

享受野营的刺激，**户外美食必备攻略**
就去做“**那些菜**”吧 >>>>>

野营那些菜儿

34 种烧烤食谱

4 个步骤学会野炊

64 个烧烤地点

4 种方法户外觅食

李雷 主编



烧烤·野炊
户外美味
尽在此手册



爱上户外美食 的 N 个理由 >

- >> 品尝不一样的美味佳肴
一边享受美食，一边沉醉大自然
- >> 是旅游度假种新方式
是感受浪漫情调的最佳选择
- >> 和亲友感受聚会的乐趣
认知烧烤背后的文化内涵
- >> 学到更多野外生存技巧
可以锻炼自己的意志力



野营那些菜儿

野营随身手册



李雷 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

野营那些菜儿 / 李雷主编. — 北京: 中国铁道出版社, 2011.8

ISBN 978-7-113-13153-1

I. ①野… II. ①李… III. ①旅游—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第120916号

书 名: 野营那些菜儿
作 者: 李雷 主编

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 石建英
版式设计: 郑路图书
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社

(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 6.5 字数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-113-13153-1

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者,

请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电: (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电: (021) 73187

户
外
美
味
，
尽
在
此
手
册



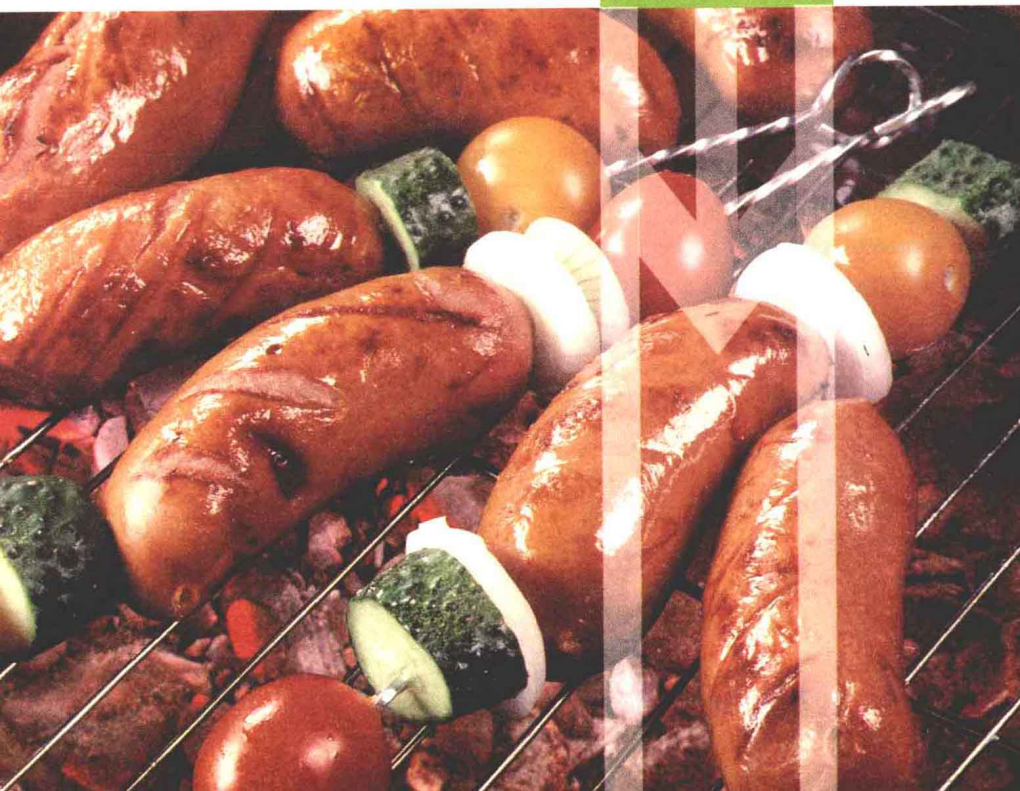
野营，放飞的享受

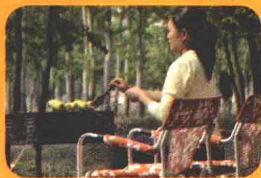
把厨房装进背包
走进大自然的怀抱
支起烤架
燃起希望
享受最原味美食
体验烧烤的快乐



