

户外生存系列



野外生存必备技能

[美] 艾米·罗斯特 / 编著 程静 / 译



- ▶ 一本全面实用的野外生存指南
覆盖你所需要的一切必备技能
- ▶ 300多张插图、照片、表格和清单……
- ▶ 背包客出行的必备宝典

米读

中国出版集团
现代出版社

目录

户外生存系列 



野外生存必备技能

[美] 艾米·罗斯特 / 编著 程静 / 译

版权登记号: 01-2014-5377

图书在版编目(CIP)数据

野外生存必备技能 / (美) 罗斯特编著; 程静译. —北京: 现代出版社, 2016.5
(户外生存系列)

ISBN 978-7-5143-4800-2

I. ①野… II. ①罗…②程… III. ①野外—生存—通俗读物 IV. ① G895-49

* 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 075872 号

Copyright © 2007 by Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Originally Published in English by Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Simplified Chinese Character published by arrangement with Black Dog & Leventhal through
Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

野外生存必备技能

作 者 (美) 艾米·罗斯特
译 者 程 静
责任编辑 哈 曼
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 890mm × 1240mm 1/16
印 张 15
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4800-2
定 价 48.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

第一章 打包、烹调 and 寻找食物	1
配给计划	1
NOLS 配给系统 / 做大定量配给的步骤 / 配给安排练习表	
购买清单示例	5
早餐 / 正餐 / 奶酪 / 路上小食 / 焙烤类食品 / 糖和水果粉饮 料 / 汤、底料、脱水蔬菜和甜点 / 奶、鸡蛋、人造黄油和可 可饮料 / 肉和肉类替代品 / 调味料 / 液体	
食物打包	10
装备和炉具	11
烧柴火做饭	13
焙烤	
冬季户外食物的营养和烹饪	15
食物的营养价值 / 冬季户外烹饪	
最受欢迎的 NOLS 户外食谱	17
在家为一锅餐脱水	24
食物的选择 / 在家的准备 / 菜单安排 / 食物打包 / 如何将脱 水一锅餐复水 / 餐食和点心	
不需要脱水的野外餐食	34
户外厨具清洁	38
在野外如何存放食物	39
动物类食物	41
昆虫 / 蠕虫 / 甲壳动物 / 软体动物 / 鱼 / 两栖动物 / 爬行动 物 / 鸟类 / 哺乳动物	

北极和亚北极地区的食物来源：动物	47
鱼类 / 海洋冰上动物	
以动物为食：在海边	50
海里的食物	51
植物 / 浮游生物 / 藤壶 / 龟 / 鱼	
如何保存和烹制野生动物的肉	53
烹制方法 / 食物的保存	
鱼的烹饪	56
就地取材的厨具和餐具	57

第二章 野外生存：打猎和捕鱼 59

设陷阱和机关猎捕动物	59
使用诱饵	
陷阱和机关的种类	61
基础型机关和陷阱 / 其他机关和陷阱 / 索套的触发装置 / 分叉树枝触发装置 / 弹性释放触发装置 / 捕鸟器 / 捕捉鳄龟的陷阱	
手工制作捕猎工具	74
长矛 / 弓箭 / 梭镖和飞镖	
手工制作的手持武器	84
石块 / 投掷棒 / 绳球 / 重头棒 / 弹弓 / 啮齿动物刺杆	
狩猎基础知识	86
追踪并接近猎物 / 驱赶 / 模仿动物的叫声 / 伏击	
印第安人捕猎的秘密	90
观察踪迹，推测动物的行动 / 成功模仿动物叫声的秘密 / 气味 / 隐藏的艺术 / 和小动物斗智 / 捕鸟的武器和计策 / 瞄准猎物的致命部位	
追踪受伤的动物	107

怎样对猎物进行前处理 110

前处理 / 对猎物进行剥皮和分解 / 肉类处理: 大型猎物 / 禽鸟的前处理 / 蛇的前处理

临时制作钓鱼装置 115

临时制作鱼钩 / 监视哨钓鱼装置 / 刺网 / 鱼陷阱 / 叉鱼 / 砍鱼 / 药鱼

钓鱼的时机 119

捕鱼季初期 / 捕鱼季中期 / 捕鱼季晚期 / 季节性的湖水对流 / 水温

钓鱼的地点 126

成功钓鱼的诀窍: 结构作钓 / 结构作钓的专业名词 / 基本定位 / 寻找结构 / 探查结构 / 池塘、湖泊和水库垂钓 / 池塘、湖泊和水库的地点 / 溪流和河流做钓 / 总结

