



登山遠足最大的樂趣之一，就是在山野化身「煮」場，以最有效率的方式炮製不同美食。不過，如何選擇炊具亦會直接影響「盛宴」規模，香港山藝協會總教練梁梓浩(Sunny)就為大家解構選擇炊具的「貼士」，如何可以「一煲走天涯」，更會分享拿手食譜，讓大家都享受野炊之樂。

圖、文：郭思華
鳴謝：毅成戶外用品觀塘店
部分相片由受訪者提供



■ Sunny 指一個 1 公升左右的露營鍋，已能解決大部分煮食需要。



■ 露營炊具有鈦金屬、鋁金屬(左)及不銹鋼(右)等材質。

山野變煮場 一煲走天涯



■ 懂得善用各種炊具，野外煮食亦可以相當豐盛。

野外露營最快樂莫過於在山林間享受美味，雖然野炊經常令人想到只能烹調簡單的食物，不過 Sunny 笑言只要懂得善用炊具，就能做出不同變化：「野炊的準備有九成都在出發前，在營地只是完成最後的一步。出發前要先確認攜帶的爐具跟炊具，再決定適合的菜式。因為野炊裝備以盡量輕便為主，因此切記不能將家中煮食方式完全搬到山野中，包括用油的方式、煮食速度、烹調方法等都需要調節，亦可以做出多種菜式，但是否願意為此花心思鑽研則看個人而定。」他又笑言，如果想更加省

時，坊間亦有不少即食飯包，只要加熱水就能食用，既美味又能提供足夠能量。

Sunny 又指炊具常見有價格較高的鈦金屬、鋁金屬及不銹鋼材質，前兩者既輕量亦傳熱快，不銹鋼則勝在便宜耐用，當中價錢相宜又堅硬耐用的鋁製炊具是主流。Sunny 直言，平常一個 1 公升的鍋子，已經可以解決大部分煮食問題：「野營炊具不適合長時間受熱，煎炸、燉燉等烹調方式都不太適合，有加水的煮法會比較好，像早餐煮麵可以將配料一同放到鍋中，晚餐煮飯也可以煮好飯放在碟子或摺疊碗，再用鍋子炒菜就完成，更可以順便煮湯。想更有儀式感一點，也可以再加一個杯子泡咖啡或茶，慢慢享受。」

機會總是留給有準備的人，這句用在野炊活動亦非常適合。Sunny 提醒登山人士可以盡量善用炊具保存食材，既省位置又能加強保護性，更要避免在出發前才採購物資，臨急抱佛腳只會帶來諸多不便。

野炊可以讓人享受山林樂，同樣也可能令人手忙腳亂，Sunny 點出當中關鍵：「不少人有種迷思，喜歡在起點附近才採購物資，但如調味料、油等很少有適合小量攜帶的容量，最終只會增加無謂的負重。我們可以利用炊具作事前準備，例如用花生醬罐放米，中間可以放雞蛋，米就成為最佳的防震保護。還有裝滿炊具的鍋子內也可以放蛋，再用紙巾或毛巾填滿空間，上山後所有東西都可利用到，也可帶幾包即食麵的麻油包做調味，既省空間又能增添風味。」

善用炊具保存食材 切忌行前臨急抱佛腳

Sunny 野炊食譜

一) 煮飯

做法：

1. 到達營地後開始浸米，讓米吸收充足水分至少 30 分鐘，期間可以進行架設營帳等工作。
2. 米身受夠水後，用米與水 1:1 的比例放到鍋中，煲至水滾後收細至中火繼續烹煮。
3. 待至水蒸氣白煙消失，可以將飯鍋離火再焗一會便完成。
4. 緊記留意鍋中水蒸氣冒煙狀況，期間可以開蓋確認一次，但不宜經常打開鍋蓋，以免熱力流失。

二) 炒意粉

材料：乾意粉、牛油、芝士適量，肉片、菜等按個人喜好添加

做法：

1. 意粉水滾後下鍋煮 7 至 8



■ 炒意粉色香味俱全。



■ 協會小炒是 Sunny 的野炊拿手好戲。

- 分鐘，撈起晾水備用。
2. 再次熱鍋並加入牛油，放入菜、肉等配料拌炒。
3. 配料炒熟後再放入意粉翻炒，加入芝士便完成。

三) 協會小炒

材料：一個或半個娃娃菜、4 分之 1 個洋葱、200 克至 300 克豬頸肉(分量按個人喜好)、冬菇絲等。

做法：

1. 材料事前可以先切絲或切粒，省卻煮

- 食時的準備時間。
2. 新鮮肉亦可以事前調味，放進冰格冷凍，以毛巾及保溫袋包好，行進途中逐步解凍。
3. 保溫袋內可放一支結成冰的水增加保冷效果，到達營地後亦可作飲用水。
4. 煮食時不用放油，肉類先下鍋，再加入蔬菜配料，利用肉類解凍的水及本身的油脂煮食。
5. 由於肉類事前已調味，並不需要太多調味品，加入少許鹽、糖便完成。