爱上户外美食的N个理由

- 可以品尝不一样的美味佳肴
 - 可以一边享受美食，一边与大自然相伴
 - 是旅游度假的一种新方式
 - 是感受浪漫情调的最佳选择
 - 可以和亲朋好友感受聚会的乐趣
 - 可以认知烧烤背后的文化内涵
 - 可以学习许多野外生存的技巧
 - 可以锻炼自己的智慧和意志力
-





烧烤，流行背后的

两眼需要户外的精彩 >>

舌尖也需户外的刺激 >>

品尝不一样的美味佳肴 >>

DIY你嘴馋的美食

亲自体验那翻转的乐趣 >>

未必十分美味无比

却可自在搭配荤素 >>

未必色香味俱全

却可自己锁住营养 >>

未必经济实惠

却可做到低碳环保 >>

燃起的是炭

品尝的是嘴 >>

令人留恋的却是自由的心



A person wearing a dark winter jacket and pants is standing on a vast, frozen body of water. The ice is covered in numerous cracks and snowdrifts. The person is holding a long pole vertically, likely to test the thickness of the ice. The background shows a dark, silhouetted forest under a clear sky.

户外觅食的8条规则

- >>掌握一些正确户外觅食的技巧和方法
- >>保持良好心态，制定合理觅食方案
- >>充分利用大自然的现有条件去觅食
- >>缺水少食时，优先寻水
- >>觅食时鉴别食物是否有毒
- >>最好将食物加热之后再食用
- >>不要肆意猎捕野生动物
- >>时刻注意保护人身安全

目录

CONTENTS



文化篇

烧烤的起源和发展 / 002

- 三种烧烤 / 002
- 中国烧烤之祖 / 002
- 哥伦布的烤肉术 / 003
- 烧烤的演变 / 003

异国烧烤精华 / 004

- 韩式烧烤 / 004
- 日式烧烤 / 004
- 美式烧烤 / 005
- 澳式烧烤 / 005
- 巴西烤肉 / 006
- 土耳其烤肉 / 006
- 中西烧烤的交融 / 007
- 中西烧烤比较 / 008

