

GO!PICNIC!

好久没去
野餐了！



食帖

WithEating



GO!PICNIC!

好久没去
野餐了！

林江

主编

中信出版集团·北京

图书在版编目（CIP）数据

食帖. 好久没去野餐了! / 林江主编. -- 北京：中信出版社，2018.6

ISBN 978-7-5086-2636-9

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界 IV. ①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第250665号

食帖. 好久没去野餐了!

主 编：林 江

出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）

承 印 者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：14.25

字 数：256千字 插 页：6

版 次：2018年6月第1版 印 次：2018年6月第1次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-2636-9

定 价：72.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

◇◇◇ OPENING

插页 去野外，风景是佐餐品

- 005 食于野
- 008 打包好心情，一起去野餐！

◇◇◇ Chapter 01
去全世界野餐
THE PICNIC OF THE WORLD

- 012 野餐发展史
- 018 以自然之名，在北纬 55 度的丛林中自在生活
- 030 于天地造化间用餐
- 050 从采撷到炙烤，在挪威森林复刻原始野趣
- 062 季节里的易逝之美
- 066 当野营变为日常
- 074 野餐是一种“权利”
- 084 在野外烹饪一道粗犷美食
- 094 带上宠物和爱人，享受居无定所的快乐
- 107 港式野餐：烧嘢食
- 117 在野外，也要正经吃饭
- 122 岁月打磨下的野营器具

◇◇◇ Chapter 02
野餐完全指南
THE PICNIC GUIDEBOOK

- 136 主题野餐，下一次解锁新玩法
- 140 野餐出行小贴士
- 142 如何装满你的野餐篮
- 146 去野外干杯！
- 148 野营装备完全解析
- 155 野外植物图鉴
- 162 不过时的户外手册

◇◇◇ Chapter 03
野外吃喝事
EAT & DRINK OUT OF DOORS

- 196 野餐饱腹，有肉有菜才丰富
- 206 野营做饭，一口锅就够了
- 210 自由潜水员们的海边野餐派对
- 215 焖一顿热乎的野餐，才是王道！
- 220 CHEERS！为野餐干杯！
- 226 心中有海啊，哪里都是马尔夫

165 别册

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
内容监制 / Content Producer: 叶涛 Ye Tao
艺术总监 / Art Director: Panchito
运营总监 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 叶涛 Ye Tao 张逸晨 Zhang Yichen
谢一杰 Xie Yijie 周依 Zhou Yi 刘皓然 Liu Haoran
肇天池 Zhao Tianchi 原媛 Yuan Yuan 吴灵珊 Wu Lingshan
特约撰稿人 / Special Correspondent: AgnesH 欢
yimi 野孩子 Ye Haizi 张春 Zhang Chun
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky F 麦晓雯 Mai Xiaowen
栗之酱 Molly
特约摄影师 / Special Photographer: 卢旭丹 Lu Xudan
谢一杰 Xie Yijie 冯子珍 Feng Zizhen Miro
平面设计 / Graphic Design: Pt Design 麦晓雯 Mai Xiaowen
谢睿 Xie Rui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei 刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 李晓彤 Li Xiaotong

◇◇◇ OPENING

插页 去野外，风景是佐餐品

- 005 食于野
- 008 打包好心情，一起去野餐！

◇◇◇ Chapter 01
去全世界野餐
THE PICNIC OF THE WORLD

- 012 野餐发展史
- 018 以自然之名，在北纬 55 度的丛林中自在生活
- 030 于天地造化间用餐
- 050 从采撷到炙烤，在挪威森林复刻原始野趣
- 062 季节里的易逝之美
- 066 当野营变为日常
- 074 野餐是一种“权利”
- 084 在野外烹饪一道粗犷美食
- 094 带上宠物和爱人，享受居无定所的快乐
- 107 港式野餐：烧嘢食
- 117 在野外，也要正经吃饭
- 122 岁月打磨下的野营器具

◇◇◇ Chapter 02
野餐完全指南
THE PICNIC GUIDEBOOK

- 136 主题野餐，下一次解锁新玩法
- 140 野餐出行小贴士
- 142 如何装满你的野餐篮
- 146 去野外干杯！
- 148 野营装备完全解析
- 155 野外植物图鉴
- 162 不过时的户外手册

◇◇◇ Chapter 03
野外吃喝事
EAT & DRINK OUT OF DOORS

- 196 野餐饱腹，有肉有菜才丰富
- 206 野营做饭，一口锅就够了
- 210 自由潜水员们的海边野餐派对
- 215 焖一顿热乎的野餐，才是王道！
- 220 CHEERS！为野餐干杯！
- 226 心中有海啊，哪里都是马尔夫

