

# 蜂蜜



類別：禽畜產品  
英名：Honey



A 蜂蜜  
B 蜂場

## 主要特徵

蜂蜜是蜜蜂採集植物花蜜後，與其咽頭腺分泌的酵素混合，並儲存在巢房中釀造而成。釀造過程中，蜜蜂會振翅搗風來降低花蜜的水分，而酵素則將花蜜中的多醣分解為單醣，產生天然的甜味。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市、高雄市、臺中市、南投縣及嘉義縣等。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市、高雄市、臺中市、南投縣及嘉義縣等。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。



### 烏桕

大戟科（**Euphorbiaceae**）烏桕屬（*Sapium*）落葉大喬木，多分布於低海拔山區，為重要的輔助蜜源。烏桕蜜為紅琥珀色，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

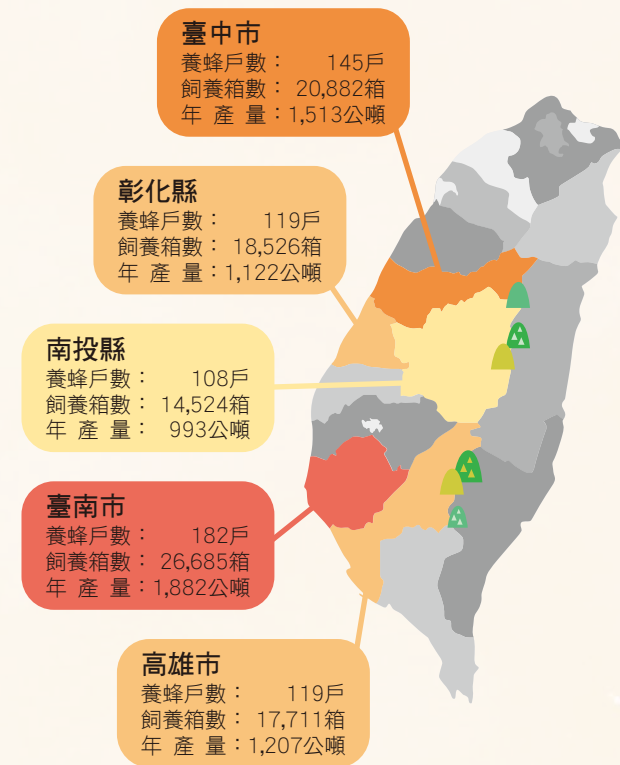
### 原產地與臺灣發展演變

蜂蜜早在殷商時期即有相關記載，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，由中國移居的呂、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。其後因中國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。近年由於蜂產品價格穩定成長，養蜂戶數逐年成長，由民國104年860戶，至民國112年增長達1,131戶，飼養箱數在12-18萬箱左右，主要集中在臺南市、臺中市、彰化縣及高雄市。主要產品為蜂蜜、花粉、蜂王漿及蜂蠟。

## 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。近年來，養蜂產業面臨多項挑戰，使蜂農收益受到相當大的影響。如氣候變遷與極端天氣，導致龍眼及荔枝花期開花量不足或連續降雨，使蜂蜜採收量減少；蜜蜂中毒事件頻傳，病蟲害日益嚴重，加上新興蟲害的出現，造成蜂群大量損失；蜂糧、蜂箱及運輸用油的價格持續攀升，大幅增加養蜂成本。而為增加蜂蜜產品的多元化，除了常見的蜜源植物外，也有蜂農採集其他的特色蜜，如紅柴蜜、鴨腳木蜜、白千層蜜及森林蜜等。

## 產地、養蜂業概況、產量圖



資料來源：農業部農業統計年報（110-112年平均値）  
產量為年度荔枝蜜、龍眼蜜及百花蜜總產量  
最新資訊請至「食農教育資訊整合平臺/臺灣農產地圖」查詢。

## 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粉源充足處，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-2025.12出版

編撰單位：農業部苗栗區農業改良場  
撰稿者：古金台 圖片：徐培修、陳本翰、徐金科、葉瑞燕 / 插畫與版面設計：梁渲插畫



廣告

## 其他重要圖文訊息

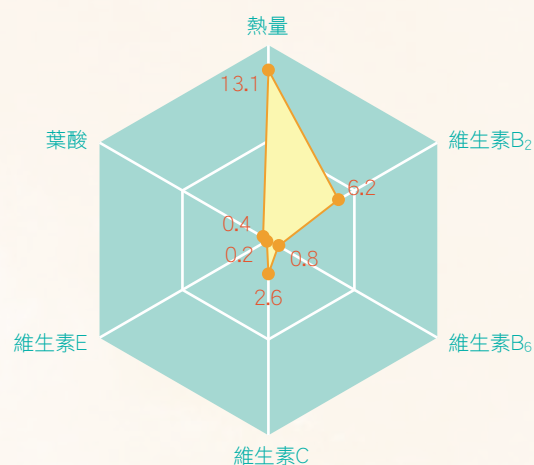


由左至右依序為蜂王、工蜂及雄蜂。

## 營養成分

蜂蜜主要成份是果糖、葡萄糖、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、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公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



## 挑選方法

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，為了讓消費者安心選購蜂產品，政府及產業團體積極推廣「產銷履歷」、「臺灣農產品生產追溯系統」及「國產蜂產品證明標章」等多項標章，故購買時可選擇貼有這些標章的產品，即可不必擔心購買到假蜜。



## 保存方法

市售蜂蜜均已經濃縮處理降低水分含量，故可於室溫下長期保存。

## 生產過程

## 採收時重要關鍵過程

蜂蜜的採收流程：

1. 將儲存蜂蜜的巢片取出。



2. 割開封蓋。



3. 巢片插入搖蜜機。



4. 搖蜜後過濾。



5. 送至濃縮場濃縮至含水率20度以下。

6. 分裝。

## 蜂蜜生產曆

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150毫升、冰糖適量、鹽適量



1 將柚子洗淨後去皮，  
柚皮去除內部白色內層後切絲。



2 為了要除去澀味，  
將柚子絲浸泡鹽水半小時，  
稍微搓揉後瀝乾。



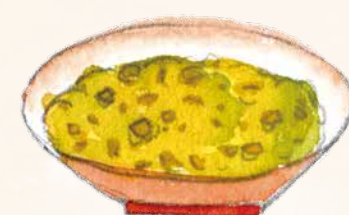
3 與剝成小瓣的  
果肉、清水、冰糖  
一起放入鍋中熬煮半小時。



4 熬至濃稠，  
關火後加入蜂蜜攪拌均勻。

### 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-2025.12出版

編撰單位：農業部苗栗區農業改良場

撰 稿 者：古金台

圖 片：徐培修、陳本翰、徐金科、葉瑞燕

插畫與版面設計：梁渲插畫

農 業 部  
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告