



贝尔 写给你的

# 荒野求生

[英] 贝尔·格里尔斯 著  
邢立达 何锐 译

少年生存百科

## 险境救命食物



接力出版社  
Publishing House

全国百佳图书出版单位  
Top 100 Publishing Houses in China

BEI'ER XIEGEI NIDE  
HUANGYEQIUSHENG  
SHAONIAN SHENGCUN BAIKE

# 荒野求生

贝尔写给你的荒野求生少年生存百科

险境救命食物 XIANJING JIUMING SHIWU

[英] 贝尔·格里尔斯 著  
邢立达 何锐 译



接力出版社  
Publishing House

桂图登字: 20-2014-288

Extreme Food

Copyright © Bear Grylls Ventures, 2014

Translation Copyright © 2015 by Jieli Publishing House Co. Ltd.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

险境救命食物 / (英) 格里尔斯著; 邢立达, 何锐译. —南宁: 接力出版社, 2015.10

(贝尔写给你的荒野求生少年生存百科)

书名原文: Extreme Food

ISBN 978-7-5448-4172-6

I. ①险… II. ①格…②邢…③何… III. ①食用植物—野生植物—少儿读物②野生动物—少儿读物 IV. ①Q949.91-49②Q959.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第223131号

责任编辑: 胡金环 车颖 王莹 文字编辑: 朱丽丽 美术编辑: 严冬

责任校对: 王静 贾玲云 刘艳慧 杜伟娜 责任监印: 刘冬

版权联络: 王燕超 媒介主理: 张猛

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)

http: //www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 北京鑫丰华彩印有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 18.25 字数: 200千字

版次: 2015年10月第1版 印次: 2016年2月第4次印刷

印数: 60 001—90 000册 定价: 39.60元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。  
服务电话: 010-65545440



1	_____	<b>第一部分 野外取食的基础知识</b>
2	_____	第一章 营火旁的烹饪风暴
29	_____	第二章 鉴别可食及有毒的野生植物
61	_____	第三章 可爱又可怕的真菌
83	_____	第四章 野外捕鱼的方法
111	_____	第五章 海中的美食
<b>133</b>		<b>第二部分 野外捕捉猎物的技巧</b>
134	_____	第六章 追踪猎物
148	_____	第七章 布置机关和陷阱
166	_____	第八章 其他捕猎工具
183	_____	第九章 处理、烹饪你的猎物
208	_____	第十章 保存猎物
<b>215</b>		<b>第三部分 意想不到的野外求生食物</b>
216	_____	第十一章 “好吃”的虫子们
247	_____	第十二章 两栖类和爬行类也能吃
273	_____	附录
281	_____	后记



第一部分

## 野外取食的基础知识



第一章 营火旁的烹饪风暴



在本书后面的章节，你会学到如何在海上求生，还有在你远离各种厨房烹饪设备的情况下如何利用自然的馈赠活下去。

但在野外吃东西并非总是一场求生之战。有时候我们外出旅行，纯粹是因为乐在其中。在这种情况下，我们为旅行餐所做的准备可以更为充分。所以，作为起步，我们先来看些你在跟好友们远足或者野营的时候可以用来补充能量的好办法。

这些内容的一部分涉及那些你能轻松打包带走的材料。我现在还不会要你们去搜寻、捕捉或者杀死任何猎物！不过这没关系，因为野外求生固然重要，出发之前做好准备也一样重要。

还有，记住下面的话：在营火旁烹饪虽然轻松愉快，但它也同样能教给人们一些重要的经验。学会如何搭起火堆，或者学会要怎样保证你的饮用水安全，或者弄明白在野外和在设备良好的厨房里烹饪有何不同——这些都是很重要的技巧，对于任何希望在真正的野外求生中有机会活下来的人都很重要。

马上开始好好学习这些知识吧。下次面临略微有点极端的环境的时候，你的境况就会比以前好得多……



## 略说营养



食物是身体的燃料，我们的运动量越大，我们就越渴望食物，或者说，越发需要更多燃料。如果你想在野外保持自己的身体机能正常，你最好保证你的“油箱”别空着。

不过事情其实没这么简单。以香蕉为例：这是一种很好的高热量食物，但如果你只靠吃香蕉活下去，你的健康状况会迅速恶化。人体需要多样化饮食才能保持正常功能。多样化饮食的意义在于，保证你能摄入所有主要的营养物质：脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素，还有矿物质。所以在正式开始之前，我们先来搞清楚这些营养物质是什么，你能在什么地方找到它们。