165 别册

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
内容监制 / Content Producer: 叶涛 Ye Tao
艺术总监 / Art Director: Panchito
运营总监 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 叶涛 Ye Tao 张浥晨 Zhang Yichen
谢一杰 Xie Yijie 周依 Zhou Yi 刘皓然 Liu Haoran
肇天池 Zhao Tianchi 原媛 Yuan Yuan 吴灵珊 Wu Lingshan
特约撰稿人 / Special Correspondent: AgnesH 欢
yimi 野孩子 Ye Haizi 张春 Zhang Chun
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky F 麦晓雯 Mai Xiaowen
栗之酱 Molly
特约摄影师 / Special Photographer: 卢旭丹 Lu Xudan
谢一杰 Xie Yijie 冯子珍 Feng Zizhen Miro
平面设计 / Graphic Design: Pt Design 麦晓雯 Mai Xiaowen
谢睿 Xie Rui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei 刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 李晓彤 Li Xiaotong



Where to Have a Picnic

四季野餐地图

去野外，风景是佐餐品

周依 | text

Ricky | illustration

“干杯”这句话在聚会中听起来似乎很平常，但如果是在火山顶、古堡间，或是繁星闪耀的天幕下，会是什么感觉呢？这就是野餐特有的乐趣——要“野”，要逃离日常，要拥抱自由，更要在搞赏味蕾之外寻一处好风景，满足眼睛的欲望。

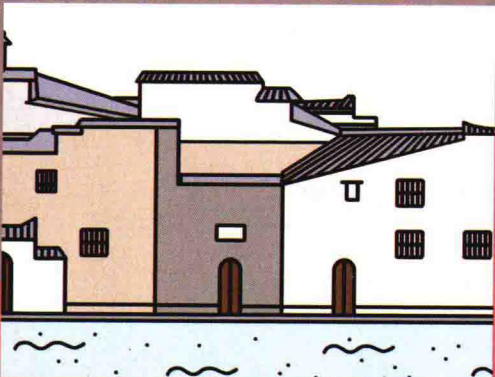
但即使选定了地点，风景也会因四时而不同，记得打开这份四季野餐地图，看看这个季节，去哪里野餐才能欣赏到好风景。

你理想的野餐地点，是春天城市公园里的一处温柔绿荫、夏季凉风习习的江河湖海、秋天金红遍野的壮阔山脉，还是冬日白雪覆盖的苍茫原野？下面也许能找到你想要的。

下峪镇 —— 河南洛阳

深山中的传统小镇，拥有千年窑洞、明代大院，静谧宜人，适合摄影或写生。

春 / 夏



▲ 宏村

宏村 —— 安徽黄山

依山傍水的徽派村落，在风景如画的湖边野餐、欣赏粉墙黛瓦的水中倒影，便是赏心乐事。

春 / 夏

莲花岩庄园 —— 山西晋中

中国唯一的崖居部落所在地，夏季草木葳蕤，云雾缭绕。在山间野餐，可一览壮阔的丹霞地貌。

春 / 夏

大峪甘花溪 —— 陕西西安

经大峪古道，北望秦岭，一路溪水清澈甘甜，花草丰茂，岭上有大片适合野餐的草甸。

春 / 夏

太平山 —— 江苏苏州

被誉为江南“吴中第一山”，以奇石、清泉闻名，是中国四大赏枫胜地之一，山脚设有烧烤区。

春 / 秋

茂兰自然保护区 —— 贵州黔南

世界上唯一拥有喀斯特地貌的原始森林，有少数民族古村寨、众多珍稀树种和野生动物。

春 / 秋

宝石山 —— 浙江杭州

西湖北侧小山，可俯瞰湖上胜景。山顶的保俶塔与雷峰塔隔湖相望，春季徒步登山，可拾山间野趣。

春 / 秋

白河峡谷 —— 北京

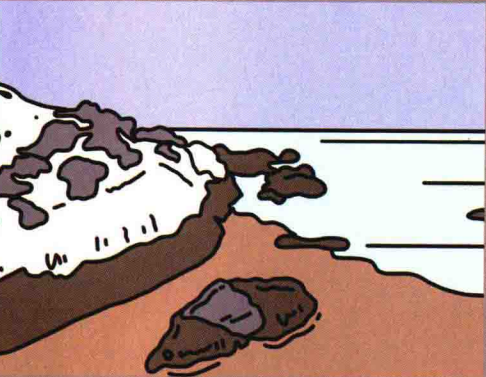
被誉为“百里画廊”，道路险峻，村落稀少，可观汹涌白河，明代长城蜿蜒山间。山谷提供烧烤场地。

