



黃鶯薄荷 (英國薄荷的斑葉種)



班葉胡椒薄荷



黃金薄荷

香草植物薄荷的妙用

文·圖 / 中醫內科 醫師 吳依倩 · 中藥局 藥師 吳旻峰



蘋果薄荷



瑞士薄荷



瑞士薄荷

「希臘神話傳說中有個妖精名為Mentha，特別受到冥界之神哈德斯的喜愛。有一次，哈德斯的妻子發現Mentha竟然躺在哈德斯懷裡，一怒之下便將Mentha變成一棵植物，也就是薄荷。這是薄荷學名Mentha的由來。」

由這個神話故事看來，薄荷在西方國家的應用有很長的歷史。古時的希臘男性喜愛塗抹薄荷味的香水以增加魅力，也有文獻顯示古羅馬和希臘人都會拿薄荷葉作為浸浴之用，在埃及的出土文物更發現薄荷的蹤跡。現今普遍將它使用在飲食、園藝，從中萃取的精油是芳香療法及各種藥膏不可或缺的成分。而在中國，薄荷的記載早在東漢末年的《神農本草經》中就有提及，經歷代醫家補充闡述，於中藥的臨床應用是很重要的角色。

薄荷小檔案

「薄荷」泛指唇形花科 (Labiatae)，薄荷屬 (Mentha sp.) 的數十種植物，歸納常見的幾個品種及其用途、特色如下：

學名	英文俗名	中文俗名	主要用途	特色
M. spicata 綠薄荷系列	Spearmint	綠薄荷	烹調、盤飾	最通用的品種，香味濃
	Curled Spearmint	縐葉綠薄荷	烹調、盤飾	葉緣捲曲，具觀賞價值
	English Mint	英國薄荷	英國地區製作果醬及調製冷飲	
	Golden Mint	黃金薄荷	烹調、盤飾、觀賞	黃色葉片
M. piperita 歐薄荷 (胡椒薄荷) 系列	Peppermint	胡椒薄荷	廣泛用於泡茶、咖啡及烹調	芳香清涼
	Variegated Peppermint	斑葉胡椒薄荷	廣泛用於泡茶、咖啡及烹調	斑葉種
	Swiss Mint	瑞士薄荷	瑞士喉糖的原料、泡茶、甜點	芳香溫和
	Chocolate Mint	巧克力薄荷	泡茶、咖啡、甜點、拌沙拉及烹調	莖與葉深褐色
	Grapefruit Mint	葡萄柚薄荷	泡茶、咖啡、甜點	葡萄柚味
M. gracilis	Vietnamese Mint	越南薄荷	越南料理炒雞肉、泡茶、調果汁	味道較強
	Austrian Mint	澳洲薄荷	澳洲料理中搭配馬鈴薯與乳酪	
	Scotch Spearmint	蘇格蘭薄荷	提煉精油、泡茶、口香糖原料	精油含量高
M. aquatica 水薄荷系列	Lime Mint	萊姆薄荷	泡茶、咖啡、甜點	萊姆味
	Orange Mint	柳橙薄荷	提煉精油、泡茶、咖啡、調果汁	柳丁味
		柑橘薄荷	泡茶、咖啡、甜點、調果汁	柚子味
	Water Mint	水薄荷	飲料、甜點、水池造景	涼味
M. arvensis	Field Mint	中國薄荷	傳統中藥及青草茶	涼味較重 台灣田間大量栽培來供應中藥店
	Ginger Mint	薑味薄荷	泡茶、咖啡、甜點	果香及薑味
	Banana Mint	香蕉薄荷	泡茶、咖啡、甜點	香蕉味
		斑葉香蕉薄荷	泡茶、咖啡、甜點	香蕉味，白色斑紋
M. suaveolens	Apple Mint	蘋果薄荷	泡茶、咖啡、甜點、拌沙拉	蘋果味
	Pineapple Mint	鳳梨薄荷	泡茶、咖啡、甜點、拌沙拉	斑葉種，蘋果味
M. Canadensis	Japanese Mint	日本薄荷	提煉精油、製藥	薄荷腦含量高 不適合直接食用
M. longifolia 長葉薄荷系	Silver Mint	銀薄荷	提煉精油、泡茶	有銀色絨毛
		長葉薄荷	提煉精油、泡茶	
		撒銀薄荷	提煉精油、泡茶	白色斑紋
M. Pulegium	Pennyroyal	普列薄荷	提煉精油、防蚊液的原料、驅跳蚤	匍匐性
M. Requienii	Corsican Mint	科西嘉薄荷	做地被植物	葉極小 匍匐性

