

蜂蜜造假令人忧 专家支招:观色闻香辨味

本报记者

如何辨别真假蜂蜜？好蜂蜜有哪些特征？蜂蜜结晶的好还是不结晶的好？深色的好还是浅色的好？对这些问题，青州市养蜂协会会长王得玲一一进行了解答。

网上辨别蜂蜜真假方法靠谱吗？ 别太迷信！蜂蜜真假不容易辨别

青州市养蜂协会会长王得玲介绍，蜂蜜的真假、好坏鉴别，是一门很深奥的学问，这既需要工人们有长时间的工作经验积累，还需要依靠于专业化的设备来检测。不过普通消费者可以用眼观、闻味等简单的方法来判断。真正的蜂蜜必然有一股花的清香，花香味浓，就说明蜂蜜的浓度高。这是最直接有效的辨别方法。

有的市民用是否结晶、

拉丝长短、颜色深浅来判断蜂蜜好坏，其实这些方法都是不准确的。

蜂蜜结晶是很正常的现象，与质量无关，而与蜜种、储存条件有关。蜂蜜中含有果糖、葡萄糖等成分，蜂蜜的结晶，实质上是葡萄糖从蜂蜜中析出被分离的一种现象和过程。例如椴树蜜比槐花蜜的葡萄糖含量高，因此椴树蜜比槐花蜜更容易结晶。结晶的蜂蜜并不影响食用。

同样，蜂蜜的颜色也不是判断蜂蜜好坏的指标。蜂蜜的颜色与蜜源植物花蜜的颜色接近，比如洋槐蜜的颜色比较浅，枣花蜜就比较深。

再者，有的市民认为拉丝长的蜂蜜就一定是好蜂蜜，其实不然。一些掺假的蜂蜜，拉丝也很长。蜂蜜拉丝长，只能证明蜂蜜内水分少，浓度高，不能证明其纯度。

蜂蜜掺假用“蔗糖”？ 别太乐观了！掺假用的是饴糖

在本报举办的探“蜜”之旅中，问的最多问题就蜂蜜造假问题了。蜂蜜专家向记者介绍，很多市民担心购买的蜂蜜掺了蔗糖，其实，

市民的这种担心过于“乐观”了。由于蔗糖价格贵，一些造假的蜂蜜商基本不用蜂蜜做原料，而是以饴糖、果糖等充当蜂蜜，所以即使

蜂蜜减产、原料暴涨，对市场上这样的蜂蜜也不构成影响。食用这样的蜂蜜不仅起不到保健作用，而且还会危害健康。

选好蜜，就来本报社 拨打15095188280，快来抢购

市面上造假的蜂蜜多了，如何购买到优质的蜂蜜就成为不少市民的头疼事。本报经过大量的市场调研，并对市面上一些假蜂蜜曝光后，最终选定来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社向市民提供好蜂蜜。

青州方山养蜂专业合作社专家承诺，目前，本报社在售的所有蜂蜜均不含任何添加剂，欢迎市民或检测机构现场检测。

目前，本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社，这家合作社是青州市养蜂协会的会长单位。合作社四周群山环抱，环境优美；办公楼共六

层，地上四层，地下二层，其中地下两层2000平方米为恒温存放蜂蜜的蜜库。

记者了解到，目前，王坟镇的蜂群存养量已达到58000余群，在1999年，王坟镇就成立了蜂业合作社，到目前已经有500至1000户蜂农成为其社员。

据当地蜂农介绍，该镇是山东省面积最大的纯山区乡镇，林木面积达到70%以上，蜜粉源植物上百种，现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。由于独特的立体气候，每年都有一万箱客蜂来此放牧，丰富的蜜粉源为养蜂业的发展奠定了良好的物质基础。

目前青州市已经被农业部确定为重点优质蜂产品生产基地市，王坟镇被潍坊市蜂业协会授予“潍坊市养蜂之乡”荣誉称号，王坟镇蜂业专业合作社也被授予改革开放30年中国食品行业优秀企业、山东省优秀蜂业专业合作社。

本报首批22种好蜂蜜可以接受市民预订了，包括槐花蜜、百花蜜、枇杷蜜、黑蜂蜜、土蜂蜜等。如果您希望喝到好蜂蜜，可以直接与本报联系。

如果您还有好蜂蜜推荐，也可以继续拨打本报蜂蜜交流热线15095188280和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。

天热，来杯柠檬蜂蜜水吧！

夏季高温，很多人容易上火，有些人选择喝冰凉的饮料或者所谓的降火茶来解渴，但常常发现越喝越渴，夏天喝什么，的确是一个大问题。

柠檬是一种营养和药用价值都极高的水果，它具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉淀都十分有效。不仅如此，柠檬还具有生津止渴、和胃降逆、化痰止咳的功效。

蜂蜜是一种天然的营养品，具有清热、解毒、润燥的作用。如果将柠檬汁和蜂蜜用温开水调和，制成蜂蜜柠檬水，是一道完美的营养组合。感冒初起时，喝蜂蜜柠檬水还可以缓解咽喉疼痛，减少喉咙干燥等不适。