春 / 秋

烟霞湖 —— 四川成都

山间冷水湖，多湾汊深沟，气候宜人，山上有寺庙等古建筑，并提供专门的烧烤野炊地。

夏

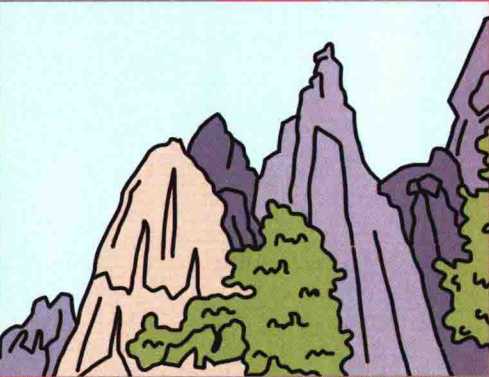


▲ 北戴河

北戴河 —— 河北秦皇岛

避暑胜地，夏天坐在海边野餐，可以一边吹着凉爽海风，一边欣赏蓝色海岸线与金沙滩。

夏 / 秋



▲ 庐山

庐山 —— 江西九江

世界名山，上有奇松怪石、冈岭壑谷、瀑布溪涧百余处，雄奇险峻，并有适合野餐的凉亭。

夏 / 秋

岳麓山 —— 湖南长沙

在爱晚亭中野餐，伴着岳麓书院的读书声和麓山寺的钟声，像古代文人墨客那样，骋怀赏秋。

秋

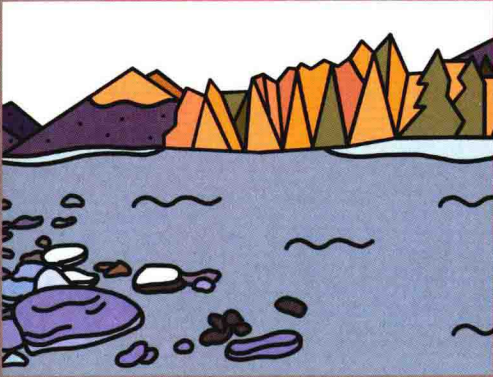


▲ 珞珈山

珞珈山 —— 湖北武汉

武汉大学所在地，遍地名胜及名人故居（现有周恩来、郁达夫、蒋介石等人故居），秋季可赏枫山红叶。

秋



▲ 喀纳斯湖

喀纳斯湖 —— 新疆伊犁

集冰川、雪山、草原与原始森林等景观于一地。秋天在喀纳斯湖边，可赏层林尽染的胜景，将美景、美食一同享用。

秋

亚龙湾热带天堂森林公园 —— 海南三亚

适合度假的天然氧吧，可置身热带丛林，看蝴蝶翩飞其间，享用一顿原生态的野餐。

秋 / 冬

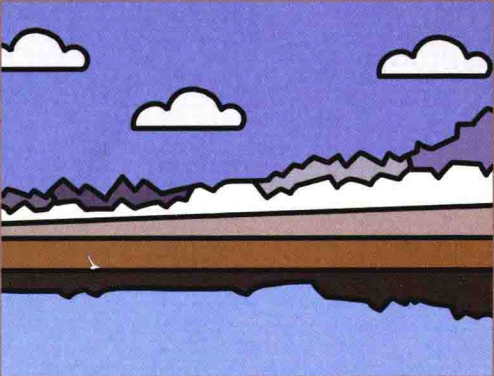


▲ 坝美村

坝美村 —— 云南文山

位于亚热带雨林气候区的壮族古村寨，四面环山，长期与外世隔绝，被誉为“现实版桃花源”。

秋 / 冬



▲ 纳帕海自然保护区

纳帕海自然保护区 —— 云南迪庆

具有特色风貌的自然胜地，三面环山，遍布湖泊和草甸。世界濒危珍禽黑颈鹤在此栖息过冬。

冬

西九文化区 —— 香港

日落时分，踏上海滨长廊，不仅能看到维多利亚港的繁华海景，还可能遇上有趣的文艺活动。

春 / 冬

擎天岗草原 —— 台湾台北

台湾网友评分最高的本土野餐地。一整片辽阔草原上，可以泡温泉、采海芋、吃野味。

春 / 冬

▲ 南尖岩

南尖岩 —— 浙江遂昌

位于乌溪江旁的近 2000 亩高山梯田景观，周边有明代古寨。终年云雾缭绕，可观云海、日落。

春



国外篇

The Getty Center

1. 美国洛杉矶 —— 盖蒂艺术中心

位于海滨花园内，展出自中世纪以来的诸多艺术作品，室外有专门的野餐区域。

♥ 推荐时节：3月~5月

Cremorne Point Reserve

2. 澳大利亚悉尼 —— 克雷蒙角自然保护区

可远观悉尼歌剧院和城市天际线，是海港大桥跨年烟火表演的最佳观赏地点。

♥ 推荐时节：12月~次年3月（当地夏季）

Royal Botanic Gardens

3. 澳大利亚墨尔本 —— 皇家植物园

展示了19世纪园林艺术，内有大量罕见植物以及众多历史名人手植的纪念树。

♥ 推荐时节：9月~11月（当地春季）

Glenorchy

4. 新西兰皇后镇 —— 格伦诺基

位于山区的静谧小镇，羊马成群，雪山湖泊相映成趣，被称为“中土魔幻世界之门”，是电影《指环王》的拍摄外景地之一。

♥ 推荐时节：全年

29Sparrenburg

5. 德国比勒菲尔德 —— 施帕仁堡

始建于13世纪的古老城堡，可俯瞰森林山谷和城区景色。有专门请建筑师设计的服务中心供游客休憩。

♥ 推荐时节：全年

きよみずでら, Kiyomizudera

6. 日本京都 —— 清水寺

世界文化遗产，全木结构的古代建筑，春季是京都樱花最佳观赏地，秋天可赏红叶。

♥ 推荐时节：3月~4月，10月~12月

Greenwich Park

