

十二、落蕎

學名：*Allium bakeri* Regel

科名：百合科

英名：Chinese onion

別名：火蔥、小蒜、蒼頭、薤

分布：常見於臺東花蓮地區山地部落



栽培繁殖介紹

每年4-7月，在東部的省道公路上，常可見原住民朋友在路旁擺攤，賣著似蔥非蔥，似蒜又非蒜的蔬菜—落蕎。成熟落蕎植株底部為膨大的白色鱗莖，具有強烈的辛香氣味，嫩莖葉可炒食；肥大之鱗莖亦可醃漬製成加工品。喜食落蕎的阿美族人常在採收後直接洗淨，蘸著鹽巴直接食用。

落蕎原產於中國大陸，古名為薤，三千年前禮記中即紀載「脂用蔥，膏用薤」，顯見當時人們對於不同食材的料理方式相當講究，同時也可知落蕎的栽培及食用歷史相當久遠。目前雖然栽培者稀，但喜愛的民眾仍會趁著產季採收或購買落蕎進行醃漬食用。

落蕎性喜冷涼，一般在秋冬栽植，至翌年春季或初夏採收。臺灣農村俗諺「七月蔥、八月蒜、九月落蕎」即是指最適宜的栽培季節為農曆9月。落蕎定植後，至農曆2-3月時即可採

原生蔬菜 —栽培繁殖及料理應用介紹—

收，此時嫩莖葉及肥大的鱗莖均可食用。如只需收穫肥大之鱗莖，則可待地上部葉片更為老熟之後再進行採收。



◎ 落蕎具經濟栽培發展潛力。



◎ 每年清明過後，即可陸續採收落蕎。



◎ 肥大鱗莖於每年8月中旬後會陸續發芽，此時可直接定植於田間。



◎ 落蕎為繖形花序，花朵為優雅的淡紫色。

落蕎五花肉



材 料—五花肉300公克、落蕎300公克、辣椒1支、黑木耳2片、香菜1株。

調味料—(1)米酒15毫升、醬油15毫升、蠔油15毫升、二砂糖5公克、水100毫升

(2)白胡椒粉1公克、香油5毫升

作 法

1. 香菜切段、五花肉切片、黑木耳切粗條；落蕎洗淨切去鬚根切段備用。
2. 將五花肉炒出油後，放入黑木耳、辣椒炒香加入調味料(1)炒勻至收汁。
3. 最後放入落蕎與胡椒粉拌炒，起鍋前加入香菜及淋上香油即可盛盤。

材 料—新鮮落蕎1斤

作 法

1. 落蕎洗淨瀝乾加鹽攪拌醃4小時後將鹽水倒出備用。
2. 醬料：二砂糖1碗、以2碗水小火攪拌煮沸，等糖水稍涼後混入糯米醋一碗。（醋具有天然防腐功效）
3. 將落蕎置入先以米酒消毒過之容器內，加入上述混合醬料，最後倒入米酒1碗，醃漬即告完成。

備註：

醃漬1個月後食用味道較佳，開封後請冷藏，適合夏天稀飯搭配的極佳開胃小菜。落蕎煎蛋也是另一個不錯的選擇。

醋醃落蕎



香煎豆腐佐落蕎

余清木 電米 嫩葉 佐菜 豆腐



原生蔬菜 — 栽培繁殖及料理應用介紹 —

材 料—板豆腐1塊

調味料—檸檬汁30毫升、日式醬油45毫升、味醂15毫升、落蕎3支切末、薑末6公克、紅辣椒1支切末、香菜切小段

作 法

- 1.將豆腐適當切片煎成兩面金黃盛盤。
- 2.將所有調味料拌勻變成沾醬。將落蕎葉汆燙後環繞豆腐裝飾，淋上沾醬或另外沾食亦可。

材 料—落蕎200公克、絞肉600公克、高麗菜400公克、水餃皮600公克

調味料—(1)米酒30毫升、鹽1公克、醬油30毫升

(2)白胡椒粉1公克、鰹魚粉3公克、香油10毫升

作 法

- 1.落蕎、高麗菜洗淨切碎備用。
- 2.高麗菜用鹽巴抓醃去除水份備用。絞肉加入調味料(1)拌勻備用。
- 3.將所有材料與調味料(2)拌勻後為水餃餡料。

落蕎水餃

