

薄荷 (Mint) 為唇形花科 (Labiatae) 薄荷屬 (*Mentha*) 之多年生草本。原產於歐洲及地中海沿岸。目前重要產區在羅馬尼亞、法國、英國、埃及、阿根廷及美國。全球栽培面積 240,000 公頃。由於品種不同，植株高度從 10-100 公分不等。莖方型，葉對生，花著生於莖上成一簇，花白色，紫色及淡紅色等。花穗長度因品種而異。種子球形，暗褐色，體積小，每一公克有 17,000-20,000 粒種子。



讓你清涼芬芳

薄荷 Mint

芳香薄荷之花穗。

品種分類

薄荷屬有 25 種，由於經常有變異株發生，且在野外或栽培田中，植株極易雜交，因此種類繁多，鑑定不易，茲列舉數種如下

一、胡椒薄荷

(Pepper mint,
Mentha × piperita L.)

為庭園中常見的薄荷種類之一，別名洋薄荷，是由水薄荷 (*M. aquatica* L.) 及綠薄荷 (*M. spicata* L.) 雜交的品種。原產於歐洲及北美之野外溪流沿岸及濕地。目前生產地區為保加利亞、希臘、西班牙、北歐及美國，以美國生產最多。美國境內則以華盛頓州、奧勒岡州、威斯康辛州、印地安那州及愛達荷州最多。



■綠薄荷與芳香薄荷的雜交種(上)與胡椒薄荷。(攝於陽明山菁山苗圃)

植株可達90公分高。有白薄荷(White mint)及黑薄荷(Black mint)二種，前者有直立的綠色莖梗，開白花；後者為紅綠色莖梗，開紅棕色的花。胡椒薄荷莖的分支較少。葉片暗綠色，若植株遭受缺水逆境時葉片成淡紫色。葉為卵形至披針形，有鋸齒，有葉柄為其主要特性。小花由中央向外開展成一簇，每一簇中間仍有葉片。其芳香味主要為薄荷腦(Menthol)。胡椒薄荷可驅除蚜蟲、甘藍害蟲及小甲蟲。

二、綠薄荷

(Spearmint, *M. spicata* L.)

為最普遍且多用途的庭園薄荷之一，別名荷蘭薄荷，原生於歐洲及地中海地區，植株類似胡椒薄荷，但株高較矮點約75公分高，莖也較短，惟更直立且分支多。葉片亮綠色，葉較狹長，有纖細鋸齒狀。葉片直接附著在莖上，即沒有葉柄，有的話，也很短(和胡椒薄荷最大的不同點)。開淡紫色花，有類似薰衣草之花穗，約10-20公分長。由中央向外拓展成一簇，惟每一簇中間沒有葉片。

新鮮葉片並不具顯著薄荷味，其芳香味主要為香芹酮(Carvone)。味道較胡椒薄荷溫和，因此舒解消化系統之疼痛，消除脹氣及心神促激的效果更多。在所有薄



薄荷家族。



胡椒薄荷(左)與荷蘭薄荷(右)直播之穴盤苗。



皺葉薄荷。



野薄荷(左)與雜色芳香薄荷(右)為極佳的吊盆裝飾。

荷品種中做為調味最佳，主要利用於肉類、馬鈴薯及豌豆。

三、野薄荷

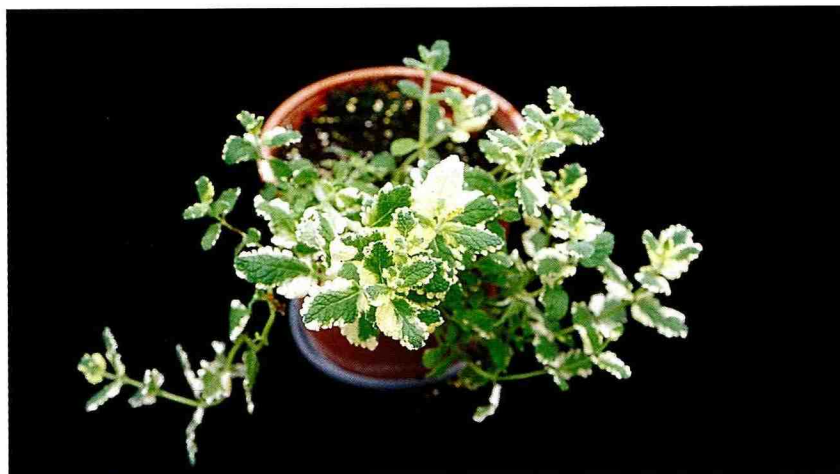
(Field mint, Japanese mint, *M. arvensis* L.)