怎样上活饵 137

米诺鱼 / 昆虫 / 蠕虫 / 青蛙 / 小龙虾 / 水蛭、胭脂鱼和(美洲)大蝾螈 / 选择米诺鱼 / 应急鱼饵

乘坐橡皮筏钓鱼 139

鱼 / 渔具 / 有用的钓鱼窍门

怎样让鱼上岸“着陆” 140

鱼的前处理: 步骤分解 141

煎着吃的小鱼 / 削鱼片 / 狗鱼的前处理步骤 / 清理工具

第三章 饮用水 145

水的重要性 145

对水的需求 / 纠正对人体补水的几大错误观点

在野外寻找水源 146

昆虫 / 鸟类 / 青蛙和蝾螈 / 哺乳动物 / 根据地貌特征寻找水源 / 探测棒

如何从不同水源地获得水以及水的处理	147
地表水 / 地下水 / 降水 / 凝结水 / 从植物中取水 / 水的过 滤 / 水的洁净化处理	
野外的水安全吗	154
处理水：不同方法的优劣比较	155
海洋水的处理	156
包装水 / 脱盐药片 / 太阳能蒸馏器 / 反渗透法海水淡化器 / 收集降水 / 露水 / 冰	
高温地区的水需求	158
沙漠里的水资源	159
水源指示者 / 自然界的水资源 / 人工水源	
丛林里的水资源	162
山野间的水资源	163
看动物识水源 / 从植物中找水	
北极和亚北极地区的水源	165
寒冷天气和寒冷地区的水资源	165
液体的重要性 / 水 / 冰块和积雪的种类 / 融化积雪和冰块的 步骤	
冬季的水资源	167
融雪 / 水的储存 / 如何将结冰的水融化	
如何储存水，如何节约用水	168
如何储存水 / 如何节约用水	
如何寻找水源以及如何进行水处理	169
水资源 / 制作蒸馏器 / 水的净化 / 水过滤装置	

第四章 火 176

火的基本要素	176
人工热量来源 / 生火 / 火焰反射器 / 预留一个火种 / 火床	

生火之道	188
生火的基本原则 / 选址和准备工作 / 引火材料的选择 / 如何生火 / 如何点火	
砍樵	194
斧 / 锯	
无痕营地	196
篝火	197
火盆 / 不用火盆生火	
灯、火炉、火把	198
油脂灯 / 煤油炉 / 桦树皮火炬	

第五章 杂项 200

提高夜间视力的方法	200
如何获得“猫头鹰眼” / 眼睛休息 / 轮廓视觉	
荒野垃圾处理	201
郊外环境卫生 / 垃圾和人类废品处理 / 冬季荒野废品处理	
骨骼收集	204
骨骼收集的基本要素 / 骨骼的准备和清洗	
制作石质和骨质工具	214
石头 / 骨头 / 安装把手	
临时创作	219
临时创作的五个步骤指南	
临时制作的绳索	219
绳索编织	
临时制作背包	222
临时制作的背囊 / 简易背包	
常见的打结方法	224
捕鱼打结方法	225

临时制作的容器 226

由动物制品制成的容器 / 由木材制成的容器 / 由树皮制成的容器

制作胶水和肥皂 227

简易胶水 / 肥皂

第一章 打包、烹调 and 寻找食物

配给计划

每一年，参加美国户外领导力培训（英文简称为 NOLS）的将近 3000 名学生都要接受 14~94 天不等的野外培训，时间这么长，人数这么多，饮食是怎么安排的呢？我们将每一次的学员们分成由 2~4 人组成的烹饪小组，每组都配给大量种类丰富的食物和调味品，学员们一边接受 NOLS 烹饪课程的训练，一边在教练及其他比较在行的学员的帮助下，自己来决定做什么样的食物。由于没有现成的菜单，所以学员们是在亲身实践中学习到如何野外做饭的。

