

## 薄荷變奏曲－常見薄荷品種介紹

臺北分場 助理研究員 陳怡如 02-26801841 分機 115

薄荷特殊的清涼和辛香是大家熟悉的風味，很多生活用品如牙膏，或是食品用之冰淇淋、口香糖，幾乎都有薄荷口味，更不用說提神醒腦用的薄荷油或薄荷棒。近幾年也因為疫情的影響，大家再度關注起薄荷這種香草植物。

其實在本草綱目中，敘述薄荷「味辛、性涼；辛能發散，涼能清利」，具有消風散熱、幫助消化等功效。而在現代醫學上，薄荷不只因具有大量酚類化合物而有抗氧化潛力，也因為具有抗菌、抗發炎、抗肥胖和保護心臟等多種有益健康的特性，以及預防癌症發展等功能，而更加

受到重視。

薄荷原產歐亞溫帶地區，產業上多用於生產精油，主要在美國、印度、中國和伊朗等地生產。除了萃取精油或薄荷腦等成分的工業用途外，日常廣泛利用於菜餚、食品、飲料和糖果產品，也可做為甜點、蜜餞的點綴。不論新鮮或乾燥的葉片，都可以加在茶或點心中，除了增添香氣，也是夏日清涼飲料的首選。

歐洲料理中常使用切碎的葉片作為沙拉料理，還會調製成薄荷醬，跟肉類料理作為搭配，在東方則有薄荷炒蛋，或在泰式、越南等民族料理中，也將薄荷當成蔬



▲圖 1. 薄荷屬 (*Mentha*) 中具有多采多姿的葉片樣態，不論形狀、大小、顏色或質地等都有多種變化。上排左起為綠薄荷、銀葉薄荷、瑞士薄荷、英國薄荷、羅馬薄荷；下排左起為胡椒薄荷、斑葉胡椒薄荷、鳳梨薄荷、蘋果薄荷、薑味薄荷。右側的檸檬香蜂草則是香蜂草屬 (*Melissa*) 植物，香味較為溫和但沒有清涼感，也是受歡迎的香草植物之一，常常被誤認為薄荷。

菜使用。除了花草茶裡單獨使用薄荷葉，做為不同配方搭配外，薄荷紅茶也是中東的傳統茶飲，而號稱是世界上調製最多杯的調酒莫希托Mojito，使用的綠色植物葉片就是薄荷。

薄荷是唇形科薄荷屬(*Mentha*)的多年生草本植物，方型莖、葉片十字對生是明顯特徵。但分類上非常複雜，包括大約 42 個物種和 15 個雜交種，有數百個亞種和栽培品種，大多數雜交種為不稔性，但由於強健的地下莖而能夠將種原保存下來。這些為數眾多的雜交種，其實很難辨識，古希臘人也曾說過，分辨薄荷的品種，比認出天上的星座還難！

以下介紹幾個目前常見的種類，供作栽培參考。

### 1. 綠薄荷(*M. spicata*)

綠薄荷又常稱為荷蘭薄荷，香味較為溫和且不刺激，歸為料理用薄荷群，是世界上栽培最多的種類。綠薄荷的生長勢強健，如果剛開始接觸香草植物的朋友，可以先由綠薄荷開始，是受歡迎又容易栽培



▲圖 2. 薄荷為多年生草本植物，植株高度約 10-60 公分，依品種及環境而異，左側為薑味薄荷、右側為胡椒薄荷，明顯可見植株型態的差異。

的選項。

### 2. 胡椒薄荷(*M. x piperita*)

胡椒薄荷的栽培歷史相當久，常用來作為薄荷茶，也有人稱為歐薄荷。另外還有斑葉胡椒薄荷，性狀與胡椒薄荷相同，但葉片帶有金色及白色的條斑，栽培時更具有觀賞性。

栽培過程中有時因為環境影響，有些斑葉的枝條會長出綠葉，而後因為具有斑葉的枝條生長勢較弱，則容易轉回整株為綠色的狀態，故修剪維護時須留意。

### 3. 鳳梨薄荷(*M. suaveolens* 'Variegata')

鳳梨薄荷的香氣帶有水果甜味，屬於香味薄荷群，這一群中各種類的香味各有特色。其不只葉色較為淺綠，而且具有黃白色斑紋，不論是盆栽或是庭院栽培，在視覺上都相當吸引人。另因枝條生長較為柔軟，栽培時更需留意通風，以減少病害發生。



