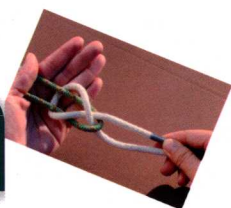


一本书掌握野外活动技巧



户外露营全攻略



(日) 太田润 著 孙阳阳 译

本书将教你如何享受舒适安全的
露营和户外生活!

第一次露营也没问题，户外生活的至高乐趣就在这里!



车中宿营

将轿车改造成温馨的家

设置帐篷

圆顶帐篷、两室帐篷、帆布帐篷

野营生活

睡袋、煤气炉、提灯、炉灶

野外就餐

25种简易正宗的野营美食



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2011-034

TITLE : [アウトドア&キャンプ大事典]

BY : [太田 潤]

Copyright ©Jun Ota. 2011

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权福建科学技术出版社在中国范围内独家出版发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

户外露营全攻略 / (日) 太田润著 ; 孙阳阳译. —福州 : 福建科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5335-4178-1

I. ①户… II. ①太… ②孙… III. ①野营 (军事体育) - 基本知识 IV. ①G873

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第286513号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：李 卫

版式设计：李瑞霞

书 名	户外露营全攻略
作 者	(日) 太田润
译 者	孙阳阳
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
图 文	192码
版 次	2013年2月第1版
印 次	2013年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4178-1
定 价	42.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

1430914



文都大脚

A0757521

一本书掌握野外活动技巧

户外露营 全攻略

(日) 太田润 著
孙阳阳 译



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

1章

车中宿营的基础知识与便利技巧

车中宿营的基础知识	6
将小型轿车改造成温馨的家	16
将面包车改造成温馨的家	28
车中宿营的几个注意点	36
车中宿营易出现的问题	48
带狗野营的基本知识	49



设置帐篷的基础知识与便利技巧

2章

设置帐篷之前的基础知识	54
圆顶帐篷的设置及撤收全攻略	58
两室帐篷设置全攻略	80
如何舒适地度过帐篷中的时光	90
设置帆布棚的基本知识	94
炭火达人全攻略	101



3章

野营的基础知识与便利技巧



充分利用睡袋和厚垫	118
燃气炉的应用策略	123
100%充分利用提灯	133



高手传授“小秘诀”	137
从必带品到便利品——野营者的物品	147
享受篝火	149



简易正宗的野营美食

4章

炭火烧烤鸡腿	162
酱油味的煎猪肉	164
美味可口的叉烧	165
糖醋排骨	166
甜辣风味烤鸡肉串	167
铁板秋鲑鱼	168
美味味噌扇贝	169
烘烤虹鳟鱼	170
烘烤风味的山药卷	171
包烤土豆和洋葱	172
意大利风味炸豆腐	174
西红柿里脊肉	175
清炖洋葱汤	176
涮猪肉	177
疙瘩汤	178
蒜烧鸡肉	179
香草烤里脊	180
蒸烧蔬菜	181

