

**莖** 方柱形，黃褐色帶紫，有節，表面有白絨毛。以身乾，無根，葉多，色綠，氣味濃香者佳。從整棵提煉而成，屬高度揮發性香草類植物精華油。治療粉刺、皮膚炎等問題，幫助油性皮膚收縮毛孔，具清潔黑頭功效。有助提神、緩和情緒、神經緊張、焦慮不安等，適合用腦過度或意志消沉者使用。具多項不同的療效：可降低體溫、有助治療消化不良、暈車/船浪、消除頭痛、發熱、關節炎、去癬等。

【產地】分佈全國。

【成分】

薄荷(*M. arvensis* L. var. *pipevauscens*)葉及花枝含揮發油，主為薄荷醇(Menthol)，薄荷酮(Menthone)，餘為蒎烯( $\alpha$ -Pinene)，莰烯(Camphene)及檸檬烯(1-Limonene)，藏茴香酮(Carvone)，胡薄荷酮(Pulegone)(101-methyl- $\beta$ -D-glucoside)。

留蘭香(*M. spicata*)含揮發油，主為藏茴香酮(1-Carvone)，檸檬烯，蒎烯，芳樟醇((+)Linalool)，石竹烯(Caryophyllene)，順羅勒烯( $\beta$ -Ocimene)。

【來源】

本品為唇形科植物野薄荷(*Mentha arvensis* L. var. *piperascens* MALINV.)、蘇薄荷(*M. haplocalyx* BRIQ.=*M. arvensis* AUCT. Non LINN



■ 洋薄荷。

.)及其同屬植物之乾燥葉及帶花枝梢之全草。本品所含揮發油應在0.8%(V/W)以上。

【鑑別】

以身乾，色綠，葉多，無根，肥壯，味清涼純正而濃香為佳。商品規格一通常分頭刀、二分薄荷。

1. 頭刀薄荷，長80厘米

以上，乾貨長30厘米，肥系，葉少，香味淡，含油及腦量少，作提取揮發油。

2. 二刀薄荷，苗子小，超過35厘米，葉多，油及腦量高，供藥用。

【性味功用】

味辛，性涼。有疏散風熱、清頭目、利咽喉，透疹、疏肝的功能。用於風熱

# 養生廚房



■ 香水薄荷。

表証、溫病初起、發熱惡寒、身不出汗、風熱目赤、咽喉腫痛、麻疹透發不暢以及脅痛、月經不調等。

### 【藥理】

(1)發汗解熱，能使皮膚毛細血管擴張，促進汗腺分泌；(2)制腐，能促進腸蠕動，緩解腸管痙攣，制止腸內異常發酵；(3)鎮痛、止癢；(4)抗菌。

### 【用法】

內服入煎劑，常用量3~6克；生用須後下。外用：搗汁或煎汁塗。

### 【禁忌】

表虛自汗者慎服。 腳

## ◎脂◎負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達 60%  
吃起來油膩膩的  
零脂沙拉是天然植物萃取物  
精製而成不含蛋、不含一滴油  
讓您享受美食，零負擔

# 零脂沙拉

不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



## 21世紀健康新主張



禾圓食品有限公司  
Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段 13 號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net