

# 薄荷

本品為唇形科植物薄荷 *Mentha haplocalyx* Briq 的乾燥地上部分。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

【性味與歸經】 辛，涼。歸肺、肝經

【功能與主治】 疏散風熱。清利頭目，利咽，透疹，疏肝敗壞氣。用於風熱感冒，風溫初起，頭痛，目赤，喉痹，口瘡，風疹，麻疹，胸脅脹悶

【用法與用量】 3~6g，後下

【貯藏】 置陰涼乾燥處





# 各家論述

1. 《綱目》："薄荷，**辛能發散，涼能清利**，專於消風散熱。故頭痛，頭風，眼目、咽喉、口齒諸病，小兒驚熱，及癩癧、瘡疥為要藥。"
2. 《醫學衷中參西錄》："薄荷味辛，氣清郁香竄，性平……**又善消毒菌，逐除惡氣，一切霍亂痧證，亦為要藥**。為其味辛而涼，又善表癰疹，愈皮膚瘙癢，為**兒科常用**之品……"





# 鑒別



中藥薄荷

*Mentha haplocalyx*

特徵：分佈許多柔毛

原產：中國江浙地區

應用：解表中藥材



留蘭香薄荷(綠薄荷)

*Mentha spicata*

特徵：無柔毛

原產：南歐

應用：口香糖、牙膏、精油



# 藥食同源

## 薄荷菊花茶

材料：薄荷1克、菊花2粒、熱水300毫升（蜜糖/甘草粒調味）

功效：菊花有疏風清熱、清肝瀉火、益陰明目功效。薄荷能疏散風熱、清利頭目、利咽透疹及疏肝解鬱。



薄荷菊花茶有助散熱，改善因炎熱而引起的頭昏腦脹，適合夏日喜愛戶外活動、愛行山的人飲用