### 脂肪

脂肪常常背负恶名，但实际上它们对于生存来说不可或缺，因为有几类维生素需要有脂肪才能被吸收。如果你的饮食当中没有脂肪，你就会死。不过，你应当尽量保证你吃下去的“好”脂肪多，“坏”脂肪少。好脂肪（单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸）存在于鱼类、坚果和植物油中。坏脂肪（饱和脂肪酸）会使你的胆固醇升高，诱发心脏疾病，它们存在于肉类和奶制品中。

当你在野外大量运动的时候，最好记得摄入的热量中来自脂肪的要两倍于来自碳水化合物和蛋





白质的。吃进多少无所谓，只要你会把这些热量消耗掉。

## 碳水化合物

碳水化合物也叫糖类。它们被分为两类：单糖和寡糖（大体上就是各种甜甜的“糖”），多聚糖（存在于全麦、豆类、坚果、根茎类蔬菜中）。你需要的是多聚糖。单糖和寡糖会迅速燃烧，而多聚糖会在一段较长的时间内持续释放出能量。二者之间的差别就好像是烧一捆卷起来的报纸和烧一根上好的原木。哪一个能烧得更久，让你更暖和？

## 蛋白质

人们从蛋白质当中摄取的能量和从碳水化合物当中摄取的一样多。你的身体需要蛋白质来让自己的细胞和肌肉保持健康。在家中你比较容易摄入充足的蛋白质，只要多吃某几种天然食品，比如牛油果、豆类、坚果等就可以。但在野外，你的主要蛋白质来源将只有那些你设法杀死的飞禽走兽，或者是你成功捕捉到的虫子。比如说那些谦卑的蚯蚓吧，它们可是含有大量蛋白质的。不过那些还是回头再说吧！

## 维生素和矿物质

它们在人体内的含量很微小，但对于维持人体正常机能十分重要。大部分的维生素和矿物质都来自你吃下的食物。你的身体当中储存的维生素大约够维持一个月，但那之后这些储备将会变质失效。最开始出问题的是维生素C，带来的后果是败血



症。在人类了解维生素之前，那些远航的水手常被这种疾病折磨——它会导致牙龈出血、牙齿松动、黄疸，最终致人死亡。如果你的食谱内容是多样化的，包括各种植物再加上一点点优质的食草动物的肉，你所需的大部分维生素和矿物质就都不虞匮乏了。值得记住的是，它们也可以来自一些非常古怪的食物源。比如因纽特人摄取的维生素C大部分就来自驯鹿的肝脏和海豹的脑子。

### 求生贴士



即便你只是坐着什么也不干，一天下来也要消耗掉大约2000卡路里热量——具体多少和你的性别以及身高有关。如果你在野外，就得移动和努力做事，那么需要的热量会多得多。如果你一直不吃东西，你的身体就会消耗其内部的储备。在储备耗尽之后，你有多少能量可用就完全要看你吃进去多少了。1克脂肪能提供9卡路里的热量，1克碳水化合物或者蛋白质提供的热量是4卡路里。



水

我相信你早就知道，水对于生存是不可或缺的，比食物还重要。所以如果你正准备出发旅行，要放进包里的头一样东西就是装水的瓶子。此外即便是有水的时候，你也应该小心分配合理



使用。要喝够水为你自己补充水分，但不要喝得太多导致你的身体以出汗或者排尿的方式排出多余的水分。要把你的水当作你最宝贵的资源，因为它确实就是。

水最麻烦的地方是，它非常沉重。你能带的水总量有限，所以如果你要在烹饪中用水，你多半需要找到新的水源来补充储备。

最佳也最丰富的淡水来源是河流和湖泊，但有时候你找不到河流和湖泊。这种情况下，你就必须随机应变，即便一个泥潭也可以让你从中获得水分补给。在干涸的河床边缘或者在沙漠里的绿洲周围往下挖掘，可能就会挖到湿土。但在你喝下从任何野外水源中获得的水之前，你绝对要、一定要进行过滤和净化。