我们把这种方法叫作 NOLS 大定量配给，而且这个方法已经被证实非常适用于长达好几个星期的户外探险活动。而外出时间短一些的小组——5 天甚至更短——反而会考虑提前制定菜单。安排好菜单，就等于提前把每一顿要吃什么都决定好了，食材也可以一一提前购买齐全。

在这一章里，我们会为你提供工具，而你自

己来决定食物怎样配给。要做成一个好的配给方案，实践和经验两方面缺一不可，而且，可能你们也知道了，这是件很有挑战性、很耗时间的事。安排户外探险的食物时要仔细考虑以下因素：食材取得是否方便，是否可变通成本，以及食物的口味。

在野外扎营，吃好喝好才能保证心情舒畅。尽可能地将饮食安排丰富，咨询参加活动的成员的意见，提前备好种类丰富的食物，这样在野外准备食物时才能有条不紊。我们的目标一直都是：每一次户外活动中，满足每位学员和教练的胃口各一顿！这样一来，做起来就容易多了。

如果你之前一直用菜单来进行安排，大定量配给的概念可能一开始会很难把握，但是一旦你掌握了基本原则，就会看到效果。没有了复杂的列表和菜单，计划和打包都会变得非常简单。在户外准备三餐时会有更大的自由度，来配合你的情绪和每天的需要。背包里装着一个“野外食品储藏室”，做饭会变得更有创造性，更加灵活。做配给计划的时候要考虑的因素有以下各项。

- 出行人数。
- 出行时间。
- 出行目的。
- 体力耗费程度。
- 天气。
- 海拔。
- 成员食量。
- 对食物的偏好。
- 营养均衡。
- 花费和采购是否方便。
- 是否容易变质，是否容易打包。
- 重量。
- 成员是否有忌口。

NOLS 配给系统

用 NOLS 大定量配给法为户外活动计划饮食的第一步，就是计算在旅途中所需的食物总量。首先，要确定每人每天需要多少克的食物（简称为 ppppd）。这个数值要根据活动的强度和时长，参加者的年纪和体形等因素来决定。在这一章里会提供相关的图表和工作表，帮助你确定这个数值。

总磅数确定下来后，把它分别划入不同食物里，可得到一个分别的数值。NOLS 推荐的食物里既包括在一般商店可以买到的食物（它们要重一些），也包括脱水食物（质量相对较轻）。

在户外用品店和体育用品店提供的冻干食物的重量很轻，煮起来很快，但是一般没什么味道，而且还很贵。如果你决定买冻干食物，那么提前提醒一句：以下所建议的一人分量对大部分人来说都要加倍。而且要注意，它们通常含盐量较高。

将冻干食品和主食搭配着用，能够增加餐食的花样，同时也能减轻重量。

在本地的超市、有机食品店，或者是食品市场，都能买到很多好吃不贵、富含营养，并且不那么沉的食物。厨房里还有一大法宝，那就是食物干燥机。许多的五金器具店、折扣店或是厨具店都有售。不论是自己种的，还是商店里买来的新鲜的蔬菜水果，以及肉类，经过脱水后都可以制成美味价廉、营养丰富的食物，方便背包客在野外食用。当地图书馆有介绍如何对食材进行干燥和脱水的书籍以供参阅，甚至用自家的烤箱来干燥食物也是可以的。

把自己小组成员们的饮食偏好一一记录下来，不要让自己的私人喜好影响了整个团队的选择。保持食物的多样性很重要，有助于鼓舞士气。制定好预算，平衡好不同价格水平食材的种类。

做大定量配给的步骤

步骤 1: 按照以下原则，确定每人每天消耗食物的量（ppppd）。

- 1.5ppppd: 适用于炎热的白天和温暖的夜晚，特别适合设有主营地（整个旅途期间都在同一个地方扎营）和短期户外活动（3~5 天），可以吃到新鲜蔬菜，罐头食品 and / 或鲜鱼。700 克可提供 2500~3000 卡路里（每人每天）的热量，适合带着孩子闲散地户外游。
- 1.75~2ppppd: 适用于白天和夜晚都比较暖和或是凉快的情况，或是背着全部装备远足的时候。如果你的户外活动可能 7~10 天，那么在旅途的后期这个量可能需要更

