜂王乳，壽命比工蜂長達30倍以上。

食用方法：空腹食用效果最佳，吸收快。

保存期限：冷凍者兩年，冷藏者兩個月，開封後冷藏或冷凍，因蜂王乳富含活性營養，宜儘早食用完畢。

蜂毒

效用：抗發炎、抗細菌、抗黴菌、預防免疫機能失調。



最早的養蜂人照片

質純味美的蜂蜜，採低溫濃縮而成，保留蜂蜜原有的氨基酸、維生素、礦物質和酵素活性。

亞洲蜂王說故事

創立蜜蜂故事館的館長程錡，被譽為「亞洲蜂王」，因為他的養蜂場遠至泰國清邁，總共管理12,000個蜂箱，以每個蜂箱內3-5萬隻蜜蜂來計算，約有5億隻勤奮的蜜蜂孜孜不倦地替他採蜜工作。

程錡說，他是程盛養蜂家族70年專業養蜂經驗的第三代，民國82年程盛養蜂場正式成立為公司，延續60年代起供應日本蜂王乳市場的事業，但台灣「一窩蜂」地擴大養蜂規模，追逐利潤，有風潮、沒賺頭，使他一度放棄養蜂，後來民國73年被親戚帶到泰國工作，發現當地有很多龍眼樹，花季時也不下雨，是理想



蜜蜂釀蜜



蜜蜂故事館外觀



蜂蜜產品牆

的養蜂環境，這才東山再起，加碼投資，並首創把兇悍的泰蜂與溫馴的台蜂混種，提升蜂蜜與蜂王乳的產量。

要有好蜂蜜，首要「蜜」笈就是逐花源而居，和蜜蜂比勤、比快，比誰更先一步找到優質的花源，台灣319個鄉鎮程錡跑透透，曾有一年搬11次家的紀錄，趁著晚間搬家，一個人搬150箱的蜂箱上下卡車，每箱重30公斤，無休無眠，得趕在蜂王漿被蜜蜂吃掉前採收起來，採集工作又細又苦，在直徑1公分的橢圓蜂台裡，一格格夾出顏色和蜂王乳相同的蜂蛹，卻不能傷到長僅0.7公分的蜂蛹，再用木杓挖取出4毫克的蜂王乳，有時晚上就睡在蜂箱上，累得像在玩命。

開設蜜蜂故事館，是基於一種35年來延續品牌的理想，也是為了推廣絕不摻假的純蜜教育，透過鋪設通路據點，建立大眾消費者對蜜蜂自然生態和蜂產品的認識，讓消費者有正確管道購買蜂產品，也讓傳統蜂業不再是夕陽產業，在充滿調和蜜的市場上，注入新活路。

每一天，看著大自然裡勤勞合作的蜜蜂不停地在花間穿梭；帶給人類這麼純淨、自然、營養豐富而珍貴的禮物，他深深感覺，結合休閒與教育、養生美食的兩所蜜蜂故事館，是幸福甜蜜的好所在，清邁龍眼花蜜、台灣嚴選龍眼花蜜、荔枝花蜜、原野花蜜、柳橙花蜜，款款都有醉人的好味道。

強化台灣自有優質品牌的研發能力，蜜蜂故事館的產品相當多樣化且吸引人，在蜂蜜、花粉、蜂王乳、蜂膠主產品以外，副產品琳瑯滿目，有蜂蜜醋、軟糖、喉糖、脆餅、蛋捲、豬肉乾、蛋糕、冰淇淋、天然手工皂和蜂蜜香橙雞腿等調理包，地下室餐廳的菜色則有檸檬蜜愛玉、麻油蜂子、荔枝蜜蒜蒸大草蝦等蜂蜜的滿漢大餐。



博士展示蜂箱巢脾

蜜蜂故事館
庭園



燒酒雞 (2~4人份)

材料

雞肉剁塊 1/2 隻、蜂酒 1 瓶、薑 5 片、燒酒雞的中藥材料包 1 包、沙拉油適量

調味料：鹽少許

作法

1. 雞肉用熱水氽燙過，清水沖洗乾淨，備用。
2. 把薑放入油鍋爆香後，加入作法 1 雞肉一起拌炒，依序加入蜂酒、中藥包同煮。
3. 以大火煮 20 分鐘後轉中火，煮開後，在湯的表面點火燒至酒精完全揮發而無火時，再蓋上鍋蓋，改轉小火煮至雞肉熟爛。
4. 加鹽調味，熄火，即可享用。



御蜂雞酒鍋

材料

全雞 1 隻 (1800 克)、蜂酒 3 瓶 (1800c.c.)、枸杞適量、紅棗適量、老薑片適量、鹽少許

作法

1. 全雞先剁小塊，過熱水氽燙後備用。
2. 把蜂酒加熱，把酒精燒開後，加入作法 1 雞肉。
3. 再加枸杞、紅棗、薑片、鹽燉煮 20 分鐘即可。



金賞蜂蜜蹄膀

材料

蹄膀一個、薑片 20 克、蔥段 80 克、辣椒片 20 克、蒜頭切片 60 克、沙拉油適量

滷汁材料：水 2400c.c.、醬油 600c.c.、蜂蜜 300c.c.、蜂酒 50c.c.

