



路蕎麥

學名： *Allium bakeri* Regel

科名： 百合科 (Liliaceae)

別名： 蕎頭、薤、lakiw (阿美、卑南)、rakiyu (排灣)

分佈： 各地平地、山麓都有零星栽培，花蓮較具栽植規模。



落蕎早期由大陸移民傳入臺灣，日本人也喜愛吃此菜，臺灣民間多以落蕎稱之。它的生長有季節性，耐低溫而不耐高溫，但對病害的抵抗力卻很強，通常於秋天種植，接近春節時即可陸續收成。每年3至5月是落蕎盛產期，在農曆春節前後初長成的落蕎，口感最為鮮嫩。

落蕎的莖、葉和鱗莖都能食用，其中鱗莖是較常食用的部分。由於氣味辛辣，閩南及客家族群於多會拿來醃漬當醬菜，口感酸甜爽脆、十分開胃。落蕎的料理方式很多，切碎可煎蛋、炒牛肉、梅花肉片、炒海鮮。也可直接生食、涼拌、鹽漬、醋漬或是做成梅汁蕎頭。花東原住民多喜好洗淨後直接沾鹽生吃，佐飯食用。

排灣族人在製作奇拿富（Qinafu）時，有時也會將落蕎舂碎加點鹽當餡料使用，與添加一般製作材料的奇拿富口感與香氣都有不同。也有人在包水餃時將落蕎切碎加入餡中，增添水餃口感與香氣，別有風味。吃飯時若搭配幾顆落蕎，可以幫助消化、增進食欲。





分蔥

學名： *Allium cepa* var. *aggregatum* G. Don

科名： 百合科(Liliaceae)

別名： 紅蔥頭、珠蔥、kenaw（阿美、卑南）

分佈： 臺灣全省皆可生長，尤其適宜長在冷涼的環境，臺東地區原住民習慣將分蔥栽種在自家空地，方便食用時採摘。



分蔥指的是「紅蔥頭」或「珠蔥」等鱗莖植物，分瓣埋進土裏後，再長出來的翠白嫩莖，一般約是在栽種後3~4天長出小芽，長至約25公分即可採收。分蔥食用時口感帶有一種特殊的清香和辛辣味，秋末到春天所採收的分蔥又特別清甜爽脆。

臺東地區原住民常將分蔥切除鬚根洗淨後，直接沾鹽食用，屬於餐桌上常備的開胃佳餚。分蔥可以清炒、炒肉絲或煎蛋外，也有人喜歡搭配同樣具有香氣的茼蒿沾鹽食用，或切段後依個人喜好搭配辣椒及醬油涼拌，也是一番好滋味。

由於分蔥具有辛辣味，生長時不易有蟲害的問題，加上生長期短，約50~70天即可採收，建議有興趣的朋友，可以嘗試利用自家陽台或空地，利用盆植方式，體驗栽種的樂趣。