### 求生贴士



在你包里放上一块海绵和一个塑料袋是非常有用的。如果你身处远离水源之地，你可以用海绵吸取降下的雨水，然后把水挤到塑料袋子里。1995年，美国空军飞行员斯科特·奥格雷迪的飞机在波斯尼亚被击落，他降落在敌人后方的时候就是利用这个方法活下来的。当然了，他能坚持差不多一星期还多亏了吃草、吃树叶，还有吃昆虫——回头我们会细说这个的！

### 求生贴士



在野外，如果你身上没带水瓶，水的运输问题就难以解决。所以，考虑一下在你包里装两个避孕套吧。它们的结实程度会让你大吃一惊的。把避孕套完全伸展开来，放到一只袜



子里兜着，它能装的水也多得会让你再吃一惊（不过别装太多——一个爆掉的避孕套对谁都没用处了）。另外，避孕套还非常适合储存火绒，让它保持干燥。

## 过滤

在野外，你碰到的水源并非总是清澈透明的。如果里面是浑水，或者更糟糕些，是泥浆，那你在净化水之前就需要先把里面那些脏东西给过滤掉。

你可以去买在野外使用的滤水器。它们其实是里面装有可更换滤芯的瓶子，有不同的容量可选。如果你预料会有必须过滤水的时候，那么带上这些小玩意儿就再好不过了。

你也可以自己做一个。你只需要一个布袋子（没有的话一条长裤的裤腿也可以，只要把一头系紧就好），加上一根绳子。你需要用旅途中收集到的过滤材料装满袋子，细沙、粗沙、小石子、大点的卵石，甚至草叶都可以考虑作为滤材。把这些材料一层层铺在袋子里，最细的放在最下面，然后把粗一些的材料依次往上放。

用绳子把袋子挂在树枝上。把脏水从上面倒进去，然后接住从下面滴出来的清水。



别忘了：  
过滤之后的水还需要净化。





在英国特种部队的丛林训练课中使用的腰带上，有一个“米尔邦克袋”——一个用来在野外滤水的布袋。如果你有这种袋子，你就不需要使用滤材，直接就能过滤水。但这里有个建议：在你往袋子里加水之前，先把它完全浸湿；在过滤时等最下面几厘米的水流出去，然后再开始接水。还有，当然啦，过滤完之后还要净化这些接到的水。

## 净化

你从流动的活水中打上来的水即使看上去可能澄清纯净，如梦如幻，但里面照样可能有些很肮脏的东西。我以前曾经因为喝脏水被害得很惨，所以你可以从我这里吸取教训，因为你绝不会想在野外遭遇痢疾、腹痛、便血的。

要净化清水有两种办法。

一个是带上些含氯或者含碘的净水片。它们也许会让水喝起来味道有些奇怪，但是你可以加入一片中和剂来抵消这股怪味——不过就算有怪味，也总比喝不干净的水要好。

你也可以把水烧开。在海平面高度，水煮沸1分钟后就可以安全饮用了。海拔每增加300米，就需额外煮沸1分钟。

## 在野外烧开水的几个好办法

烧开水是求生烹饪中至关重要的一环。不仅仅是因为它可以净化你的饮用水，还因为用水煮食物可以杀死其中的细菌和寄生虫，让你可以安全食用它们。但在野外，这件事有时候不



那么简单。在第47页上，你将会找到一个利用火炭和热石烧水的巧妙方法，但下面有些其他的办法，一样能帮你获取至关重要的开水。

## 风暴壶

风暴壶真是棒极了。这种壶里最有名的是科里壶<sup>①</sup>。这种水壶本身是个金属圆柱体，中间是空的，作为烟囱。周围则是装水的夹层。你在底下点起一小堆火——树枝或者你能找到的别的燃料都可以，烟囱会让火烧得很旺，圆柱体里的水会在几分钟内被加热至沸腾。风暴壶有各种尺寸，不过越小的就越轻，越容易在旅行中随身携带。



