



■Sunny(中)指野外煮食的每個細節都要慎重計算。



■Sunny指食材可在出發前先切細及冷凍，方便上山更快煮好。

■只要準備足夠，山中野炊亦色香味俱全。

山藝專家傳秘技 野外煮場享美味



■無論食物種類多少，輕身的爐具都是必備器材。



■Sunny指基本負重能節省得愈多，就有更多空間豐富食材。

「偷輕」重量節省體能 善用智慧享受大自然

登山就是「鬥慳」的活動，重量、時間、空間、體能，能夠節省的東西愈多，就能保留更多能量去享受大自然。除了花錢添購更輕更精良的裝備，Sunny亦強調可以「用智慧換重量」，當節省的空間變多，自然就可令食材選擇更豐富，行程更流暢。

登山遠足感覺悠閒，其實每個細節都需要慎重計算，才可以得到最佳效果。Sunny直言：「登山裝備中有一部分稱為『基本負重』，如營帳、爐具、燃料等等必要裝備，能夠在這部分盡量壓縮負重，

就能有更多空間豐富食材。有些物資可以一物多用，例如羽絨外套，除了行進時穿上身，也可以在晚間用作保暖，或可節省多帶一個睡袋的空間和負重。負重變少、煮食時間變快，體力消耗愈少，就愈能享受山林之樂。」

Sunny亦不忘提醒，登山體能分布的「334」原則，四成體力用於上山，三成用於下山，三成是保存的後備體力，行進途中亦可以高熱量又方便的路糧如果仁、花生醬等補充能量，令行程更流暢。

山中野炊，在大自然中品嚐美味是登山露營的一大魅力，不過如何利用最簡單的廚具與食材做出美味佳餚，就是一大學問。香港山藝協會總教練梁梓浩（Sunny）就為大家解構山野「煮」場秘技，輕鬆體驗野炊之樂。

文：郭思華 圖：相片由受訪者提供

不同煮食燃料優缺點

固態燃料

固態燃料如木柴、炭等，是最原始的燃料，利用火盤或焚火台等爐具，重量及體積都不方便，火力亦難控制，下雨天甚至不能使用。

氣態燃料

氣態燃料分為邊爐氣（丁烷）及高山氣（丙丁烷混合），後者在低溫環境下仍能保持穩定燃燒，較適合在高海拔地區使用，氣態燃料爐具亦相對較輕，是現時主流的野營燃料。

液態燃料

液態燃料初期常見如火水、白電油、酒精等，其中較多人使用的是酒精爐，因為爐頭較輕，燃料費用亦較便宜，但遇風容易影響火力。

提起登山遠足的餐點和補給品，可能會想到常見的各種乾糧，或者野外露營時生火野炊，只能烹調簡單的食物，不過Sunny笑言只要事前準備充足，其實在山林間要享受美味亦非難事：「香港的優勢就是長年吸收不同地方的飲食文化，在準備登山食材時亦可以善用。例如日本的味噌湯包及咖喱磚，既方便又美味，中國傳統的食材如粉絲、菜乾、蝦乾、紫菜乾等，亦是美味又易攜帶的選擇，蝦子麵和米更是我最推薦的主食選擇。」

他又提到如豆豉鯪魚等罐頭有油、有肉又已調味，正是可以物盡其用的絕佳食材，若行程在三天之內，亦可以攜帶新鮮蔬菜，甚至預先將肉切細冷凍好，在登山途中一邊解凍，到達營地就可以立即煮食，Sunny笑言：「我的登山食材中必定包括洋葱和冬菇，加上肉塊正是招牌菜『協會小炒』，簡單又美味！」

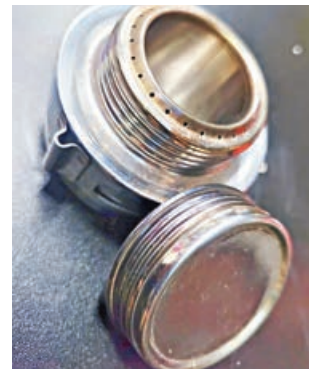
多年的野炊經驗中，Sunny亦總結出一套最省時省力的「煮」場秘技：「現代的爐具已非常輕身便攜，至於登山攜帶的食材最好與平常飲食習慣相似，亦可善用時間跟食材資源。我習慣出發前將需要的食材切粒，減少煮食時間，並會以日常小樽裝花生醬膠罐為容器，將一餐分量的白米裝進去，到達營地後先加水浸米，再開始紮營，營帳搭好後剛好可以開始煮飯，爭取多點時間享受大自然。」



■最原始的生火方式是使用木柴。



■氣態燃料爐具在多種環境都可以保持穩定燃燒。



■酒精爐是液態燃料的主流，既輕身亦容易攜帶。