改为 2ppppd，因为有时候在野外待了几
天，胃口会越来越好。在运动强度中等偏
强一点儿的情况下，800~900 克是比较理
想的食物消耗量，可以提供 3000~3500 的
卡路里的热量。

- 2~2.25ppppd，适用于在早春、秋末或是冬
天这种白天凉爽而夜晚寒冷的天气，背负
全部装备徒步或是滑冰的情况。如果你的
出行计划 7~10 天，那么在旅途后期可能
要增加到 2.25ppppd。900~1000 克对于运
动量极大的寒冷天气比较理想，提供每人
每天 3500~4500 卡路里热量。
- 2.5ppppd，适用于隆冬时节，白天冷，晚
上更冷，并且背负全部装备滑冰或是在山
区坐雪橇的时候。在消耗大量能量和天气
非常寒冷的情况下，1000 克食物可以提供
4000~5000 卡路里热量。

步骤 2：算出出行所需要的总的食物量。

公式为：人数乘以天数乘以 ppppd。比如，4
个人，8 天的旅行，ppppd 为 1.75，总数就是 25
千克。

步骤 3：把食物总量分配到每一种食物中。

下页的表中列出了每人每天所需的不同种
类食物的量，加在一起的总和（也叫“类别乘
数”）应该和步骤 1 中得到的每人每天的量相同。
多年来在 NOLS 中分配计划中已经证实它们
确实有效。

步骤 4：计算每一种食物在旅行中需要的总量。

利用步骤 2 中举例的 4 人、8 天、1.75ppppd
的例子，以及步骤 3 表格中的“类别乘数”，计
算方法请见表 2。

步骤 5：把每一种的总数量进行四舍五入（见
步骤 4 表的最后一列），根据个人不同的喜好做
替换。

比如，如果不想要焙烤类食物，就把相应的
磅数（在示范中将近 1800 克）挪入另外一种食
物中，如早餐或晚餐。如果不想吃奶酪，就把奶
酪的重量（在示范中将近 3000 克）拿掉，加到
路上小食这一类中，这样就可以用坚果或者果仁
奶油（芝麻、花生、芝麻酱、杏仁等）来取代奶
酪。重要的是要记住用类似种类的食物来做取代，
这样才能保持碳水化合物、蛋白质和脂肪之间的
平衡。进行修改之后的总量应该与步骤 2 中计算
出来的量相等。

你可以在下面的配给安排练习表中为自己做
食物分配。

配给安排练习表

如果你决定好每人每天所需食物的磅数
（ppppd），接下来就该填写下面这个练习表了。

用天数乘以人数乘以 ppppd，就能得出最终
的总重量。

_____	×	_____	×	_____	=	_____
(天数)		(人数)		(每人每天的		(总量)
				食物消耗量)		

在 NOLS 中培训中，除了安排好的食物配比
之外，我们还发放成套的调味品、茶包、基础包、
罐头食品、新鲜蔬菜、厕纸、火柴和肥皂（液体
肥皂或肥皂块）。当你自己准备出行食物时，要
记得带上这些东西。

表 1

食物分类	不同 ppppd 的类别乘数				
	1.5 ppppd	1.75 ppppd	2 ppppd	2.25 ppppd	2.5 ppppd
早餐	0.24	0.28	0.33	0.35	0.38
正餐	0.27	0.32	0.35	0.37	0.40
奶酪	0.19	0.22	0.24	0.26	0.28
路上小食	0.32	0.35	0.37	0.45	0.49
面食和焙烤类 *	0.11	0.13	0.16	0.09	0.10
糖和水果饮料	0.10	0.12	0.14	0.15	0.18
汤、底料和甜点	0.06	0.09	0.13	0.15	0.19
牛奶、蛋类、人造黄油、可可	0.21	0.24	0.28	0.31	0.33
肉类和肉类替代品 **	0	0	0	0.12	0.15