作法

1. 蹄膀先用熱水氽燙過，再放入燒熱至 170°C 的油鍋內，炸至呈金黃色。
2. 老薑、蔥段、辣椒、蒜片也以 170°C 油溫炸至金黃色，備用。
3. 水加醬油、蜂蜜、蜂酒煮開，加入作法 1、2，以文火滷 30 分鐘。
4. 熄火後續燜 30 分鐘即可。



泰式魚條佐特製蜂蜜沾醬

材料

台灣鯛魚片 2 片、油炸粉適量、沙拉油適量

沾醬材料：美乃滋 30 克、黃芥末 25 克、芥茉籽醬 50 克、蜂蜜 20 克、洋蔥末 50 克

作法

1. 鯛魚肉先切成長約 6 公分、寬約 2 公分的魚柳。
2. 再沾裹油炸粉，放入已燒熱至 160°C 的油鍋內炸熟至呈金黃色，撈起濾去油後，盛盤上桌。
3. 製作沾醬，把美乃滋等材料混拌，即可沾用。



泰式涼拌海鮮佐特製蜂蜜沾醬

材料

中卷 1 隻、海蜇皮 600 克、大蝦仁 10 隻、紫洋蔥 1 顆、黃甜椒 1/2 顆、紅甜椒 1/2 顆

沾醬材料：市售日式和風醬 1 罐 (600c.c.)、紅蘿蔔泥 300 克、Tabasco 辣醬 30c.c.、百花蜂蜜 20c.c.

作法

1. 把海鮮材料都用熱水燙熟。
2. 蔬菜材料都洗過，切絲，過冰水保鮮脆。
3. 把作法 1、2 拌在一起，盛盤上桌。
4. 製作沾醬，把材料拌勻，即可沾用。



御蜂紅燒牛腩腿

材料

牛腩腿肉1200克、辣椒2根、洋蔥切塊40克、蕃茄碎100克、蒜頭適量、月桂葉4片、老薑片20克、水800c.c.

調味料：醬油100c.c.

作法

1. 牛腩腿肉用熱水汆燙過，備用。
2. 連同其他所有材料放入鍋中煮開後轉文火滷30分鐘。
3. 加調味料，續燜20分鐘後即可。



荔枝蜜蒜蒸大草蝦

材料

大海蝦6隻、蒜頭38克、香菇40克、蔥花少許

調味料：醬油膏30c.c.、荔枝蜜30c.c.、蜂酒5c.c.

作法

1. 大海蝦先抽出沙筋後，洗淨。
2. 蒜頭、香菇用熱油先炸至呈金黃色。
3. 把作法1、2加調味料蒸熟，放上蔥花即可。



蜂蜜鱈魚排

材料

鱈魚排2塊、蜂蜜酒3湯匙、細鹽1小匙、起士絲2碗、洋蔥1/2個、蛋1個、低筋麵粉少許、麵包粉適量

調味料：沙拉醬1碗、蜂蜜醋適量、蜂蜜適量

作法

1. 沙拉醬、蜂蜜、蜂蜜醋拌勻，備用。
2. 洋蔥切碎丁，混拌起士絲，比例約為1：3，備用。
3. 鱈魚須去皮，切成長10公分、寬1.5公分的長塊，中間切蝴蝶刀法，攤開成魚片。
4. 魚片抹上細鹽、蜂蜜酒，醃漬10分鐘入味。
5. 作法4外表沾上低筋麵粉，中間夾入作法2洋蔥起士餡料，以手封口，表面再依序沾裹第二層麵粉以及蛋液、麵包粉，備用。
6. 油鍋加熱，放入作法5鱈魚排，油炸約6分鐘至熟，取出瀝油後切小段，即可食用。



蜂蜜蛋糕

材料

蛋4個、糖90克、蜂蜜25克、低筋麵粉100克、鹽少許、沙拉油1小匙

作法

1. 取1個鋼盆裡裝熱水。
2. 另取1個鋼盆內放入蛋及糖，隔水加熱打發至起泡，接著加入蜂蜜打至濃稠。
3. 再將低筋麵粉、鹽加入攪勻，然後再加沙拉油拌勻。
4. 模型內鋪紙，把作法3的麵糊裝入模，即可放入烤箱內，以175°C烤30分鐘烤熟。



蜜蜂故事館

地址：雲林縣古坑鄉湳子路88號

電話：(05) 582-8255

地址：台中市北屯區東山路二段二巷二號

電話：(04) 2239-8868