

# 芬芳薄荷

□ 香糖給人的第一印象通常是清涼香甜當中略帶一點點的辛辣味，事實上是由於口香糖中含有薄荷香料的緣故，使口香糖具有清涼除口臭的作用。早期我國民間以新鮮的薄荷葉作蔬菜食用，後來有人將曬乾的薄荷葉拿來泡茶喝，進而含於口中咀嚼以為口芳劑。直到唐代才正式納入藥用範圍。

## 食用香料使用多

依據李時珍本草綱目的說法，薄荷於唐本草著錄，一名菝蘭、蕃荷葉、南薄荷，薄荷只是俗稱吧。薄荷是唇形科薄荷屬植物，品種繁多，產地亦異，廣汎分布於暖熱帶地區，或野生，或栽培。其中最著名的有亞洲薄荷和椒樣薄荷，椒樣薄荷又名歐洲薄荷，顧名思義以歐洲、北非及美國、澳洲為主要產區，其中美國產量居世界第一位，而歐洲薄荷所蒸製薄荷油是食用香料中使用量最多的。

## 止癢·健胃·殺菌

在醫藥上，歐洲薄荷或亞洲薄荷都具有驅風、防腐、消炎、鎮痛、止癢、健胃、殺菌、抗痙攣、利膽的藥效，所以廣汎的應用於驅風藥、胃興奮劑、麻醉藥、防腐劑及抗病毒劑中。我國中醫以薄荷全草入藥，作發汗、散



亞洲薄荷 *Mentha arvensis*  
Lisyn *M. haplocalyx* Brig  
歐洲薄荷 *Mentha Piperita* L.  
(洋薄荷)  
唇形科 薄荷屬  
蘇薄荷 *Mentha arvensis*  
Linn. 江蘇產  
龍腦薄荷 *Mentha arvensis*  
L. forma 江蘇產  
野薄荷 *Mentha arvensis* L.  
var *piperascens* Macinv. 全中國均產、日本亦產  
雛葉薄荷 *Mentha Crispata*  
Benth. 歐洲產  
綠薄荷 *Mentha viridis* Linn  
歐洲產

風熱之用，以治療感冒發熱、頭痛、咽喉腫痛、風疹、皮膚癢、下痢等症。

薄荷腦及薄荷素油在食用香料中拔得頭籌，口香糖、糖果、牙膏、酒類、飲料、烟草中大量的使用薄荷香料，香皂、化妝品、香水及口腔衛生用品也有限量的使用薄荷香料，薄荷香料可以說與我們日常生活息息相關。

## 料理烹調最常用

薄荷既是調香植物，自然運用於烹調料理之中，作菜蔬，作茶飲，也可煮成薄荷粥。薄荷粥是利用薄荷發汗解熱的作用而設計的。即是以鮮薄荷搗碎加少量的水合煮，再濾去渣滓成薄荷汁；將米淘洗加水煮成粥後，加入適量白糖及薄荷汁，再沸一下，攪拌調勻即可。

薄荷粥不僅利咽喉，止痰嗽

，還可令人口香呢，尤其是麻疹初期，疹透不快時，薄荷粥是最佳的食療輔助品。薄荷葉常可用來調理湯類及燉品，以去除腥味較重的食品，薄荷汁還可製成薄荷凍，在歐美習俗中，吃羊肉時，薄荷凍是不可少的附加食品。

## 極佳的經濟植物

薄荷為多年生宿根性草本植物，對土壤選擇並不嚴格，喜歡降雨順調的溫暖地方，本省全境均適宜栽培，所以薄荷葉的取得容易。一般的青草行都能買到生鮮或乾燥的薄荷葉。

本省薄荷多在三~十二月時分多次割取莖葉，蒸製薄荷油。精油的含量以近開花期最多。本省氣候溫暖、雨量充沛、生育情況良好，1年可以有4穫，是極佳的經濟作物。