* 焙烤类食物的需要在冬天会有所降低，因为在冬天几乎只能做方便快捷的烤制食物。
 ** 冬天人体所需的热量较高，所以要添加一些高脂肪含量和不易腐坏的食物。

表 2

单位：磅

食物类别	计 算	四舍五入
路上小食	$0.35 \times 4 \times 8 = 11.2$	11
晚餐	$0.32 \times 4 \times 8 = 10.24$	10.5
早餐	$0.28 \times 4 \times 8 = 8.96$	9
牛奶、蛋类、人造黄油、可可	$0.24 \times 4 \times 8 = 7.68$	7.5
奶酪	$0.22 \times 4 \times 8 = 7.04$	7
面食和焙烤类	$0.13 \times 4 \times 8 = 4.16$	4
糖和水果饮料	$0.12 \times 4 \times 8 = 3.84$	4
汤、底料和甜点	$0.09 \times 4 \times 8 = 2.88$	3
肉类和肉类替代品	在 NOLS，我们只使用 2.25~2.5 磅这个范围	
总磅数	56	

表 3

把食物总量分配到每一种食物中（即上文的步骤 3）					
食物种类	人数	×	天数	×	类别乘数 = 该类食物总量（磅）
早餐	_____	×	_____	×	_____ = _____
正餐	_____	×	_____	×	_____ = _____
奶酪	_____	×	_____	×	_____ = _____
路上小食	_____	×	_____	×	_____ = _____
面食和焙烤类	_____	×	_____	×	_____ = _____
糖和水果饮料	_____	×	_____	×	_____ = _____
汤、底料和甜点	_____	×	_____	×	_____ = _____
牛奶、蛋类、人造黄油、可可	_____	×	_____	×	_____ = _____
肉类和肉类替代品	_____	×	_____	×	_____ = _____
					所有食物总量 = _____
范例（路上小食）1.75 ppppd: 4 人 × 8 天 × 0.35 ppppd = 总量 11 磅					

表 4

单位: 磅

早餐 食物名称 / 重量	正餐 食物名称 / 重量	奶酪 食物名称 / 重量	路上小食 食物名称 / 重量	面食和焙烤类 食物名称 / 重量
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____
糖和水果饮料	汤、底料和甜点	牛奶、蛋类、人造黄油、 可可	肉类和肉类替代品	
_____	_____	_____	_____	
_____	_____	_____	_____	
_____	_____	_____	_____	
_____	_____	_____	_____	
总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	总量 (lbs.): _____	

购买清单示例

克劳迪娅·皮尔逊

早餐

谷物早餐是很好的碳水化合物来源，常泡在牛奶里一起吃，蛋白质含量高，加入人造黄油或是坚果则能够为人体提供更多的蛋白质和脂肪。

- 麦片糊、米糊、黑麦糊、燕麦片、玉米粗粉等 热的谷物早餐可以做成各种形式：现场煮的，或是速食的；一次煮很多，或

是按人分的小包。有的本身就是甜的，有的是可以自己加糖、水果干、坚果、牛奶和黄油的。燕麦也可以用于焙烤的食物或在正餐中加在炖菜里。玉米粗粉煮好后应该先放置一会儿，然后再进行煎炸，配上辣椒酱或是皮肯特沙司，加上好多奶酪，还有辣椒一起吃。

- 蒸粗麦粉 蒸粗麦粉有两种，一种是全麦的，较少加工，是浅棕色，或是经过精细加工的，是黄色，这种比较常见。这两种蒸粗麦粉都很好熟，而且可以进行脱水风干，盛在营杯里就能吃。加上甜味剂、水果干、坚果还可以做成热的早餐，或是配

上奶酪和蔬菜，作为美味的晚餐。

- 土豆饼——有干的，也有碎的 土豆饼用来做早餐和正餐都是很好的。略微煎一下之后，配上奶酪和调味料一起更好吃，如果加上培根或香肠，就是一顿丰盛的冬季美食了。
- 格兰诺拉麦片或是瑞士果蔬燕麦片 市面上有很多不同种类的格兰诺拉麦片和果蔬麦片，也可以选择自己做。这两种麦片都是不错的早餐，热冷都很好吃。也可以用来作为路上小食来吃，可以撒在甜点上吃，也可以加在焙烤的食物或是饼干里吃。
- 免煮谷类 免煮谷类可以用来当早餐，当零食，或是加在甜点和焙烤食物中。（不过有些谷类太占地方，包装和携带很不方便）
- 烙饼预拌粉 预拌粉只要加水就好，可以自己做，也可以买现成的预拌粉用。
- 硬面包圈、英格兰松饼、松饼、咖啡蛋糕、快速焙烤食品等 面包之类的食物可以购买，也可以自己做，用作早餐、路上的零食和正餐都很不错。