蒜蒸墨鱼、虾	182
炸鸡	183
自制熏肉	184
熏制鸡胸脯肉	186
正宗鸡肉杂烩饭	188
传统什锦烩饭	189
蘑菇杂烩饭	190
后记	191

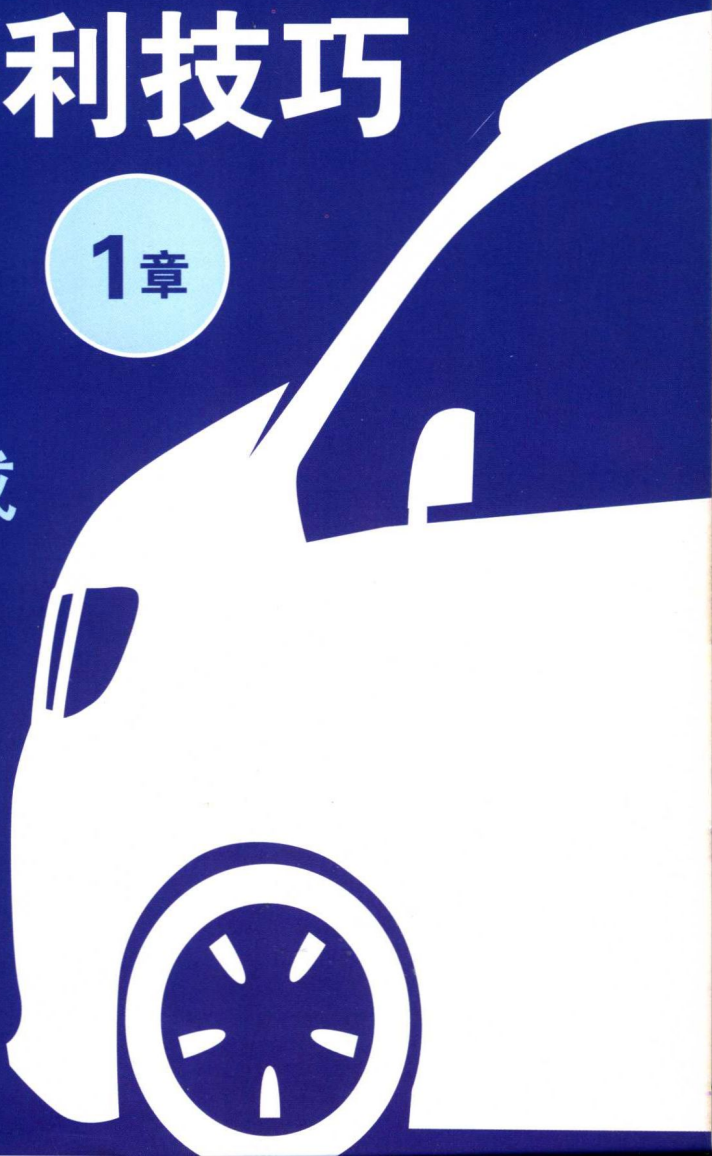


车中宿营的 基础知识与 便利技巧

1章

让爱车变成 温馨小屋

平整的床面设置，
车内换气、防寒对策，
防尘罩活用等，以及
面包车与小型轿车内的
布置技巧。



首先希望各位了解的就是

车中宿营的 基础知识



现在，车中宿营的旅行方式非常流行。车中宿营，顾名思义就是几个人一起住宿在车中，比住在帐篷里还要舒适和自在。下面，我们来介绍一下车中宿营的基础知识和注意事项。

车中宿营的魅力以及注意事项

车中
宿营



不用设置帐篷，将车内改造成寝室，而且通过摆设简单的桌椅，营造出起居室的效果。



通过调整座椅改变车内的空间环境，将其作为寝室或起居室使用。



如果夜间在车内开灯，车内情景会被车外的人看得一清二楚。这时候，需要用窗帘或垫子遮住车窗，既能保温又能遮挡光线，一举两得。

在车中宿营时，筹备与撤收都相对容易，即使碰到恶劣天气，心里也比较有底，不过，在通风换气和保温方面不能马虎

车中宿营不需要设置帐篷，只需简单挪动一下行李和调整一下车内座椅，即可完成寝室的设置。当然，并不是说在哪里都可以实现车中宿营，其前提是把车停驻在安全的地方，而且要严格遵守相关规定和礼节。

毋庸置疑，在这样一个被金属板和玻璃包围的车中宿营，即使遇到坏天气，也不必担心。但是，夜间车内灯亮时，从车外面透过玻璃车窗看车内，那可是一清二楚，所以在旅行之前切莫忘记带上窗帘或毯子一类的物品以遮住车窗。另外，由于汽车车体的材料基本都不保温，因此冬天在保温方面要多加注意。同样，在通风换气方面也不能忽视。最后，还要记得仔细地清洁车内各种意想不到的污垢。

车中宿营必须注意各种“气”