◀圖 3. 味道溫和的綠薄荷，也有人稱為荷蘭薄荷。

### 4. 日本薄荷(*M. canadensis*)

薄荷精油的主要成分為薄荷腦和薄荷酮，日本薄荷含有大量薄荷精油，也是主要生產薄荷腦的種類，被歸類為精油薄荷

群。清涼的味道相當強烈，不建議作為直接食用的種類。

除此以外，現在市面上還有薑味薄荷、香蕉薄荷、萊姆薄荷、葡萄柚薄荷、瑞士薄荷、英國薄荷、澳洲薄荷等數十種薄荷，有些是因為香味而命名，有些是因為原產地或栽培量高的地方而命名，各有各的特色，也都具有薄荷特有的清涼感，是廣受歡迎的香草植物。

#### 栽培環境及注意事項

薄荷生長喜愛全日照至半日照的環境，對水分的需求高，土壤水分可較為濕潤，但是排水仍需良好；且栽培環境需要



▲圖 4. 鳳梨薄荷葉片上同時具有三種顏色，極具觀賞價值。



▲圖 5. 日本薄荷的薄荷腦含量高，是生產薄荷腦的重要薄荷種類。

通風良好，但是不能過度乾燥，否則葉片容易焦枯。因品種不同，在栽種環境及條件上仍有部分差異，例如葉面上的細柔毛較多的品種，在全日照環境下表現優良，但在空氣濕度高的時候病害則較容易發生；雖然大部分的種類喜好溫暖氣候，但在夏季時因不易掌控水分及空氣濕度，有些品種反而成長狀況會變差，待溫度涼爽後植株才呈現出欣欣向榮的樣貌。

在生長季時需適時進行修剪，除了藉由摘心促使植株側芽生長外，也需要除掉較為細弱的枝條，保持通風良好，可以降低病蟲害發生的機會。繁殖方式包括播種、扦插、壓條、分株等，一般以扦插法為主要繁殖方式，選擇約7-10公分左右的強健枝條，去除枝條下半部的葉片後，直接將枝條插在土裡，充分澆水後保持在陰涼處，以早晚噴水或可以增加空氣濕度的方式照顧，在生長季約5-7天即可發根，根系生長良好後再逐步馴化，移至光線良好之處。扦插苗初期的生長速度較播種實生苗快，另外也因為由種子來的實生苗會產生變異，所以較少使用種子繁殖。



▲圖 6. 薄荷的地下莖很強健，適合栽培在盆器裡，如果直接種在庭園地上，則需要稍微限制生長區域，避免妨害其他植物生長。

多數種類的薄荷很適應臺灣氣候，尤其在夏季期間通常生長旺盛，栽培相對容易，屬於容易入門的香草植物。但是植物的栽培條件，例如生長環境以及栽培管理，都會影響植物體內化學成分，因此在不同季節、或是不同地點生長的植物，香味都會有所差異。

如果環境許可，可以在陽台、窗台栽種幾盆薄荷，不只觸碰時即可聞到香味，也可摘取枝條及葉片，隨時都有新鮮的薄荷茶可飲用，簡單就能讓生活更有風味！



▲圖 7. 適度的修剪可促使側芽生長，讓植株更為茂密。照片下方的植株為日本薄荷修剪過後新長的狀態。定植初期可藉由覆蓋方式減少雜草生長，但植株生長旺盛後，可將其去除以增加植株生長量。



▲圖 8. 薄荷花朵非常小，顏色多為白色或淡紫色，圖為香蕉薄荷的腋生花。



▲圖 9. 如果遇到葉片捲曲，則多有蟻類等小型害蟲，可先將病害枝條去除後再做防治。



▲圖 10. 在陽台栽種各種薄荷，隨手就可將新鮮薄荷枝葉加入紅茶中，讓生活增添更多風味。