正餐

意大利面、谷物和土豆是很不错的碳水化合物来源，配上豆类或是奶制品，就有了充足的蛋白质，奶酪和人造黄油提供了脂肪和额外所需的蛋白质。

- 意大利面 由白面和全麦粉制得，会有各种不同的形状和颜色。意大利面是一种很受欢迎的正餐食物，它有很多种做法，可以煮汤，可以焗，吃法五花八门。

- 速食豆类 花豆和黑豆有干豆与豆泥两种，在一般的超市或有机食品店都能买到。豆类和墨西哥玉米面饼搭配，或是跟米饭、意大利面搭配都很不错。
- 速食小扁豆 速食小扁豆搭配米饭一起吃，用来煮汤，或是做素食汉堡都很好吃，在很多的有机食品店都能买到。
- 炸豆丸子 即食炸豆丸子加上水，能变成小面饼，也可以做成糊状，配合米饭或面包做成素食三明治，味道比较浓烈！
- 大麦 快熟大麦是一种用来煮汤的好食材，或是和各种不同的谷物一起当作主食吃。
- 鹰嘴豆泥 配上薄脆饼干或是皮塔饼，蘸着吃或是抹着吃都很不错。
- 蒸粗麦粉 蒸粗麦粉在早餐和正餐都可以当主食吃，而且吃法多样。
- 碾碎的干小麦 用来煮汤，或是和其他谷物一起吃都很不错。中东的一种叫“它不理”的混饭中，干小麦是最主要的食材。它的用处很广，可以用在各种焙烤食物和早餐中。
- 即食珍珠土豆泥或是土豆片 即食土豆在做汤和肉卤的时候是理想的稠化剂，当然它们本身也很好吃，作为主食的补充也很不错。加上奶酪、人造黄油和杯装汤小包装一起煮，很快就能做成一份袖珍餐。把土豆泥当早餐是个不错的选择，和上面粉做成土豆烤饼也很好吃。
- 稻米——白色或棕色的蒸米饭 稻米的做法非常多样，而且很常见。即食米饭很快就能煮熟，搭配小扁豆或是豌豆一起吃很不错。

- **植物组织蛋白** 植物组织蛋白来自大豆，大豆和其他食材加在一起可以做成素汉堡包，对于素食主义者是不错的蛋白质来源。

- **玉米面饼、皮塔饼、硬面包圈、烤软饼、扁平面包** 这些食品都可以做不错的主食补充，也可以当作路上的即食食品。但是它们比较占地方而且容易变质。

奶酪

奶酪是很好的蛋白质和脂肪来源。农家干酪、蒙特雷杰克奶酪、切德干酪、瑞士硬干酪、意大利干酪，还有帕尔玛干酪都是很不错的选择。冬天要把所有的奶酪切成小方块，融化起来比较方便。建议买真空独立包装的奶酪块，每次只打开一袋，确保新鲜。而且单独包装的奶酪棒也是很不错的路上小零食，随手拿出来就能吃——它们可是孩子们的最爱！

路上小食

路上小食指的是高热量并且好吃的食物，可以边走边吃，很方便。坚果及种子富含蛋白质和脂肪，此外还有水果干、薄脆饼干、能量棒等零食都能为人体补充碳水化合物和纤维物质等营养成分。

- **坚果** 坚果在大部分超市或是有机食品店都可以买到，坚果一般价格较高，但是热量也很高。经过焙烤或带咸味的坚果及种子吃起来很香，但如果不能保存在冰箱里会很容易酸败。原味坚果则味道比较淡，比较耐嚼，吃之前加盐翻炒，能够迅速帮

助人们提振精神。坚果是主菜的好配料，焙烤糕点时加些坚果也很不错。你可以从种类丰富的坚果里选择一些混在一起吃，或者买点儿像什锦坚果仁这样的零食——里面既有坚果，也有水果和糖果。