烧烤的分类 / 009

- 直接烧烤、间接烧烤和混合型
烧烤 / 009
- 常规烧烤和特色烧烤 / 010

准备篇

设备配备 / 012

- 烧烤炉 / 012
- 烧烤炭 / 015
- 烤具 / 016

食材制备 / 019

- 肉类食品 / 019
- 海鲜食品 / 021
- 蔬菜食品 / 022
- 水果食品 / 023
- 主食类 / 024

调料制备 / 025

- 调和油 / 025
- 烧烤佐料 / 028



烧烤篇

烧烤流程 / 032

- 烧烤前 / 032
- 烧烤中 / 036
- 烧烤后 / 041

肉类烧烤食谱 / 042

- 烤五花肉 / 042
- 蒜香烤排骨 / 043
- 炭烤香料猪排 / 044



健康烧烤指南 / 073

健康烧烤的原则 / 073

健康烧烤的方法 / 074

选择健康吃法 / 075

烤具的清洁和保养 / 076

地点篇

北京 / 078

怀柔白河峡谷 / 078

宽沟 / 079

千家店 / 079

神堂峪 / 080

十渡拒马河 / 080

十三陵水库 / 081

上庄水库 / 082

西峪水库 / 082

白河堡水库 / 083

后河 / 084

云佛山度假村 / 085

转山子水库 / 086

青龙湖公园 / 086

天津 / 087

杨柳青森林公园 / 087

泰丰公园 / 088

东丽湖 / 088

天津热带植物观光园 / 089

蓟县农家小院 / 089

秦皇岛 / 090

翡翠岛 / 090

北戴河 / 090

新疆羊肉串 / 045

迷迭香羊肉串 / 046

香辣烤羊排 / 047

红酒香草烤羊排 / 048

串烤羊腰 / 049

梨汁烤牛肉 / 050

烤牛排 / 051

蜂蜜烤鸡翅 / 052

香辣烤鸡脖 / 053

叫花鸡 / 054

蔬果类烧烤食谱 / 055

黑胡椒烤花菜 / 055

蒜汁香烤茄子 / 056

串烤尖椒 / 057

原味土豆片 / 057

烤洋葱 / 058

香烤韭菜 / 059

炭烤菠萝 / 060

烤梨子 / 061

酒味香蕉 / 061

海鲜类烧烤食谱 / 062

酱味烤小海鱼 / 062

芝麻多味鱼 / 063

串烤鲜鱿鱼 / 064

彩椒三文鱼串 / 065

炭烤蛤蜊 / 066

烤珍珠海胆 / 067

烤珍珠扇贝 / 067

炭烤生蚝 / 068

辣香烤鲤鱼 / 069

叉烧鱼 / 070

秘制烤河鳗 / 071

芝士烤龙虾 / 072



沈阳 / 091

五里河公园 / 091

鸟岛 / 091

丁香湖公园 / 092

沈阳西湖 / 092

上海 / 093

滴水湖 / 093

上海滨江森林公园 / 094

共青森林公园 / 094

月湖雕塑公园 / 095

海湾国家森林公园 / 095

东方绿洲 / 096

东平国家森林公园 / 097

杭州 / 098

九溪景区 / 098

杭州植物园 / 099

茅家埠 / 099

大清谷 / 100

西溪国家湿地公园 / 100

青岛 / 101

汇泉角 / 101

海滨雕塑园 / 101

弄海园 / 102

溪林谷 / 102

广州 / 103

火炉山国家森林公园 / 103

华南植物园 / 104

杨桃公园 / 104

南湖游乐园 / 105

大夫山国家森林公园 / 105

深圳 / 106

桔钓沙景区 / 106

西冲海滩 / 106

园山风景区 / 107

大梅沙海滨公园 / 107

小梅沙海滨旅游区 / 108

东湖公园 / 108

银湖相思林公园 / 109

香蜜湖水上乐园 / 109

凤凰山 / 110

成都 / 111

百工堰公园 / 111

三星镇 / 111

黑水河自然保护区 / 112

永安水库 / 112

西安 / 113

小峪 / 113

太平沟 / 114

西寺沟 / 114

情侣溪 / 115

紫阁峪 / 115

黑山瀑布 / 116

野炊篇

搭灶 / 118

地点选择 / 118

搭灶类型 / 119





生火 / 121 狩猎 / 151

- 条件 / 121
- 引燃物 / 121
- 燃料 / 122
- 点火 / 124
- 寻找猎物 / 151
- 狩猎要领 / 152
- 猎捕 / 153
- 布置陷阱 / 155

烹饪 / 126 捕鱼 / 156

- 烹饪方式 / 126
- 烹饪设备 / 127
- 烹饪食材 / 129
- 烹饪食谱 / 130
- 清理场地 / 132
- 钓鱼 / 156
- 捉鱼 / 158
- 其他捕鱼方法 / 159

食物的保存 / 133 急救篇

户外野炊工具 / 135

- 炉具 / 135
- 点火工具 / 136
- 餐具 / 137
- 保鲜设备 / 138

食物中毒 / 162

- 分类 / 162
- 症状 / 164
- 治疗 / 165
- 预防 / 168

消化不良 / 170

- 治疗 / 170
- 预防 / 172

寻食篇

火灾 / 173

- 防火 / 173
- 应对火灾 / 174

寻水 / 140

- 缺水症状 / 140
- 寻找水源 / 140
- 特殊水源 / 143
- 净化水 / 145
- 饮水 / 145

附录

采集植物和野果 / 146

- 采集植物 / 146
- 采集野果 / 149

- 野营和烧烤网站 / 178
- 户外运动俱乐部 / 180
- 烧烤餐具品牌 / 181
- 有毒植物名单 / 184

文化篇

WENHUAPIAN
001-010

小烧烤里蕴藏着大文化

烧烤应该是人类最早的一种烹调方式。人类自古就偏爱烧烤食品，至今世界各地均有吃烧烤的习惯。从原始社会人们的简易烧烤到现代社会各种各样的烧烤，从人们生活的一种主要烹饪方式到现代社会演变为聚会休闲的流行烹饪方式，烧烤背后有很多的文化因子。

烧烤的起源和发展 >>>>

三种烧烤

烧烤属于烹饪的一种形式，是指以各种形式的燃料加热食物的过程。但它不同于烹饪中的做菜，后者更多是注重技术的操作。烧烤对于烧烤设备和烧烤食材的要求较高，对技术的要求要低一些。