7. 英国伦敦 —— 格林尼治公园

本初子午线所在地，是伦敦最古老的封闭式皇家公园，内有皇家天文台、国家航海博物馆等建筑，靠近泰晤士河。

♥ 推荐时节：全年

Mottisfont Abbey Garden

8. 英国汉普郡 —— 莫蒂斯方修道院

旧式海滨花园，内有著名的玫瑰花园，在初夏时节能看到500种玫瑰同时盛开。

♥ 推荐时节：6月

Stromovka Park

9. 捷克布拉格 —— 斯特莫夫卡公园

拥有百年古树、动物园、池塘、游乐场、餐厅的欧式公园，曾是皇室的领地。

♥ 推荐时节：全年

Tsarevets Fortress

10. 保加利亚大特尔诺沃 —— 查雷维茨城堡

10现存中世纪军事古堡和城墙遗迹，山顶视野开阔，还有售卖零食饮料的自动贩卖机。

♥ 推荐时节：全年

Plateau de Valensole

11. 法国普罗旺斯 —— 瓦朗索平原

世界上种植薰衣草面积最大、品种最全的地方。夏秋季节还可观赏向日葵花海和金色麦浪。

♥ 推荐时节：6月~9月

Jardin des Tuileries

12. 法国巴黎 —— 杜乐丽花园

位于卢浮宫附近，靠近埃菲尔铁塔。内有喷泉、雕塑，还有大片草地可供野餐。

♥ 推荐时节：全年

Jasper National Park

13. 加拿大亚伯达省 —— 贾斯珀国家公园

位于落基山脉和古老冰川之间，是加拿大皇家天文学会指定的星空保护区，也是世界上最大的开放式天文公园。

♥ 推荐时节：10月（举行“暗夜星空节”）

Stanley Park

14. 加拿大温哥华 —— 斯坦利公园

位于市区附近，原住民所制的图腾柱富有特色，还有海滨小径、游乐园、动物园和水族馆等。

♥ 推荐时节：9月~11月

Villa Borghese

15. 意大利罗马 —— 波各赛花园

欧式古典园林，周边有文艺复兴时期的人文景点，在园中野餐小憩，仿若回到那个“黄金时代”。

♥ 推荐时节：全年

Haleakala National Park

16. 美国夏威夷州 —— 哈雷阿卡拉国家公园

“世界上最像月球表面的地方”，让你实现在火山顶看日出的奇妙体验，公园内可骑行。

♥ 推荐时节：全年

Machu Picchu

17. 秘鲁库斯科 —— 马丘比丘

曾消失数百年的印加古城遗址，高山上的“空中城市”，拥有迷宫般的石砌宫殿、神庙、广场和民居，可远眺乌鲁班巴河谷。

♥ 推荐时节：全年

St.Stephen's Green

18. 爱尔兰都柏林 —— 圣史蒂芬斯公园

市中心附近的城市绿地，保留了维多利亚时期的园林风格。夏天凉爽宜人，秋季黄叶纷飞。

♥ 推荐时节：7月~10月

Kirstenbosch National Botanical Garden

19. 南非西开普敦 —— 康斯坦博西植物园

生长着7000多种植物，包括众多珍稀物种，被誉为“上帝的餐桌”。

♥ 推荐时节：9月~次年3月（当地春夏季节）

Central Park

20. 美国纽约 —— 中央公园

纽约“后花园”，30多部经典影视作品（如《蒂凡尼的早餐》）的取景地，内有溜冰场、露天剧场、两座动物园、美术馆等。

♥ 推荐时节：全年

Telok Blangah Hill Park

21. 新加坡 —— 直落布兰雅山公园

狮城著名的“阶梯公园”，随地势而建的阶梯搭配古旧的白色栏杆，形成不规则的独特景观。站在山顶可眺望新加坡全城。

♥ 推荐时节：全年

Koh Kood

22. 泰国桐艾府 —— 阁骨岛

泰国第四大岛屿，开发程度较低，岛上有原始雨林、传统渔村和树屋。水浅沙白，适合海滨野餐。

