

乐享户外
Enjoy the outdoor

绿野
www.lvye.com



一个锅就可以搞定一桌饭菜！
100道超容易美食让露营乐趣倍增！
16段露营故事充满浓浓亲情！



我的第一本 露营美食书

【韩】金长煜 李今信 著 徐珊 译

家庭露营必备美食书



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



我的第一本 露营美食书

【韩】金长煜 李今信 著
徐珊 译



아주 쉬운 캠핑요리

Copyright © 2014 by Kim Jang-wook & Lee Keum-shin

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.
through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-5187号

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本露营美食书 / (韩) 金长煜, (韩) 李今信著;
徐珊译. — 北京: 机械工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-111-50684-3

I. ①我… II. ①金… ②李… ③徐… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第142872号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈伟 责任编辑: 陈伟

封面设计: 吕凤英 责任校对: 黄兴伟

责任印制: 李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年9月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·9印张·259千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50684-3

定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工微博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

目录

CONTENTS

序言一

序言二



导读

露营前须知 010

1. Waldmann家推荐的好装备

不锈钢平底锅和餐具	012
登山锅	013
荷兰锅、煎锅	013
勺筷和餐具	014
露营灶	014
多功能炉	014
露营用烤面包机	014
烧烤架	015
盘子和托盘	015
小型烧烤桌	015
小型气焊枪	015
折叠桌/储物架	015

2. 露营中有用的东西

干抹布	016
一次性手套和保鲜袋	016
箩或者过滤网	016
塑料葡萄酒杯	016
手柄分离型蒸锅	016

3. 简易的计量方法和料理小窍门

计量工具	017
------	-----

估计蔬菜的用量	018
发酵粉和小苏打的特征和用处	018
安全吃罐头的方法	018

4. 事先做好准备, 减少露营行李负担

冰盒收纳	019
肉类收纳	019
高汤收纳	019
蔬菜收纳	020
做汤必备	020
准备大米	020
常用食材	020

5. 常用食材速成小窍门

超容易的登山锅蒸饭方法	021
制作辣椒油	022
制作浓缩酱汁	022
制作照烧调料汁	023
海带汤	023
涮锅锅底	024
鸡汤	024
无水洗碗的方法	025
洗碗技巧——旧手套和洗碗刷	025
餐后收拾	025
面粉的种类	025

6. 万能酱料, 有备无患

做大酱调料	026
做辣椒酱调料	026
做酱油调料	026

阅读这本书的方法	027
----------	-----



特别篇

露营故事 01 夜晚到来的不速之客,	
暴风雨	028
露营故事 02 风儿, 风儿! 帐篷是爸爸的	
自尊心	032
露营故事 03 和初中生子女一起去露营,	
让我飞到天上去	036



第一部分

早餐和茶点

香软面包配 双孢菇浓汤	042
一只手搞定 香辣鸡丁玉米饼	044
香甜酥软的 蓝莓酥皮曲奇	046
入口即化 法式岩浆巧克力	048
和茶一起品尝 吐司面包	050
奶油香甜满口 浆果奶油卷	052
筋道, 营养满分 糯米糕	054
令人好奇的 夹馅长棍汉堡	056
长棍面包上的多种味道 蘑菇脆面包	058
口感超赞的 玉米蛋饼	060
甘甜蜜口 夏威夷潘趣酒	062
野外的另一番风味 干卡布奇诺	064
美味酸奶 印度奶昔	066



特别篇

露营故事 04 5个燃气灶, 露营健忘症	068
露营故事 05 我们一家人每个周末都在	
搬家, 搬往露营地	070
露营故事 06 第一次露营, 我来了	072
露营故事 07 妻子是永远的伴侣,	
走过智异山	074



第二部分

孩子们的零食和简单主食

土豆的多种变身 奶酪土豆饼	080
剩饭再利用 金枪鱼蔬菜饼	082
松脆可口的零食 超简单油炸蔬菜	084
超实用的 牛蒡饭团	086
藏在杯子里的拌饭 嫩叶蔬菜纸杯饭	088
粥凉之前, 迅速搞定 快速鸡肉粥	090
一口一个 纸杯蛋糕	092
无需面胚, 制作简单 南瓜玉米饼比萨	094
简单、方便 照着吃的比萨	096
比买来的饼干更好吃 慈母派	098
亲手制作 法式面包块	100
夹着火腿肠的 煎饼式热狗	102
火腿肠和米糕的约会 朴素的肠糕	104
劲道十足 杏仁糕条	106
炒年糕的新发现 炸酱炒年糕	108
通仁市场也比不上的 油煎年糕	110
没有制冰机也无妨 超简单牛奶冰粥	112
颜色绚丽的 三色寿司	114