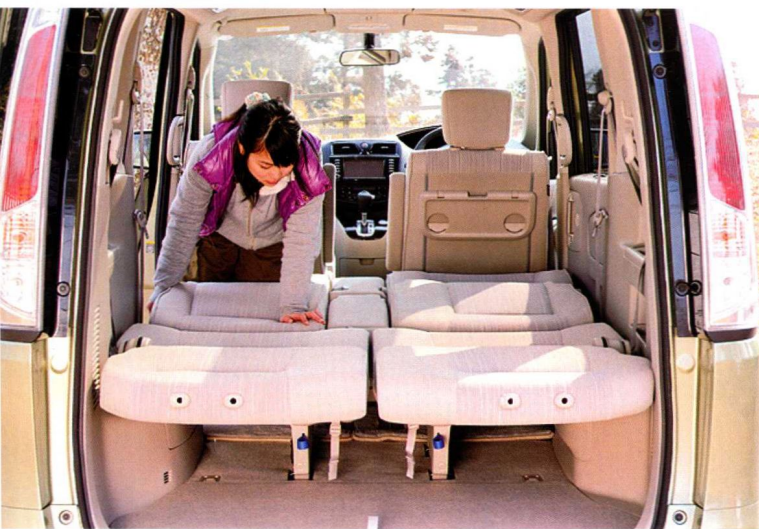
车中宿营



在保证车内隐私的同时，一定要注意车内通风换气，考虑到周围的环境和安全，就寝时切记一定要关掉发动机

将座椅调平整

通过调整座椅来创建一个平整的床面，这点是非常重要的。



要想有一个舒适的车中宿营环境，记得尽量在水平地面上停放车子。若车停在倾斜的地面，人在车内休息，很容易疲劳。接下来，放倒座椅，将其调整到最平整的状态，然后要做的是通风或保温工作。这时候需要注意的是“床面”、侧面（玻璃）以及“天花板”。

还有一点要注意的是，不能因寒冷而在睡觉时不关发动机。因为这样做不仅会影响到周围的人休息，而且还可能造成车内缺氧而发生危险，以及汽油的浪费。这点一定要谨记。最后是通风换气问题，在使用空调时，将空调设置为外循环模式，最好车窗开一点点，避免车内氧气不足而发生危险。





关于保温的对策

通过临时的保温材料来抵挡窗外的寒气，或者通过露营用的垫子来抵挡车下的寒气……可以通过各种各样的方式来御寒，实现车内保温。



注意车内换气，严禁烟火

要将空调设置为外循环模式，记住不能设置为内循环模式。另外，车内严禁烟火，车内照明用的灯必须是使用电池的，切记切记！



小提示

可能有人会有人认为，在寒冷的冬天或炎热的夏天在车中宿营，只要开着发动机使用空调就没问题。但是在这里要提醒大家，汽车尾气问题不容忽视，稍有不慎有可能使人丧失性命，这种悲剧时有发生！

车中宿营场地的选择和应当遵守的规则

车中宿营



车中安睡的几个要点

首先要确认，宿营场地是否安全，是否允许长时间停车，上厕所是否方便。场地安全是车中宿营的一个重要问题，不过，是否有人为的困扰也是一个大问题，如被不良人员纠缠、恐吓，被发动机、人声等噪音吵得不能入睡等。看起来既明亮又安全的地方，比如便利店或自动售货机附近，车站、厕所附近等，不仅喧嚣吵闹，而且也可能有人为造成的困扰。另外，便利店附近、车站等公共场所，如果是紧急情况停一会儿车还可以，想要长时间停车的话，劝各位还是打消这个念头。

