

名稱：薄荷 *Mentha*
別名：夜息香、Mint
科 / 屬：唇形科 薄荷屬

花期：7-9 月
果期：10 月
習性：多年生外來草本植物

特色/簡介：薄荷約有 0.3-0.6 米高，愛生長在陽光充足和溫暖濕潤的地方，耐濕而不耐旱。它的再生能力高，均能夠以有性或無性方式繁殖，無性繁殖方式則包括分株和插枝等栽培方法。薄荷品種繁多，常見的還有檸檬薄荷、胡椒薄荷和貓薄荷等。

莖	銳四稜形
葉	- 對生，具有清新醒腦的芳香氣味
花	- 細小，淡紫色 - 花朵呈唇形
果	暗紫色



人類關係：在中醫學角度，薄荷能治感冒發熱喉痛，有提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠、驅蟲殺菌等功效。從薄荷中提煉的薄荷油能刺激中樞神經系統，使皮膚微細血管擴張，發汗解熱。所以，不少降溫舒緩的冰涼產品，也含有薄荷成份。薄荷亦能有效去除口氣和提神作用，常見於日常用品如牙膏、漱口水和藥膏。



薄荷的用途廣泛，既可作食用香料，又可配酒和沖茶等。東南亞地區氣候炎熱，會以薄荷製成凍飲或甜品等，消暑解渴。西方人會將薄荷加入海鮮和肉類作除腥解羶味之用，而薄荷醬配羊肉便是常見例子。



小活動／引導思考：

薄荷能以無性繁殖方式栽培，試剪下 2 枝枝莖，1 枝以水種方式栽種，另 1 枝以泥種方式栽種，觀察並紀錄兩者的生長速度及狀態。

試比較哪種生長環境較適合薄荷吧！