特别篇

露营故事 08 休假也不是休假, 车辆故障 导致的孤独露营	116
露营故事 09 爸爸也有害怕的时候! 深山里 一个人的露营	120
露营故事 10 快回答! 妈妈和爸爸小时候 的游戏	124



第三部分

日常料理与 上乘料理

126

满是蔬菜和海鲜 蒙古饭	128
从料理开始的印度旅行 咖喱和烤饼	130
清香幽幽 香菇盖饭	132
不一样的煎炒 午餐肉泡菜炒饭	134
简单又美味 金枪鱼盖饭	136
微辣小八带, 啾啾飞鱼子 八带鱼盖饭 和鱼子包饭	138
甜辣口味的四川料理 麻婆豆腐盖饭	140
用豆腐做成的健康食品 豆腐牛排	142
特别的味道和色彩 黄油炖鸡蛋	144
瞬间即可的 明太鱼子炒蛋	146
啾啾的声音伴随着扑鼻而来的香味 黄油烤鱼	148
外酥里嫩香喷喷 葱丝青花鱼	150
嘴馋了就尝尝这个, 呛口又筋道 青椒酱 煎饼	152
给我们带来春天的气息 春白菜西葫芦 芦笋	154
家人吃得健康, 吃得实在 牡蛎煎饼	156

凉粉不再软烂易碎 清爽拌凉粉	158
酥软的烤肉搭配滑溜溜的粉条 砂锅烤肉	160
香辣美味 辣炒八带	162
嚼劲十足的刺蓟将捕获您的食欲 鱼干 刺蓟年糕汤	164
不用擀皮儿, 轻轻松松撕出来 紫苏饺子 皮疙瘩汤	166



特别篇

露营故事 11 不会冻死吧? 零下21℃的 露营	168
露营故事 12 和儿子一起去的火车露营	172
露营故事 13 儿子搭建的夜晚安乐窝	174



第四部分

待客料理和 主料理

178

珍贵食材, 尽收眼底 海鲜八宝菜	180
如果您已经吃够了油腻的露营餐 干烹鸡	182
比萨? 还是糖醋里脊? 奶酪糖醋里脊	184
用木耳代替肉 木耳拌拉皮	186
溜进锅里的3种食材 溜三丝	188
辣酥酥的 猪肉芥末包菜	190
食物与大自然的完美结合 西兰花拌 虾仁	192
西班牙国民料理 海鲜焗饭	194
露营的代表性菜品 烤串拼盘	196

露营中的浪漫香草烤猪肉	198
烤着吃,更具风味的烤鸡	200
根据个人口味可以调制的铁板牛排	202
不用拿刀切,一口吃一块的酱牛排	204
一口鸡肉,一口蔬菜鸡肉烤串	206
让您想象不到的年糕吃法培根炒年糕	208
满口清爽橙汁鸡肉沙拉	210
减肥必备鸡胸肉沙拉	212
令人想象不到的食材搭配饺子水芹 沙拉	214
不放粉条,也非常好吃的韭菜炒肉	216
别具异国情调啤酒炖蛤	218
香辣筋道蒸明太鱼	220
新鲜牡蛎搭配开胃调料蒸牡蛎	222
保留了原始的鱼腥味凉拌秋刀鱼	224
好食材变得更丰盛辣炒五花肉拌豆腐	226
田螺透着清新气味苹果田螺龙须面	228
简单而丰盛的大酱熏鸭包菜	230
这种吃法很特别蒜末黄油炒田螺	232
酸酸辣辣的培根大蒜炒青椒	234
油润香酥照烧翅根	236
香辣筋道的奶酪烤鸡	238
嘴馋的时候来点筋道耐嚼的苏子叶烫 鱿鱼	240

特别篇

露营故事 14 狗狗客人的到访	242
露营故事 15 困难面前绝不低头,我们 一家都是坚强的露营者	246
露营故事 16 和帐篷一起跳舞	248

第五部分

汤和面

汤的味道真过瘾寿喜烧	252
孩子、大人都喜欢的火腿香肠涮锅	254
美味的锅底汤豆油皮涮锅	256
比啃排骨更过瘾的脊排泡菜涮锅	258
只要有海虹,谁都会做超简单的海虹汤	260
胖溜溜的面条,呼噜噜地吃日式海鲜乌 冬面	262
和尊贵的客人一起享用牛肉锅巴汤	264
根据个人口味选择食材蘑菇火锅	266
防暑的保健食品参鸡汤	268
帮人们赶走暑气的牛肉汤	270
在家常吃的味道豆腐汤	272
不加面粉也好吃的鱼饼面条	274
香辣爽口海虹辣汤面	276
冰块咔嚓咔嚓黄瓜冷面	278
被辣到的味道才正宗拌面	280
咖喱饭?不是米饭同样美味的咖喱奶酪面	282
三文鱼更高级的吃法熏制三文鱼 意大利面	284
没有鲜奶也可以牛奶意大利面	286