♥ 推荐时节：全年

Mount Rigi

23. 瑞士卢塞恩 —— 瑞吉山

建有阿尔卑斯山脉最前端的瞭望台，可远眺琉森湖和阿尔卑斯山脉，在银装素裹间看日出日落。

♥ 推荐时节：全年

Erg Chebbi

24. 摩洛哥拉希迪耶省 —— 厄尔切比沙丘

在绵延无尽的撒哈拉沙漠，骑着骆驼感受随光影变换的风景，途中有专供野营的地点。

♥ 推荐时节：3月~6月 / 9月~10月（当地春秋季节）

Parque del Capricho

25. 西班牙马德里 —— 幻影公园断行

建于18世纪的古典花园，除了可以欣赏精美的宫殿，还可以在小桥流水间体验欧式野餐。

♥ 推荐时节：全年

Barra da Tijuca beach

26. 巴西里约热内卢 —— 巴哈奇久卡海滩

巴西风情海滩，可以玩桨板冲浪、打沙滩排球、跳克力欧卡舞，玩累了就坐下来饱餐一顿。

♥ 推荐时节：1月~3月（当地夏季）

Østre Anlæg Park

27. 丹麦哥本哈根 —— 欧斯特莱安蓝格公园

位于丹麦国家美术馆和哥本哈根古老的护城河旁边，内有雕塑、烧烤区和室内游乐场。

♥ 推荐时节：3月~11月

Philopappou

28. 希腊雅典 —— 菲力波普山

山间有曾囚禁苏格拉底的监狱遗址，山顶可俯瞰雅典卫城。

♥ 推荐时节：全年

Salar de Uyuni

29. 玻利维亚波托西省 —— 乌尤尼盐沼

雨季可以看到“天空之镜”的美景。日落时分，光线变化会给湖面镀上一层奇异色彩，尤为迷人。

♥ 推荐时节：3月~4月（当地雨季末期）

Danube River Park

30. 奥地利维也纳 —— 多瑙河公园

可以乘坐20世纪60年代的小火车，也可以泛舟多瑙河，与白天鹅为伴，享用“水上野餐”。园内高塔可欣赏维也纳全景。

♥ 推荐时节：全年

食于野

叶涛 | text

食于野，当然不单纯是一种进食行为，或许我们可以称其为一种怀旧行为。因为我们的祖先就是这样做的。那些来自远古的记忆，仍然以基因的形式留存在我们的身体里。

所谓怀旧，很多时候是对现实的逃离。信息爆炸的时代，我们开始翻阅那些发黄的书页；遍尝世间珍馐，我们开始啜白粥、吃青菜；厌倦了城市的水泥森林，我们开始向野外进发。

食于野，重点不仅在于“食”，还在于“野”。一个三明治，你在办公桌前一边看着电脑屏幕一边匆匆咽下，与你在原野、在山间、在海边细细咀嚼时的味道肯定不一样。若能再喝上一杯小酒，吃得丰富而有趣，自然会更好。

食于野，没有固定的形式。你可以只带几个简单的饭团，一本书，一个人，坐在草地上，倚着一棵树，悠闲地度过一个下午；你也可以约上三五好友，各自带上一些小食，分享食物、风景和心情；当然，你还可以选择自己生火、取水、寻找食材，用最原始的方式吃一顿饭，野趣十足。野餐从来不受季节的限制，“四时之景不同，而乐亦无穷也”。野餐更不受地点的限制，开一辆车，随时停下，沿途都是你的野餐地。

如果你想把餐桌搬到野外，只管出发就好，其他的一切，我们都已在这本书中为你准备充分。



在挪威的山间搭建一座木屋，下雪的日子也可以来一顿热乎乎的野餐

INTERVIEWEE

受访人

海诺·图伯勒格·汉森
Heino Touborg Hanson

来自丹麦，长期在野外生活，从事自然领域的社会教育工作，并创建了专业野营博客 married2nature，同时打理着一间木工雕刻教学工坊。

迈克尔·范·弗利特
Michael Van Vliet

来自美国，与妻子梅根·麦克达菲（Megan McDuffie）一起创立了野营交流网站 Fresh Off The Grid（从格子中逃离），用于分享野营和户外烹饪的经验。