- **种子**——有炒过的，也有原味的 南瓜子、葵花子、芝麻、松子都是广受人们欢迎的。它们本身就能够吃，同时也可以作为制作早餐、正餐和焙烤食物的食材。

- **水果干** 水果干比较贵但是所含热量很高，可以在超市和有机食品店买到。如果在户外出游时需要大量的路上小食，那么不妨买点儿新鲜水果，自己用食物干燥机脱水，这种机器对番茄、西葫芦、蘑菇这样的蔬菜同样管用。水果干种类众多，有单个的水果和浆果，也有不同种类水果的混合，以及果泥干。

- **薄脆饼干** 薄脆饼干随处都能买到，种类多得数也数不清。选用盖子可以揭起的塑料容器来装薄脆饼干，能起到更好的保护作用。在长途跋涉中来点儿嘎嘣脆响的零食，有时候也是很受欢迎的。薄脆饼干可以蘸酱或是抹上酱吃，如奶酪、果仁酱、鹰嘴豆泥等。这种饼干有着各种口味和形状，你可以选择自己喜欢的，比如梅尔巴土司、贝果面包脆片、椒盐脆饼、油煎面包丁等。

- **玉米脆和脆豆** 这两种零食带咸味，很硬很脆，价格便宜，味道比较重。吃的时候可得小心——别把牙给咬崩了。大豆富含蛋白质。

- **饼干** 饼干有各种形状和颜色。无花果酥、水果条、动物饼干、格兰诺拉麦片棒、果

酱馅饼等，都很适合做户外食品。

- 能量棒 能量棒是一种长条状的零食，高热量，高蛋白，品牌众多，几乎都能够在快捷商店或者是代餐店买到。不过冷天带出去吃的话可得小心了——别把牙给咬崩了！
- 糖果 广受欢迎的背包零食里，还包括长条糖棒、巧克力、裹着酸奶的坚果和水果、带包装的硬糖（装在背包里的时候可以把包装拆掉，在野外尽可能少地产生垃圾）。

焙烤类食品

- 蛋粉 全蛋粉可以用来焙烤，可以用来做乳蛋饼，或是煎蛋卷，不适合做炒蛋。蛋粉加在很多食物中都可以提到调味的作用。
- 面粉 / 谷物粗粉 有白面、全麦面粉和其他各种面粉供你选择，也可以选择玉米粉和类似马萨面粉之类制作墨西哥玉米面饼，市面上还有各种焙烤配料、饼干配料、松饼和烙饼配料。

糖和水果粉饮料

- 红糖和白糖（棕色的红糖不太容易和其他食物混淆）
- 柠檬汁（粉色或黄色）
- 混合饮料比如果珍、苹果酒、佳得乐等。
- 吉露果冻（可以做成很棒的热饮）
- 茶——茶包或是速溶茶粉
- 甜味的苦艾酒和水晶之光都很轻，但是要注意其中的甜味剂——可能引起头痛

汤、底料、脱水蔬菜和甜点

• 汤

——杯装汤：杯装汤有很多口味可供选择，往里面加入珍珠土豆泥和奶酪，就能迅速做成一顿热餐。

——热汤面：热汤面既好吃也很有营养，可以和罐头肉或是奶酪组成一顿丰富的餐食。面条需经过油炸然后再干燥，所以脂肪含量比较高。热汤面做起来很简单又很方便。

——散装或是个人份儿的鸡汤、牛肉汤底、蔬菜汤底、味噌汤等都是调味佳品。在煮开的水里加些高汤，能够让香气大增。

• 底料、汤包、汤块

——番茄底料：纯番茄粉末。

——包括酱包和佐料的汤包：有很多口味可以选择，有白酱、奶酪味、意大利面味、辣味、香蒜味、阿尔弗雷多酱汁和肉汁。酱汁包加上意大利面是很完美的搭配。

- 脱水蔬菜 脱水蔬菜对于平淡的主菜能够起到很好的点缀作用，而且也能够增加植物纤维。NOLS 的烹饪课程中，就用到了混合蔬菜，绿柿椒和红柿椒、豌豆、胡萝卜等。这些脱水蔬菜没有计入配给重量，因为发放的数量很小，而且会非常有用。

- 甜点 甜点富含碳水化合物，容易消化，搭配牛奶一起吃，还能提供蛋白质。提前买好现成的甜点配料粉会很方便，只要加水就可以做好。

——奶酪蛋糕预拌粉：粒状麦粉、格兰诺