又稱為日本薄荷，原產日本，目前栽植於亞熱帶氣候區，經濟栽培地區有中國、日本、台灣、巴西、印度及巴拉圭，有非常清涼的香味，開淡紅紫色花，適合做成乾燥花束。

四、芳香薄荷

(Apple mint, *M. suaveolens* J. F. Ehrb.)

植株可發育到90公分高，葉淡綠色，圓形有絨毛，開白色或淡紫色花。生育旺盛，較其他的薄荷品種可以栽培於乾燥的土壤中，惟在潮濕肥沃的土壤生長更佳。



■雜色芳香薄荷植株，有良好懸垂性。

五、雜色芳香薄荷

(Pineapple mint, Variegated applemint, *M. suaveolens* 'Variegata')

為芳香薄荷之變種，植株30-90公分高，葉片有乳黃或白色斑紋，開白色花，在夏天必須注意水分供給避免葉片褐化，非常適合觀賞花壇步道的裝飾及做為盆植栽培。

六、薑薄荷

(Gingermint, Scotch mint, *M. × gracilis*)

由野薄荷 (*M. arvensis* L.)及綠薄荷 (*M. spicata* L.) 雜交而來。植株30-100公分高，和綠薄荷比較，葉片較寬。葉片綠色夾雜金黃色的斑紋，光滑、卵形，具薑的芳香味，開淡紫色花。

七、英國薄荷

(Pennyroyal mint, *M. pulegium* L.)

屬於蔓性的品種，為一老式的香藥草，做為地被植物及綠籬均佳。株高約10公

分，也有直立的品種，植株40公分高。兩種葉片均小，橢圓形到卵形，葉緣鋸齒。從葉腋著生淡紫色花。具有高濃度的蒲勒酮(Pulegone)成分，帶有令人愉悅的防腐劑味道。惟劑量過高則有毒性，也不宜內服，具有驅除跳蚤及昆蟲的效果。

八、古龍薄荷

(EAU-DE-Colonge mint, Orange mint, Bergamot mint, *M. × piperita* 'citrata')

植株30-90公分高，葉大，卵形，鋸齒狀，具佛手

柑的味道，為薰衣草精油製造香水之主成分之一。

九、科西嘉薄荷

(Corsican mint, *M. requienii* Benth)

為小型蔓性的品種，植株2.5-10公分高，葉片很小，光滑圓形，開極小的淡紫色花。在冷涼潮濕的地方非常適合做地被植物。主要利用於甜味芳香的烈酒中。

栽培管理

薄荷性喜潮濕，排水良好，在日照充足或部份遮蔭下與pH5.5-6.5之土壤，均可生長。溫度超過30℃則生長緩慢。可採用種子、扦插、分枝及根莖繁殖。直播栽培每10公畝之種子用量為10-20公克。播種至發芽天數為20天。由於採用種子播種，幼苗生長緩慢且易產生變異；此外成苗發育採收後萃取的精油品質較差，因此經濟栽培，大多採用頂



■採用頂芽(左)及根莖(右)扦插，扦插後14天，植株生育比較。

芽或根莖扦插於水中或土壤，以塑膠袋覆蓋則發根迅速且容易。

在噴霧扦插床，發根初期，維持溫度 22-25℃，濕度 90-100%，在扦插後的第 2-3 天內須要略為遮蔭避免陽光直射。扦插 7-10 天後根系發育漸佳，新葉也會逐漸長出。在移出噴霧扦插床後，濕度可降低至 70-75%，此時可開始噴施 35-50ppm 液肥，以後逐漸增加至 50-75ppm。

當幼苗換盆或移植室外時，濃度可增加到 100-150 ppm。採用根莖繁殖，為取 10-15 公分長之插穗，種植前保持潮濕，每 10 公畝需 60 公斤根莖。植株栽培密度，行距 40-90 公分，株距 15-45 公分。田間每 2-3 年需更新種植，避免病害發生。2-3 年生之綠薄荷植株每 10 公畝可採收鮮重 1,000-2,500 公斤；乾重 100-300 公斤，精油產量為 3.5-12.5 公斤。

主要病害有薄荷銹病及白星病、前者在連續陰雨或過分乾燥及缺肥情況下易發生。為了預防銹病發生，可在扦插繁殖時，利用 45℃ 熱水將扦插穗浸漬 10 分鐘。也可考慮採用較抗銹病之品種（洋薄荷較易感染）。害蟲有夜間危害幼苗之夜蛾科夜盜蟲、條背土蝗、甜菜夜蛾、根象鼻蟲、紅蜘蛛、薊馬、粉蝨等。利用黃色或藍