广义上的烧烤包括家庭烧烤、户外烧烤和户外求生过程的野炊三种情形。

家庭烧烤指的是不出家门使用电烤箱等设备烤制食物的过程，它是现代家庭中常用的烹饪方式，在欧美尤为流行，本书不作介绍。

户外烧烤指的是自己准备或者租用烧烤设备在野外烤制食物的过程，现在越来越流行，已成为多人聚会休闲娱乐的常见方式，本书中将重点介绍。

户外野炊在本书特指的是在户外旅行中，没有现成烧烤设备条件下，利用现有的自然条件烤制食物的过程，它更多是针对喜爱户外探险的人，本书中将重点介绍。

中国烧烤之祖

世界上的烧烤可谓千奇百怪，品种也是五花八门，万物皆可烧烤。要讲烧烤那就不得不提到烧烤的起源。

关于烧烤起源的传说，中国有伏羲说和刘瑾说两种传说。

■ 伏羲说

伏羲是中国文明代表人物“三皇之首”。在远古时代，人们过着茹毛饮血的生活，非常艰苦。当伏羲取来天火后，便教人们用火把地上的动物、鸟类及鱼类烤熟了吃。从此，人们便吃着香喷喷的熟食，身体也就更健康了。为了纪念伏羲，人们把他称为“第一个用火烤熟兽肉的人”。据考古资料证明，在很多原始人的遗址中都发现在火中烧烤后残余的动物骨骼。



■ 刘瑾说

明武宗朱厚照在位时，大太监刘瑾一手遮天，干乱朝政，陷害忠良，欺压百姓，最后被定罪凌迟处死。围观者争抢着取得刘瑾的一块皮肉，在火上架一铁片，刷上油，把其肉烤熟吞下，以示解恨。这便是烧烤的雏形。

■ 哥伦布的烤肉术



烧烤是一种遍及全球的饮食文化，西方国家的烧烤文化同样久远。关于它的起源主要是“哥伦布说”，传说，欧洲航海家哥伦布航行到美洲大陆时，遇到美洲的土著民族——阿瑞瓦克族。他们广泛分布在北、中、南美洲，正是这些土著人使欧洲来的船员学会了当地原有的烧烤方式和技巧。要点就是在户外燃烧木条，在火堆间放置石头并在其上烤肉，后来，方法进一步完善并逐步传播到整个世界。

■ 烧烤的演变

在先秦，如商、周等朝代，中国的烧烤菜是相当普及的，品种也很多，占了日常菜谱的主角位置，内容也不比现在的西式烧烤少。因为当时的烹饪技术和水平还比较低下，而烧烤是一种相对简单的烹饪方式。魏晋南北朝时期，我国的烧烤技法有了很大的发展，据《齐民要术》记载，当时有酿炙、饼炙、貂炙等多种明炉烤制方法。

随着社会历史的发展和烹饪水平的提高，在传统的国菜中，烧烤渐渐退居到不引人注目位置，流传下来的烧烤技术也不多。典型的只有北京烤鸭、烤乳猪依然是烧烤而成，但大都借鉴了西式烧烤方法。近些年来，人们饮食更加多元化，烧烤又有复兴之势，各种烧烤店如雨后春笋般兴起，户外烧烤更是成为人们郊游休闲的“常见节目”。



异国烧烤精华 >>>>>

随着国际文化交流的日益加速，美食在全球范围内也是迅速融合，在中国现在可以品尝到来自很多国家的特色美食，烧烤也不例外。

韩式烧烤

烧烤在韩国历史悠久，韩式烧烤以辣、甜、酸见长，肉质入味，口感细嫩。以牛肉为主，有牛里脊、牛排、牛舌、牛腰等，其中以牛里脊和烤牛排最有名。其肉质的鲜美爽嫩是公认的，表面富有光泽，散发着浓郁的甜香气息。韩式烧烤非常重视烧烤食材的品质，选料十分严格，许多烧烤店用的牛肉，都来自专门的供应。据说，根据所需肉部位的不同，肉牛的饲料也有不同的配方。

韩式烧烤除了烧烤食材选择严格之外，还善用各种调料，主要有大蒜、辣酱和富有韩国特色的调味汁。其中韩式辣酱不同于中国的辣酱，带有一种甜甜的干辣，吃时不觉得，咽下去却可以辣得让人直喘气，配上烤肉食用起来味道浓郁香辣。



日式烧烤



日式烧烤就是所谓的“铁板烧”，是在一块大铁板上，烧烤各种美食。铁板烧原是十五十六世纪时的西班牙人所发明，后来再由西班牙人传到美洲大陆的墨西哥及美国加州等地，直到20世纪初，始由一位日裔美国人将这种铁板烧熟食物的烹调技术引入日本，加以改良为今日富有盛名的铁板烧。