内华达·伯格
Nevada Berg

出生于美国，现居住在挪威，热爱旅行、美食和摄影。其博客 North Wild Kitchen 曾被《美味》（*Saveur*）杂志评选为 2016 年最佳美食博客。

松尾真里子
Matsuo Mariko

日本知名野营、户外料理博主，痴迷于与野营有关的一切。著有《时尚的户外料理》（おしゃれソトごはん）和《真里子的野营书》（*Marimari's Camp Book*）。

太田浩史 & 伊藤香织
Ota Hiroshi & Ito Kaori

东京野餐俱乐部（Tokyo Picnic Club）创始人，均为东京理科大学建筑系教授。

亚历克斯·阿尔马桑 &
伯奇·阿尔马桑
Alex Almazan & Boki Almazan

两人为叔侄，是美食视频《阿尔马桑厨房》（*Almazan Kitchen*）的制作人。他们的原创系列视频在 YouTube 网站上已有 107 万订阅量，在全球范围内引发了一波野外烹饪美食的热潮。

迪尔克 & 艾莉克
Dirk & Eelke

一对 30 岁出头的荷兰夫妇，拥有一辆房车和三只猫，曾自驾穿越加拿大和美国。

野食小哥

bilibili 网站知名 UP 主。因风格质朴的“野食”系列视频而大热。

重弘

户外用品设计品牌 Neru Design Works 创始人兼设计师。

WRITER

撰稿人

张春

著名冰激凌师、作家。已出版作品集《一生里的某一刻》。

yimi

美食内容主编。做有故事的家庭料理，写与吃有关的厨娘心事。

野孩子

高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

白蓝蓝和灰爷

现居北京，食物造型师、美食摄影师、独立撰稿人。

李当当

热爱料理的视觉设计师。

Have a Picnic with Good Mood

打包好心情，一起去野餐！

熊乃乃 | interview & edit

Hiiiuman | illustration



染织艺术家，有一个可爱的女儿叫骁胖

Shan Shan

- ※ 1. 请简单介绍一下自己。
- 我是 Shan Shan，在东京生活，有一个女儿叫骁胖。我热爱染织，与搭档合作开了一个工作室。
- ※ 2. 你是如何理解野餐这种生活方式的？
- 对我来说，野餐就是准备便当，与家人朋友在户外边吃边聊，享受自然。这是最能让我放松的休闲方式。
- ※ 3. 你更喜欢聊天分享式的野餐还是看书冥想式的野餐？为什么？
- 我更喜欢聊天分享式的野餐。我喜欢与家人朋友分享自己做的便当，与家人朋友边吃边聊对我来说是最轻松的事情。还有就是在户外，我想投入更多时间享受自然。读书我会选择在家里，这样更容易集中精力。

- ※ 4. 你会自己准备野餐食物吗？最喜欢的野餐食物有哪些？
- 我喜欢自己准备便当。因为要早起准备，我喜欢做一些不易变形而又美观的快手食物，比如三明治、寿司、水果沙拉、玛芬蛋糕等。
- ※ 5. 有什么难忘的野餐经历？
- 一年之中，我与家人朋友多在春秋两季野餐，每次都很难忘。记忆里最深的是女儿能走路之后，一家三口在秋天野餐。吃饱喝足之后，女儿第一次牵着我的手，提着小篮子在树下捡橡子。虽然平时一个人带孩子特别辛苦，但我只要看到女儿，心情就变得愉悦。
- ※ 6. 请列举三件野餐时必带的物品。
- 野餐垫、湿纸巾、垃圾袋。
- ※ 7. 分享三首野餐时会听的歌吧。
- 野餐的时候我不听歌。与户外露营或者烧烤大会不同，在许多野餐场所，听音乐会影响到周围的人，而且我更喜欢在安静的环境下享受野餐。