■薄荷洗澡香包。



■具薄荷香味的蠟燭。

色粘板觀察蟲害發生密度外，亦可做為噴藥之參考。可施用苦楝精防治。

利用方式

在有機栽培中做為忌避作物。薄荷葉片之浸出液可做為提神之花草茶，也可混合其他香料製成香草包。做為甜點、蜜餞之點綴，增添其香味。葉片具保健消化、解除腹脹之效果（李譯，1998）。

■薄荷冰塊。



■苗栗公館歡樂田園有機香草農場設計的精美小品包裝。



■市售乾燥薄荷葉及蜂蜜。

薄荷冰咖啡

材料：

黑咖啡1杯、果糖10cc、薄荷葉數片、香草冰淇淋一球。

作法：

1. 咖啡煮好後加果糖放涼。
2. 輕輕將香草冰淇淋放入咖啡中，飾以薄荷葉即可。

※若喜歡薄荷味較濃重，可將冰淇淋改為薄荷口味。



在越南，把薄荷夾進蝦捲中做為炸春捲及肉丸的餡料。在泰國則將薄荷拌在碎肉沙拉或燒烤海鮮中調味。印度把薄荷碎末加入優格，增添清涼味。歐洲則利用浸漬液做成調味料，淋在水果、沙拉、調製果醬或糖醬。

喝薄荷茶對於粉刺、斑點及噁心有其療效（羅譯，1999）。又，胡椒薄荷及綠薄荷茶均可以消除脹氣，且胡椒薄荷茶尚可緩和胃痙攣及噁心感（賴譯，1999）。薄荷混合茶葉沖泡可改善食慾不振（左譯，2000）；新鮮葉片汁液塗抹可治太陽穴疼痛（左譯，2000）。

從薄荷萃取的薄荷精油，廣泛地使用於口香糖、巧克力、牙膏、雪茄煙、化粧品及藥品。在德國，小兒科醫生以67%洋薄荷葉片混合33%之春黃菊花，所沖泡之香草茶處理幼兒胃部

不舒服之症狀（S-chilcher, 1997）。也有報導：洋薄荷與千葉著（Yarrow）或貫葉澤蘭（Bone-set）等量所熬煮的汁液，在一天半內對於傷風及流行感冒有其效用。Joanna Lorenz (1997) 報導：

施用薄荷可能會導致皮膚起疹子及其他的過敏性刺激，此外也不要長期飲用大量薄荷茶。

薄荷甜品湯

材料：

薄荷6-7片、綜合水果罐頭一罐、茉莉茶凍一盒、愛玉一盒、雪碧半瓶。

作法：

1. 茶凍，愛玉切成塊狀，與水果罐頭，雪碧一起放入透明大碗中。
2. 加入薄荷，涼涼的滋味，增添夏日清爽氣息。



薄荷紫蘇涼品

材料：

紫蘇一片、紫蘇梅一粒、薄荷冰塊。

作法：

1. 將皺葉薄荷葉片置於製冰盆中，倒入冷開水，置於家庭用冰箱之冷凍層。
2. 現採紫蘇，醃漬紫蘇梅置於透明玻璃杯中，加入薄荷冰塊即可。



芳香療法

薄荷富含不同成分之揮發油，新鮮薄荷含精油 0.8-1.0%；乾燥薄荷精油含量為 1.3-2.0%。精油冷卻後所得的結晶稱為薄荷腦 (Menthol)，佔精油總量的 77-87%，是精油主要成分，有防腐、去消化及止痛的效果。

精油其他成分尚有薄荷酮 (Menthone) 佔 8-12%，檸檬烯，薄荷稀和水芹烯。日本薄荷 (野薄荷) 之精油含 30-45% 薄荷腦，17-35% 薄荷酮，5-13% iso-薄荷酮，2-7% 醋酸甲脂，1.5-7% 萜烯，桉樹腦及蒲勒酮小於 1.5%，香芹酮小於 2%，Menthofuran 小於 1% (Burneton, 1995; Leung & Foster, 1996)。

一般做為精油萃取的為綠薄荷，精油含量約 0.7%，最好的薄荷精油產自英國。洋薄荷約含 0.4% 的精油，精油顏色為淡黃色或澄清色，經由 TLC 分析得知：精油含 14.0-32.0% 薄荷酮，30-55.0% 薄荷腦，1-5% 萜烯，3.5-14% 桉樹腦，1-9% menthofuran，1.5-10% iso-薄荷酮，2.8-10% 醋酸甲脂，4% 蒲勒酮及 1.0% 香芹酮 (ph.Eur.3,1997)。