1



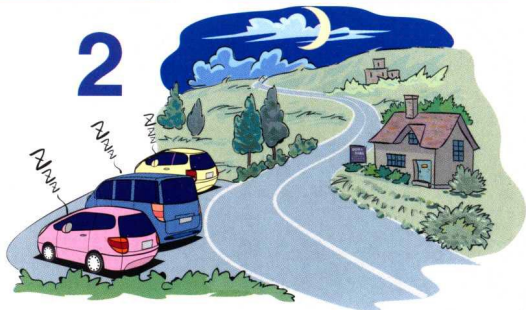
汽车野营场地

无需担心水的供给以及如厕问题，可以在车中宿营。当然这里指的并不是野营地的停车场，而是野营地。这才是我们所说的真正的车中宿营地。

道旁的打盹空间

这是紧急时刻可供小憩片刻的空间。在这里架起帐篷一般是不允许的。从环境和噪音、安全的角度来看，开着发动机使用空调小憩也得谨慎！

2



高速公路服务区或者停车场

如果是小憩的话，这里也可以。如果是长时间停车的话，劝各位还得考虑清楚。即使有的服务区或停车场允许车中宿营，但毕竟是供停车的地方，而不是供你消遣的场所。

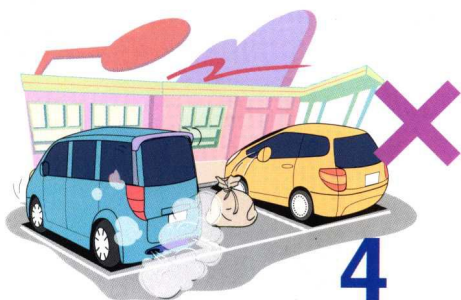
3



未关闭发动机就寝或将垃圾置于车外

不管是从环境还是安全方面来看，都是一种很差的表现。而且将垃圾置于车外，可能会有动物寻味而来，会增加危险性。

4



便捷舒适的几个小知识

车中
宿营



睡袋

轻巧方便的睡袋是野营的必需品。如果是车中宿营的话，用自家的毛毯、被子等也可以。因此首先要考虑的是带上毛毯和被子等。



充气床垫

将座椅调整好以后，总会出现一些“坑坑洼洼”，而解决这类问题非常简单，关键就在于要记得带上与车内尺寸相匹配的充气床垫。



毛毯等

毛毯等可以解决一些座位高低落差的问题。在这里提醒各位最好能多带一些毛毯之类的物品。



野营专用的垫子等

相信曾在车中宿营的人应该都使用过此类垫子，它们可以有效解决座椅的不平问题。当然，也可以使用毛毯等。寒冷的时候，这种垫子还具有良好的保温效果。

完全没有必要纠结所带的物品

带上自己平时用惯的物品，也能享受野营的乐趣

虽说是车中宿营，但是完全没有必要买一些特别的用品，带上一些野营用品和日常生活用品就足够了。比如充气床垫和野营用垫子等，完全可以用家里的被子、毛毯等代替。

另外，提灯也可以用手电筒来代替。车内使用平时用的杯子，也可以显得很有情调。使用自己平时用惯了的物品，使得车中宿营别有一番滋味。



遮阳板

遮阳板也可以用来遮挡车外人的视线。遮阳板原本是用于防止车内因阳光照射而温度过高，由于其收纳性较强，因此也可以用于其他用途。

电池式提灯

在车内最重要的一点就是严禁烟火！即使是照明用的提灯，也不能使用明火类型的。这里我们推荐使用电池的节能高效LED（发光二极管）提灯。



购物袋

最近购物时，很多商家已经不再赠送购物袋。所以，购物时，要自己准备一个大袋子。

小提示

这里所提到的车中宿营，是指以游玩或旅行为目的的车中宿营，因此没有必要纠结于所携带的物品，尽量使用日常生活用品就可以了。

适合车中宿营的车型

车中
宿营



将座椅椅背放倒并铺平



放倒后排座椅椅背，改造成就寝场所

放倒后部座椅椅背，改造成一个平坦的就寝场所。成年男子稍微蜷缩一下身子，完全可以在此轻松睡眠。用毛毯填平座椅间的凹处，再覆盖上保温用的垫子。

舒适睡眠的关键在于设置一张平坦的床， 调整座椅就可以实现这一点

舒适的车中宿营的关键，在于能否创造一张舒适的床。如果通过调整座椅，不能创造出一张平坦的床，那么这种车子就不适合进行车中宿营。

另外，如果坐在放平的座椅上，头部会顶到车顶，会使人产生闭塞感。因此，准备车中宿营时，尽量选用空间较大的车，最好选用背掀式车门的车，这样在设置舒适、平坦床铺以及搬运行李等方面都会比较方便。

面包车可通过调整第三排座椅改造成卧室

右图是通过放倒面包车的第三排座椅椅背，创造一个平坦场所的例子。通过这样一个小小的改动，就能创造出如此宽敞的空间。下图是通过放倒三排座椅椅背所创造出的空间，如果能够做成这样，就可以称之为理想的车中宿营场所。



坐着的时候头不会顶到车顶的车型



面包车够高的话，由座椅改造成的床也可以勉强合格

通常面包车通过调整座椅，可以在距离车底较高的位置设置床。对于体型较小的女性，入睡是没什么问题的；如果是成年男子的话，只要能够确保头不会顶到车顶，应该也能安然入睡。



令人意外的是，小型轿车内也有足够的空间

将小型轿车后部的座椅折起，改造成床。图中的女性体型较小，其头部上方空间较大，不会觉得不舒服，可以安然入睡。

坐着的时候头不会顶到车顶的车型



方便出入的背掀式车门

利用小型轿车也可以实现车中宿营。不过，这种拥有背掀式车门的车型才是最佳选择。不管是从空间宽裕度还是行李的搬运方便性来说，这种车型都是很理想的。

除了面包车以外，小型轿车也很棒

的确，面包车因车内空间大，用于车中宿营更加方便。但是，本书所介绍的小型轿车可以通过多种方法来调整座椅，从而实现车中宿营，带来与面包车内宿营一样的享受。