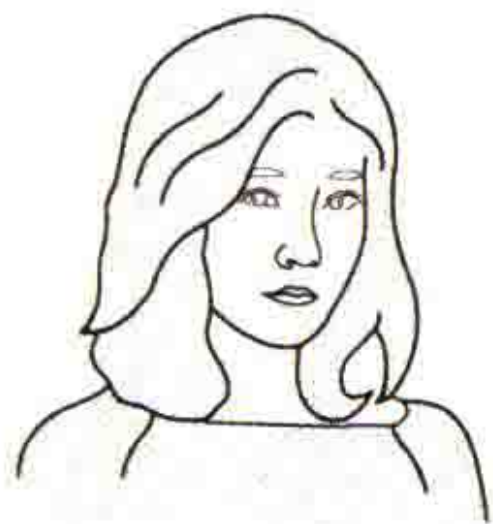


服装品牌塔卡沙（TYAKASHA）创始人之一兼运营总监

小鸟

- ※ 1. 请简单介绍一下自己。
- 我是小鸟，和另一半一起创业。我们创立了一个品牌，做有趣的衣服和有趣的设计。
- ※ 2. 你是如何理解野餐这种生活方式的？
- 我觉得野餐应该是很轻松随意，不那么正式的一种聚会方式，大家都能够随心所欲。
- ※ 3. 你更喜欢聊天分享式的野餐还是看书冥想式的野餐？为什么？
- 我比较喜欢聊天分享式的野餐，聊天是一件很快乐的事情。

- ※ 4. 你会自己准备野餐食物吗？最喜欢的野餐食物有哪些？
- 我会自己准备食物，但由于平时不做饭，所以只在偶尔兴致高的时候会做一些。至于喜好的食物嘛，我比较喜欢土豆沙拉、水果以及一些简单的寿司和面包。
- ※ 5. 有什么难忘的野餐经历？
- 哈哈，我好像真的很少去野餐。难忘的经历是有一次为了拍摄一个新的服装系列而去公园取景，搭建的场景很有野餐的氛围。
- ※ 6. 请列举三件野餐时必带的物品。
- 野餐垫、食物、好心情。
- ※ 7. 分享三首野餐时会听的歌吧。
- 我平时很少听歌，如果我带上孩子，我应该最想听孩子们唱歌和聊天。



时尚美妆视频自媒体人

Momo 酱

※ 1. 请简单介绍一下自己。

卖番薯的夜车司机，教化妆的段子手。

※ 2. 你是如何理解野餐这种生活方式的？

在我心中，野餐是唯一能够把色（景色）、香（鸟语花香）、味（千滋百味）真正紧密结合在一起的一件事。其他的事，要么是单纯地吃，要么是单纯地赏景，都达不到这种天人合一的效果。

※ 3. 你更喜欢聊天分享式的野餐还是看书冥想式的野餐？为什么？

我更喜欢能跟朋友相聚、沟通和分享的野餐。食物和风景带来的欢愉在人的记忆中留存的时间较为短暂，但是跟朋友分享、交流的快乐却能持续很久，并且难以忘怀。

※ 4. 你会自己准备野餐食物吗？最喜欢的野餐食物有哪些？

每次野餐我都会自己准备食物。我自己特别喜欢也特别受大家欢迎的是杂莓果卷和土豆泥鲜虾迷你三明治，因为大家在品尝这些美食的同时，既能填饱肚子，又不用担心弄脏手。

※ 5. 有什么难忘的野餐经历？

有一次跟朋友在波科诺山（Pocono）野餐，突然毫无征兆地下起雷阵雨。大家挤在帐篷里，听着外面的风雨声，闻着雨中的山林草木气息，分享着食物，仍是那么快乐。

※ 6. 请列举三件野餐时必带的物品。

清洁湿纸巾、垃圾袋、驱虫喷雾。

※ 7. 分享三首野餐时会听的歌吧。

卡拉·布吕尼（Carla Bruni）的 *You belong to me*

布鲁诺·马尔斯（Bruno Mars）的 *Count on me*

巴森吉（Basenji）的 *Can't get enough*



手工铺老板、儿童教育探索者、
食育践行者

六金

※ 1. 请简单介绍一下自己。

大家好，我的真名叫尤鑫鑫，朋友们喜欢称呼我“六金”，现居福州，拥有一间我非常喜爱的手工铺，同时我也是一个儿童教育探索者和食育践行者。

※ 2. 你是如何理解野餐这种生活方式的？

野餐的精髓在于“野”——野外、野路子、随性、不刻意、临时起意……当然，也有大张旗鼓地把厨房和餐厅搬到户外的“野奢”级别的野餐。不过所有的野餐都有一个共性，那就是要把自己从城市中解放出来，投入大自然的怀抱。在我们高度重复的日常工作与生活中，时间呈碎片化地被消耗，各种情绪的堆积都会让我们想要到大自然中寻求治愈，这也是野餐吸引人的原因。野餐是一种健康的生活方式。

※ 3. 你更喜欢聊天分享式的野餐还是看书冥想式的野餐？为什么？

先聊天分享，然后当食物差不多快吃完的时候，大家开始做各自想做的事，没有形式限制。野餐最重要的还是享受与朋友在一起的快乐时光，因为大家几乎都是爱玩、会玩、好相处的人。