傳統中醫使用上是以野薄荷 *Mentha arvensis* L. 的乾燥莖葉為主

中文別名

蕃荷葉《千金·食治》、蘇薄荷、貓兒薄荷《履巉岩本草》、野薄荷、升陽菜《滇南本草》、薄荷《品匯精要》、吳菝藪《食性本草》、薄荷、夜息花《植物名匯》、仁丹草、見腫消、水益母、接骨草、土薄荷、魚香草、香薷草。

產地

南北均產，尤以江西、江蘇、浙江、廣西、廣東、湖南等地產量為多。喜溫暖濕潤氣候，對環境適應性強，對土壤要求不嚴。夏、秋二季莖葉茂盛或花開至三輪時，選晴天，分次採割。曬乾或陰乾，切段，生用。

台灣市售品

蘇薄荷、安徽薄荷、上海薄荷。以身乾、無根，葉多色綠，肥壯，味清涼而純正者佳。

植物性狀

多年生草本，莖直立，高30-80cm。根莖匍匐，質脆，容易折斷。莖銳四棱形，多分枝。單葉對生；葉形披針形、卵狀披針形，先端尖，基部



楔形至近圓形，邊緣在基部以上疏生粗大的牙齒狀鋸齒，側脈5-6對，兩面具柔毛及黃色腺鱗。輪傘花序腋生，輪廓球形，花直徑約18mm，愈向莖頂，則節間、葉及花序漸小；總梗上有小苞片數枚，線狀披針形，長

在2mm以下，具緣毛；花冠淡紫色至白色，上裂片先端2裂，較大，其餘3片近等大，花冠喉內部被微柔毛。

藥材性狀



莖方柱形，長15-35cm，直徑2-4mm，黃褐色帶紫或綠色，有節，節間長3-7cm，上面有對生分枝，表面披白色絨毛，角稜處較密，質脆易折斷，斷面類白色，中空。葉對生，葉片卷曲而皺縮，多破碎，上面深綠色，下面淺綠色，具白色絨毛及腺鱗，質脆，枝頂常有輪傘花序，黃棕色，花冠多數存在，氣香，味初如灼，後有涼感。

臨床應用

薄荷的功效為疏散風熱、清利頭目、利咽透疹及疏肝行氣。因此可以應用在風疹、皮膚癢疹、慢性咽炎、口腔潰瘍、鼻炎、中耳炎、突發性耳聾、結膜炎、舌炎、上呼吸道感染、氣管炎、肺炎、不明原因低熱、頭暈頭痛、耳鳴、腹脹氣等等。

外用方面，《本草綱目》記載「揉葉塞鼻，止衄血。」《得配本草》：「搗取自然汁，滴耳；搗取自然汁，和姜汁、白蜜，擦舌苔語澀；揉葉塞鼻，止衄血，取汁滴鼻中即止。」《景岳全書》：「作菜食之除口氣，搗汁含漱，去舌苔語澀。亦治蜂螫蛇傷。」

現代藥理研究



薄荷的主要成分為薄荷醇，也是薄荷香味的來源，其他成分還有薄荷酮、異薄荷酮、薄荷腦、薄荷酯類等多種。功用如下：

1. 興奮和抑制中樞神經系統

興奮—皮膚毛細血管擴張，促進汗腺分泌，增加散熱而達到解熱作用。

抑制—延長戊巴比妥鈉誘導的睡眠時間

2. 抗刺激、祛痰、止咳

3. 抗病原微生物

4. 抑制胃腸平滑肌收縮而解痙、健胃、利膽。

5. 對皮膚的局部刺激：先冷，繼而輕微灼熱，並慢慢地滲入皮膚內，引起長時間充血，反射性地促成深部組織的血管變化，

達到消炎、止痛、止癢、局部麻醉的效果。許多外用貼布或藥膏都會加入薄荷成分。

什麼是貓薄荷？

養貓的人應該有這個經驗，將市售的貓薄荷（Catmint、Catnip）給愛貓聞一聞，貓就會出現摩擦、翻滾、拍打、啃咬、舔舐、跳躍、低鳴或大量分泌唾液等反應，因此貓薄荷又稱「貓大麻」。



貓薄荷是薄荷嗎？

其實貓薄荷也是唇形科植物，但它歸為荊芥屬（*Nepeta*），拉丁名：*Nepeta cataria*，是一種外表類似薄荷的草本植物，具有灰綠色葉片與白色花朵，花瓣上有一些紫色小斑點。因為其中的成分荊芥內酯（nepetalactone），透過貓的嗅覺上皮組織接受後，產生一連串的神經內分泌反應，才會有上述表現。所以，貓薄荷可不是薄荷喔！☹