薄荷冰淇淋蘇打

材料：

薄荷葉數片、雪碧一瓶、草莓冰淇淋一球。

作法：

1. 雪碧倒入杯中至七分滿，加 2-3 片薄荷葉。
2. 挖一球草莓冰淇淋輕輕放入杯中，點綴上薄荷葉即完成。



薄荷香蕉鬆糕

材料：

切碎的新鮮薄荷 1 大匙、香蕉一根、無鹽奶油 40g、糖 60g、蛋 1 個、低筋麵粉 100g、發粉 1/8 小匙。

作法：

1. 烤箱以 170°C 預熱 10 分鐘。
2. 香蕉用果汁機打成泥。
3. 奶油在室溫下放軟，加入細砂糖攪打至發白，再加入蛋攪勻。
4. 混合 1 & 2，再篩入麵粉和發粉拌勻，最後加入薄荷碎末。
5. 將 4 的麵糰用湯匙舀進模型裡，八分滿即可，放入烤箱，以 170°C 烤 10-15 分鐘。



薄荷蝦捲

材料：

蝦 4 隻 (去殼、燙熟)、新鮮薄荷葉適量、生菜 6-7 葉切絲、花生 (壓碎) 1 大匙、海苔兩張、美乃茲少許。

作法：

1. 將海苔攤開，依序放上生菜絲、蝦、薄荷碎末、碎花生、少量的美乃茲。
2. 然後將海苔捲起，上盤即可。



■組合式之香草花藝。(林雅惠老師設計)



■薄荷之花藝裝飾。(林雅惠老師設計)



G.Mrazza 氏報導(1996)：胡椒薄荷植株含 0.4-0.7% 精油，每 10 公畝可生產 6-7 公斤精油。精油成分有 45-55% 薄荷腦及 25-30% 薄荷酮，蒎烯，及萜品烯；至於綠薄荷則含 0.5-1% 精油，以香芹酮最多約佔 50-70%，其他成分有萹烯及水芹烯。

在薄荷屬中，綠薄荷與洋薄荷是較普遍為人知悉，主產區在歐洲(法國、義大利及荷蘭)、美國、中東及亞洲。種植在緯度 40° 的植株所萃取的精油較佳。在美國、綠薄荷及洋薄荷之產區集中在緯度 $42-43^\circ$ 之中西部各洲。有少數品質佳的薄荷精油產自緯度 $40-44^\circ$ 的澳洲 Tasmania 地區。

美國是綠薄荷及洋薄荷葉片的最大生產國，惟美國每年也進口 100 公噸的乾燥薄荷。歐洲也是主要消費地區，法國每年估計需 450 公噸的洋薄荷。在 1984 年全球洋薄荷精油產量為 2200

公噸，有 2000 公噸，產自美國，其他地區有法國、義大利、匈牙利等。全球綠薄荷精油產量不會超過 1400 公噸，美國生產 1000 公噸(包括薑薄荷)。其他生產地區有中國(300 公噸)，義大利、巴西、日本、法國及南非等。

綜合各研究人員論述(吳譯,1997;徐譯,1998;李譯,1998;郭譯,1998;羅譯,1999;賴譯,1999;石與張,2000;林譯,2000;左譯,2000;Patricia Davis,1988;Anne McIntyre,1992;Joanna Lorenz,1997;Jessica Houdret,1999;Selene,2000)薄荷精油之作用如下：

1. 對於胃、肝及小腸等消化系統非常有益，具抗痙攣的效能；輕微麻痺胃肌對於腸緩痛、腹瀉、消化不良、嘔吐和反胃有療效。

2. 促進排汗、可減輕傷風感冒、在感冒症狀初顯現時配合薰衣草及馬郁蘭精油之施用，可暖身提神。

3. 具退燒的作用。

4. 對於瘀傷及腫脹有療效。

5. 五滴薄荷精油混合 10 毫升烈酒及 300 毫升的水，做為漱口水對於牙齦腫脹或口腔潰瘍有療效。

6. 具溫和的抗菌力，可控制皮膚表面細菌的生長，清潔和清除阻塞的皮膚。

7. 可刺激腦部思考，清除雜念及加強記憶力。

8. 具刺激性可治療休克。

9. 對暈車及暈船有療效。

10. 單獨使用或與薰衣草精油混合使用，可減輕疼痛或偏頭痛。

11. 可驅趕老鼠、跳蚤、螞蟻或蟑螂等昆蟲。

12. 有助於傷勢復原。

注意事項

薄荷精油使用前要稀釋，最好不要於晚上及長期使用薄荷精油，以免影響正常睡眠。