※ 4. 你会自己准备野餐食物吗？最喜欢的野餐食物有哪些？

当然！我和朋友们一般会根据野餐地点来决定怎样准备食物。有时我们会到距野餐地一两个小时车程的海边村镇的鱼市上购买海鲜，比如虾、螃蟹、海螺等，然后带回野餐地现场烹饪。比较讲究的是“搬厨房”，这就意味着要带上两个大整理箱出行。我们也喜欢带一些小瓶酒和水果。我们的野餐一般分为三个步骤：主食、甜点、茶水。

※ 5. 有什么难忘的野餐经历？

我和朋友们会去一些地方自驾游。我们常常把野餐篮放在后备厢，里面有野餐所需的一切。有一年春节，我们开车从福州到长沙再到武汉，一路上餐馆非常少，而且气温很低，但我们还是来了一回野餐。那是一天中午，我们把车停在长江边挡风，然后支起帐篷、架起小火炉开始做饭，真是别有风味。吃完饭我们还煮了咖啡。我们在长江边待了很久，吃饱喝足后才继续赶路。

※ 6. 请列举三件野餐时必带的物品。

野餐篮、“小炸弹”（便携式炉具）、锅、茶壶、桌布、手工砧板……只选三件实在是难。

※ 7. 分享三首野餐时会听的歌吧。

Desperado

《亜麻色の髪の乙女》

《春の陽ざし》



CHAPTER 01

THE PICNIC OF THE WORLD

去全世界野餐



History of Picnic

野餐发展史

Kit | text Wikimedia Commons | photo courtesy

人类是从什么时候开始野餐的？

问这个问题，倒不如直接问人类是什么时候出现的。我们进食的地点，经过了数十万年的演变，才从原来的荒郊野外，转移到现在的厨房餐厅。关于野餐起源，可以说，人类和世界万物一样，打从这个物种出现的时候，进餐的环境和方式，就是“野”着来的。

或者应该问，现代野餐方式的源头究竟在哪里？这或许会更容易理解一些。区别于原始人在森林里拾野果、烤猎物，现代野餐强调的不是其求生功能，更多的是一种休闲消遣方式。我们将这种“特意带食物到野外就餐”的方式，定义为我们所理解的野餐，并尝试窥探它的历史。

野餐的英文单词“Picnic”，源自 18 世纪时的法语“Pique-nique”。有一种说法称，“Pique-nique”中的“Pique”来自法语“Piquer”，意思是用叉子叉起食物或吃一小口，“nique”的意思是不重要的小零食。

“Pique-nique”原本指“没有主人，各自携带食物来共享一次聚餐”。现在的《牛津英语大词典》对英文“Picnic”的解释是：一场参与者可以自带食物或娱乐工具、到户外举办的欢乐派对，也可以由主人策划准备。可以看出，“Picnic”这个词在西方，从出现到现在，它的含义已从在室内吃“百家饭”转变成到室外举行派对聚餐。

在“Pique-nique”一词还没有出现的中世纪，野餐是欧洲贵族的活动。14 世纪，狩猎十分盛行，法国贵族外出打猎时，都要在野外用餐。仆人们会预先准备好食物，主要有糕点、火腿、烟熏肉制品和酒。同一时期，英国也有相似的做法。所以在当时的一些艺术作品中，都可以发现贵族们在外聚餐的场景，而这也被认为是野餐的起源。

16 世纪，西方的宴会活动趋向灵活，摆脱了中世纪遗留下来的传统规定。宴会的地点也不再局限于室内的宴会礼堂，人们开始选择到花园或露天的建筑平台上举办。不过，即使在户外举办，宴会也并不像现在的野餐那样轻松随意，仍然会有专门的仆人准备桌椅、铺好桌布、摆好餐具，从餐前酒到饭后甜点，每一个流程都有着严格规定，更不用说那些苛刻的着装要求和餐桌礼仪。

19 世纪中期，中产阶级崛起，野餐开始走向大众阶层。相比贵族，中产阶级的就餐少了很多礼节和规矩。根据 1938 年出版的《法国食粮百科全书》(Larousse Gastronomique) 的描述，英国维多利亚时代的野餐，更像是精心策划的户外聚会，常常还会伴随着一些社交活动，比如射击、骑马等，并且有着内容丰富的菜单和精致的餐点。虽然人们就餐时会围着桌布席地而坐，但着装和餐具仍然十分讲究。这些画面，在同一时期的狄更斯、简·奥斯汀和特罗洛普等文学家的作品中，也多有呈现。



15 世纪，法国人加斯顿·菲比斯（Gaston Fébus）所著《狩猎之书》（*Livre de chasse*）中，一幅有关贵族狩猎后在野外用餐的情景插画。贵族即使在野外用餐，仆人也还要有条不紊地安排好食物和酒水侍餐（来自 Peter Isotalo）