我的第一本 露营美食书

【韩】金长煜 李今信 著
徐珊 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

아주 쉬운 캠핑요리

Copyright © 2014 by Kim Jang-wook & Lee Keum-shin

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.
through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-5187号

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本露营美食书 / (韩) 金长煜, (韩) 李今信著;
徐珊译. — 北京: 机械工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-111-50684-3

I. ①我… II. ①金… ②李… ③徐… III. ①食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第142872号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈 伟 责任编辑: 陈 伟

封面设计: 吕凤英 责任校对: 黄兴伟

责任印制: 李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年9月第1版·第1次印刷

145mm × 210mm · 9印张 · 259千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50684-3

定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线: (010) 88361066

读者购书热线: (010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网: www.cmpbook.com

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

金书网: www.golden-book.com



序言一

“做好简单、方便的料理，享受和谐、美满的家庭露营吧！”

结婚以后，我住进了公寓楼，养育着孩子，更加怀念小时候在大自然中尽情玩耍的时光。然而现在不同以往，无论是从管理方面还是安全性方面来说，住在公寓的好处还是很多的。但是同时，公寓也有其缺点，它给不了孩子享受大自然的快乐，因而我时常觉得对孩子有所歉疚。

小时候，我家在乡下有一个可以踩泥巴玩耍的院子，亲戚家也在那里。学校放假的时候，我就会去乡下的家里住，也去姨妈家和外婆家里转转，一年回去好几次。现在想来，这些记忆还都历历在目。奇怪的是，只要回到乡下这个家，我全身都会生风疹，还被伯母数落说我在城市里被惯坏了，这也成了我现在与众不同的美好回忆。

某一天，我在电视购物节目中看到了帐篷，突然就想让孩子也体验一下我小时候美好的回忆，于是不假思索地就订购了一个。也就是从那个时候开始，我们家的露营故事就开始了，对孩子来说，露营便成了回忆中的外婆家和亲戚家。而现在的农村也都变得城市化，反而是露营更能让我们亲近大自然，体验相对原生态的野外生活。不仅如此，现在忙碌的生活中，我们很难一家人聚在一起吃个晚饭，即使大家都凑在了一起，也不超过一小时。而在周末的家庭露营中，我们可以做出高级西餐厅也比不了的美味晚餐，而且还能利用这个悠闲的时间，分享那些平时还没来得及聊的见闻。

露营兴起以来，人们一般觉得露营不仅需要很多昂贵的装备，而且做野外料理需要特制的工具，还要花很长时间才能做好。在陌生的野外，使用一些不常用的工具做饭，确实是一件比较麻烦的事情，但这个过程本身不也是一种快乐吗？



本书不是介绍那些制作麻烦的料理，而是收录了一些烹饪方法比较容易的实用性食谱。如果您觉得做野餐很麻烦，那么看过这本书，相信您就可以轻轻松松地做出可口的饭菜，尽情地享受露营带来的快乐和幸福。

写这本书期间，每次去母亲家，母亲总会为我做好热腾腾的饭菜，妹妹也不遗余力地对我这本书提供了很多帮助和一些好的建议，另外，还有出版社的郑恩贞代理和相关人员对这本书都寄予了期望，在这里我向他们表示感谢。感谢我的丈夫，不辞辛苦地帮我完成了文字的整理工作。

最后，感谢那些曾给予我莫大支持和帮助的露营朋友们！

李今信

序言二

“露营就像是回忆的书页，不需要华丽的装饰，而是希望露营成就我们和睦的家庭！”

8年前，我和家人进行了第一次汽车露营，从此迷恋上了露营，每到周末，我们就去爬山，去田野，去海边。某一天开始，我们把家庭露营的记录和照片写进了博客，这样一年一年积累下来，博客里竟然积攒了数百条露营记录，现在这些博客成了我们家不可或缺的珍贵回忆。

最初是出版社建议我们出版一本有关露营食谱的书，我便考虑是否可以在单调的食谱书中添加一些“调味品”内容，后来想到了博客中的那些露营记录。在露营场，和家人一起度过的美好时光，是任凭时间流逝也无法抹去的记忆，这些记录将成为以后我们永远的回忆。于是，我便从博客中摘录了一些露营方面的资料。