## 塑料瓶

现在似乎无论你去哪里，都多半会看到个空塑料瓶被扔在地上或者岸边。不过如果这瓶子是干净的，它就可以用一种出人意料的方式发挥重要作用。

要做到这点，只要把你的塑料瓶装满清水，然后把瓶盖盖好。如果你确实把瓶子装满了，它就可以充当一个压力锅，迅速地把水烧开。点起一堆火，然后在上面架起一个如下页图所

<sup>①</sup> 20世纪初，科里水壶公司将这种壶以公司名注册商标后推向市场，故科里壶成为这种水壶的代名词。（本书脚注如无特别说明，均为译者注）



示的三脚架。用一根绳子把瓶子挂在火上——但别放得太低让底部直接和火焰接触。如果你把它调节到适当的高度（这个适当的高度取决于你点起的火有多热，另外你应该让瓶子略微晃动，保证它不会局部过热），你会发现在烧开水的过程中，瓶子里的水会防止瓶子熔化。

你多半不会想每天都这样烧水喝，因为塑料在加热的时候有可能会将某些化学物质释放到水里。但如果你没有别的烧开水的办法，这不失为破解困境的妙招（更何况这招还可以用来在野营的时候秀上一把）。



## 白桦树皮罐

在求生过程中白桦树是你最好的朋友之一。在本书后面的章节和这里你都会看到这点。（你看到白桦树的时候多半一眼就能认出来：它的树皮是白色的，看起来像是上面带有些黑色水平条纹的白纸。）在第59页，你会学到从白桦树上取得营养丰富的饮料的方法。不过，你还可以用白桦树皮制作一个烧开水用的容器。

给你自己准备一张大致长方形的白桦树皮，至少要有一张A4打印纸的大小，再小的话下面的工作会很困难，而且做好以后也装不了多少水。把它如下页图所示叠好（那些斜着的虚线处要向内折）。把小树枝的末端劈开，做成夹子。用这些夹子

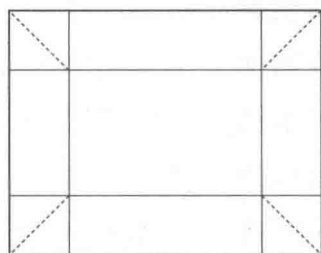


把折叠的部分固定住。最终的成品应该是个完全不漏水的水罐。

在烧水的时候，你可以把整个白桦树皮罐直接放在你的炭火上（不是放在火焰中）。和塑料瓶的把戏一样，烧开水的过程中水会防止白桦树皮被点着。



## 生火



也许你随身带着你的户外炉具。如果是这样，那很好。但直接生火要有趣得多，而且怎么生火是一个很值得学习的技能。

在这本书当中，你会读到一些巧妙地用火烹饪食物的方法。在野外搭建一个临时炉灶有很多种不同的方法，在炉子上煮或者烤食物的办法也各式各样。但它们都有一个先决条件：你必须能把火生起来。所以下面先列举些基本知识。

火焰的燃烧需要三种要素：燃料、氧气和热量。缺少其中任何一个要素，你都点不着火。在点火之前一定要保证你收集到了足够的燃料。别





把燃料堆得太紧，这样氧气无法得到补充。还有，永远先从小块燃料点起，这样你才能获得足够的热量来让更大块的燃料被点着。如果你操之过急，你的火焰必将熄灭，于是故事到此结束。

## 燃料以及如何点着它

你应该把你的燃料分成三部分进行考量：火种、引火物、大块的柴火。首先点燃火种，然后点着引火物提供足够的热量，之后你才能加进柴火来让火焰继续燃烧。

### 火种

你可以用各种材料充当火种，只要它够小、够细，一点就着。干草、松塔、刨花、旧鸟巢，这些都很适合作为火种。

当然，你还需要一个用来点火的东西。一根火柴就很好——只要你确保火柴干燥，或者一个打火机也很不错，或者你也可以用一个9伏特的电池外加一小卷很细的金属丝来点火。只要金属丝足够细，你将它和电池的两个电极同时接触之后它就会迅速热起来——热得足以点燃火种。

我有好多次用一个五号电池加上口香糖包装纸上的锡纸来点火。剪下一条宽约5毫米的锡纸，然后在中间剪一个V字形的口。把它的两端分别接到电池的一个电极上。锡纸条会迅速升