据专家介绍，夏天饮用柠檬蜂蜜水，就是很好的解渴饮料。但是如何选择蜂蜜呢？本报采访养生专家，向消费者介绍了蜂蜜的功效以及如何通过简单的办法辨别真假蜂

蜜。

专家介绍，严格说来蜂蜜是一种营养的食品而不是药，所有的蜂蜜都具有一个共性的作用就是通便去火润肺，研究发现，不管是什么蜂蜜，它的成分基本上是稳定的。

专家表示，构成蜂蜜的基础性物质是糖类，不同蜂蜜的最大差别是微量元素或者维生素稍微有一点不同，但差别不会太大，不像红枣和萝卜的差别。只是有一些矿物质含量比较高，有一些矿物质是有颜色的，花粉有颜色也不同，这些因素就会对蜂蜜的颜色和风味构成影响，但蜂蜜的基本作用都相似。

为什么不同蜂蜜的价格差别却很大呢？专家介绍，这是物以稀为贵造成的。有些蜂蜜产量很小需求量却很大，价格就很贵，有些蜂蜜质量很好但是产量很高，需求又不是那么大，它的价格就要下降，纯属市场调节，并不是价格高的蜂蜜营养成分一定高出几倍，只要是真

蜂蜜就好。

对于普通消费者来说，辨别真假蜂蜜是一件比较为难的事，但专家介绍，有一个简单的办法可以试一试，每种蜂蜜都有特定的颜色，比如槐花蜜颜色很浅，枣花蜜颜色最深，如果超市某品牌所有的蜂蜜品种名称不一样，而蜂蜜的颜色全一样，毫无疑问这个蜂蜜是有问题的，不同的蜂蜜用颜色区分是一个非常简单有效的办法。

专家说，如果实在无法鉴定某种产品的真伪，那就一定要到一些比较大型的超市或者一些非常知名的专卖店里面去买；第二要买那些知名度比较高的企业的蜂蜜；第三，不要买太便宜的东西，特别是食品，好货不便宜，便宜没好货。

专家表示，像本报在售的来自青州方山养蜂合作社的蜂蜜，蜂蜜的品质就不错，市民可以放心购买。



蜂蜜咋储存？

千万别再放在冰箱、厨房了

食用的蜂蜜，一定要选购成熟的蜂蜜。蜂蜜是一种弱酸性食品。存放蜂蜜的容器最好用玻璃或陶瓷器皿储存，以免游离重金属污染蜂蜜。用无毒塑料瓶存放的蜂蜜，时间也不宜过长。装入容器的蜂蜜，最好加盖密封，避免与潮湿的空气接触，以免发酵，应放在清洁、阴凉通风的地方。

青州市养蜂协会会长王得玲特

别提醒市民，蜂蜜吸附性特别强，市民购买了蜂蜜后千万别放在冰箱或厨房，以免串味，失去蜂蜜的清香。

另外，关于很多市民关心的蜂蜜的保质期问题，王得玲介绍，蜂蜜的保存期目前国家规定瓶装蜜保质期2年。但封盖成熟浓度高的真蜂也能保质多年，只要买到的是真蜂蜜，市民不必担心它的过期问题。

夏季治疗胃炎 吃蜂蜜煮土豆

夏天人们喜欢吃较凉的食物，但由于体质不同，肠胃的耐受能力也各不相同。寒凉体质的人和火热体质的人相比，更容易因贪凉伤到胃。中国中医科学院杨力教授则介绍，炎夏里用土豆配蜂蜜进行食疗，对胃溃疡、胃炎等胃肠疾病有较好的作用。

生土豆外用时具有消炎、消肿的功效；熟土豆食用后，具有益气强身、和胃调中、健脾胃的作用。蜂蜜有润肠、通便、润肺止咳的作用，对于治疗便秘、胃溃疡等疾病都有良好的辅助作用。

食用时，比较科学的方法是早晚各一次。空腹吃可直接覆盖胃黏膜，能提升治疗效果。服用过程中忌食刺激性食物，如辣椒、胡椒、酒类等。血糖不稳定，不宜服用蜂蜜，加之土豆中淀粉含量高，所以患有糖尿病的人不适合吃。健康人适量食用，也能健脾胃、益气、强身。

开胃消暑茶 ——蜂蜜陈皮茶

一次只来一点点幸福，才不会腻味，才不会浪费。愿你能品尝这限量的美好，愿你能明白幸福的难求，并学会珍惜……枣花蜂蜜，又名枣树蜂蜜，浅琥珀色、琥珀色或深色，铁红色最佳，质地浓稠，滋味甜腻，具有中草药芳香味，不易结晶，结晶后呈粗粒状。

民间有这一说法“一日吃三枣，终生不显老”，常吃枣花蜂蜜有补脾益胃，益气安神，滋阴养血的食疗功效，尤其对小儿消化不良，食欲不振有很好的效果。

食材明细:陈皮10克；枣花蜂蜜2小包；开水适量。

制作步骤：

- 1、准备所需材料。
- 2、用纯净水冲洗一下陈皮。
- 3、然后切成丝。
- 4、将陈皮放入茶壶内。
- 5、然后倒入开水，盖上盖子闷10分钟。
- 6、待陈皮茶稍凉后加入适量枣花蜂蜜调匀即可。

蜂蜜陈皮茶做法小贴士：

在茶还是很热时不宜加蜂蜜，会破坏蜂蜜的营养。冲好的陈皮茶放凉后放冰箱冰镇后味道更好。

陈皮茶具有行气健脾、开胃、消暑、止咳、化痰的功效，适用于脾胃气滞所致的脘腹胀满、不思饮食等症。

陈皮陈得越久越好，一般隔年后才可以使用。而新橘皮含挥发油较多，且其表面含有一定量的农药和保鲜剂污染，因此，鲜橘皮不宜泡水喝。