几年前开始，露营逐渐流行起来。伴随着这股露营热风，露营文化也变得多样化。现在，一提到露营，人们首先会想到高级的漂亮装备和露营时潇洒的风姿，但是对于我们这些早已习惯了露营的家庭来说，珍藏在心里的一句话是“露营就像是回忆的书页，不需要华丽的装饰，而是希望露营成就我们和睦的家庭”！

金长煜



目录

CONTENTS

序言一

序言二



导读

露营前须知 010

1. Waldmann家推荐的好装备

不锈钢平底锅和餐具	012
登山锅	013
荷兰锅、煎锅	013
勺筷和餐具	014
露营灶	014
多功能炉	014
露营用烤面包机	014
烧烤架	015
盘子和托盘	015
小型烧烤桌	015
小型气焊枪	015
折叠桌/储物架	015

2. 露营中有用的东西

干抹布	016
一次性手套和保鲜袋	016
箩或者过滤网	016
塑料葡萄酒杯	016
手柄分离型蒸锅	016

3. 简易的计量方法和料理小窍门

计量工具	017
------	-----

估计蔬菜的用量	018
发酵粉和小苏打的特征和用处	018
安全吃罐头的方法	018

4. 事先做好准备, 减少露营行李负担

冰盒收纳	019
肉类收纳	019
高汤收纳	019
蔬菜收纳	020
做汤必备	020
准备大米	020
常用食材	020

5. 常用食材速成小窍门

超容易的登山锅蒸饭方法	021
制作辣椒油	022
制作浓缩酱汁	022
制作照烧调料汁	023
海带汤	023
涮锅锅底	024
鸡汤	024
无水洗碗的方法	025
洗碗技巧——旧手套和洗碗刷	025
餐后收拾	025
面粉的种类	025

6. 万能酱料, 有备无患

做大酱调料	026
做辣椒酱调料	026
做酱油调料	026

阅读这本书的方法	027
----------	-----



特别篇

露营故事 01 夜晚到来的不速之客, 暴风雨	028
露营故事 02 风儿, 风儿! 帐篷是爸爸的 自尊心	032
露营故事 03 和初中生子女一起去露营, 让我飞到天上去	036



第一部分

早餐和茶点

香软面包配 双孢菇浓汤	042
一只手搞定 香辣鸡丁玉米饼	044
香甜酥软的 蓝莓酥皮曲奇	046
入口即化 法式岩浆巧克力	048
和茶一起品尝 吐司面包	050
奶油香甜满口 浆果奶油卷	052
筋道, 营养满分 糯米糕	054
令人好奇的 夹馅长棍汉堡	056
长棍面包上的多种味道 蘑菇脆面包	058
口感超赞的 玉米蛋饼	060
甘甜蜜爽 夏威夷潘趣酒	062
野外的另一番风味 干卡布奇诺	064
美味酸奶 印度奶昔	066



特别篇

露营故事 04 5个燃气灶, 露营健忘症	068
露营故事 05 我们一家人每个周末都在 搬家, 搬往露营地	070
露营故事 06 第一次露营, 我来了	072
露营故事 07 妻子是永远的伴侣, 走过智异山	074



第二部分

孩子们的零食和 简单主食

土豆的多种变身 奶酪土豆饼	080
剩饭再利用 金枪鱼蔬菜饼	082
松脆可口的零食 超简单油炸蔬菜	084
超实用的 牛蒡饭团	086
藏在杯子里的拌饭 嫩叶蔬菜纸杯饭	088
粥凉之前, 迅速搞定 快速鸡肉粥	090
一口一个 纸杯蛋糕	092
无需面胚, 制作简单 南瓜玉米饼比萨	094
简单、方便 照着吃的比萨	096
比买来的饼干更好吃 慈母派	098
亲手制作 法式面包块	100
夹着火腿肠的 煎饼式热狗	102
火腿肠和米糕的约会 朴素的肠糕	104
劲道十足 杏仁糕条	106
炒年糕的新发现 炸酱炒年糕	108
通仁市场也比不上的 油煎年糕	110
没有制冰机也无妨 超简单牛奶冰粥	112
颜色绚丽的 三色寿司	114



特别篇

露营故事 08 休假也不是休假, 车辆故障 导致的孤独露营	116
露营故事 09 爸爸也有害怕的时候! 深山里 一个人的露营	120
露营故事 10 快回答! 妈妈和爸爸小时候 的游戏	124



第三部分

日常料理与 上乘料理

126

满是蔬菜和海鲜 蒙古饭	128
从料理开始的印度旅行 咖喱和烤饼	130
清香幽幽 香菇盖饭	132
不一样的煎炒 午餐肉泡菜炒饭	134
简单又美味 金枪鱼盖饭	136
微辣小八带, 啾啾飞鱼子 八带鱼盖饭 和鱼子包饭	138
甜辣口味的四川料理 麻婆豆腐盖饭	140
用豆腐做成的健康食品 豆腐牛排	142
特别的味道和色彩 黄油炖鸡蛋	144
瞬间即可的 明太鱼子炒蛋	146
啾啾的声音伴随着扑鼻而来的香味 黄油烤鱼	148
外酥里嫩香喷喷 葱丝青花鱼	150
嘴馋了就尝尝这个, 哈口又筋道 青椒酱 煎饼	152
给我们带来春天的气息 春白菜西葫芦 芦笋	154
家人吃得健康, 吃得实在 牡蛎煎饼	156

凉粉不再软烂易碎 清爽拌凉粉	158
酥软的烤肉搭配滑溜溜的粉条 砂锅烤肉	160
香辣美味 辣炒八带	162
嚼劲十足的刺蓟将捕获您的食欲 鱼干 刺蓟年糕汤	164
不用擀皮儿, 轻轻松松撕出来 紫苏饺子 皮疙瘩汤	166



特别篇

露营故事 11 不会冻死吧? 零下21℃的 露营	168
露营故事 12 和儿子一起去的火车露营	172
露营故事 13 儿子搭建的夜晚安乐窝	174



第四部分

待客料理和 主料理

178

珍贵食材, 尽收眼底 海鲜八宝菜	180
如果您已经吃够了油腻的露营餐 干烹鸡	182
比萨? 还是糖醋里脊? 奶酪糖醋里脊	184
用木耳代替肉 木耳拌拉皮	186
溜进锅里的3种食材 溜三丝	188
辣酥酥的 猪肉芥末包菜	190
食物与大自然的完美结合 西兰花拌 虾仁	192
西班牙国民料理 海鲜焗饭	194
露营的代表性菜品 烤串拼盘	196

露营中的浪漫香草烤猪肉	198
烤着吃,更具风味的烤鸡	200
根据个人口味可以调制的铁板牛排	202
不用拿刀切,一口吃一块的酱牛排	204
一口鸡肉,一口蔬菜鸡肉烤串	206
让您想象不到的年糕吃法培根炒年糕	208
满口清爽橙汁鸡肉沙拉	210
减肥必备鸡胸肉沙拉	212
令人想象不到的食材搭配饺子水芹沙拉	214
不放粉条,也非常好吃的韭菜炒肉	216
别具异国情调啤酒炖蛤	218
香辣筋道蒸明太鱼	220
新鲜牡蛎搭配开胃调料蒸牡蛎	222
保留了原始的鱼腥味凉拌秋刀鱼	224
好食材变得更丰盛辣炒五花肉拌豆腐	226
田螺透着清新气味苹果田螺龙须面	228
简单而丰盛的大酱熏鸭包菜	230
这种吃法很特别蒜末黄油炒田螺	232
酸酸辣辣的培根大蒜炒青椒	234
油润香酥照烧翅根	236
香辣筋道的奶酪烤鸡	238
嘴馋的时候来点筋道耐嚼的苏子叶烫鱿鱼	240

特别篇

露营故事 14 狗狗客人的到访	242
露营故事 15 困难面前绝不低头,我们一家都是坚强的露营者	246
露营故事 16 和帐篷一起跳舞	248

第五部分

汤和面

汤的味道真过瘾寿喜烧	252
孩子、大人都喜欢的火腿香肠涮锅	254
美味的锅底汤豆油皮涮锅	256
比啃排骨更过瘾的脊排泡菜涮锅	258
只要有海虹,谁都会做超简单的海虹汤	260
胖溜溜的面条,呼噜噜地吃日式海鲜乌冬面	262
和尊贵的客人一起享用牛肉锅巴汤	264
根据个人口味选择食材蘑菇火锅	266
防暑的保健食品参鸡汤	268
帮人们赶走暑气的牛肉汤	270
在家常吃的味道豆腐汤	272
不加面粉也好吃的鱼饼面条	274
香辣爽口海虹辣汤面	276
冰块咔嚓咔嚓黄瓜冷面	278
被辣到的味道才正宗拌面	280
咖喱饭?不是米饭同样美味的咖喱奶酪面	282
三文鱼更高级的吃法熏制三文鱼意大利面	284
没有鲜奶也可以牛奶意大利面	286



导 读

露营前须知