

# 戶外生活 colorful

## 活動 1 無具炊事一點靈

你曾經有使用鍋碗瓢盆等炊具進行炊事嗎？童軍之父貝登堡先生曾說：野外無具炊事如在林中漫步，是一種愉快的冒險。讓我們一起學習如何無具炊事，進行一場愉快的冒險之旅吧！

### ✍無具炊事的準備



#### 一、炭火的準備

種類	成分	易燃性	火力	耐熱性	適用時機
木炭	相思樹	普通	普通	高	無具炊事
原子碳	木屑	高	強	普通	野外炊事
一點靈	木炭為主	高	普通	普通	野外炊事
軟柴	松、杉	高	強	普通	發火用、引火用
硬柴	相思樹	普通	普通	高	營火用

#### 二、代用炊具

代用炊具須具備下列三個條件

- 〈 一 〉 烹 調 時 對 人 體 無 害
- 〈 二 〉 具 導 熱 能 力
- 〈 三 〉 有 隔 離 作 用：在 食 物 被 煮 熟 前，能 夠 抵 抗 柴 火 對 素 材 的 破 壞



請你舉例有哪些東西可以當代用炊具呢？

#### 三、烘烤距離

以讀秒方式，測知火的熱度及正確烘烤距離：

- 數 1 秒：熱火，熱度是攝氏 204~260 度。
- 數 2~3 秒：熱火，熱度是攝氏 204~260 度。
- 數 4~5 秒：火，熱度是攝氏 162~204 度。
- 數 6~8 秒：火，熱度是攝氏 121~162 度。



請參考資訊站的無具炊事菜單，討論出本組的菜單及工作分配  
本組無具炊事的菜單〈每組至少三項〉



- 1.
- 2.
- 3.



職務分工	姓名	工作	準備材料、器材	金額〈元〉
組長		1.掌握炊事流程 2.機動支援 3.各組評分		
大廚		1.主掌烹調		
二廚		1.清洗材料 2.切菜、調味		
事務		1.領配給 2.準備用餐事宜		
水伏		1.提水、供水、儲水		
火伏		1.建灶、生火 2.掌火、滅跡		
雜伏		1.撿材 2.備炭、清理		
總計：            元，平均每人交            元				

各組需準備的器材：火種、木炭、垃圾袋、餐具、水桶、鐵夾、鋁箔紙…視各組  
情況增減

## 活動 2 無具炊事王

你知道進行無具炊事時及進行完無具炊事時，有哪些注意事項嗎？





在進行無具炊事時，令你印象最深刻的是什麼？



## 資訊站

無具炊事食譜來源：臺北市露營協會

名稱	材料與炊具	大廚的叮嚀
原野風味	1.竹筒飯 米，水，油數滴，竹筒 1 枝	1.選綠竹子。 2.加熱時，竹子底部保持潮濕。 3.米 1/2，水八分滿，油數滴。 4.煮開至沒有水泡 5.利用餘燼燜幾分鐘
	2.蛇餅 麵粉，水，油少許，糖或鹽 竹支或木棍	1.將麵粉加水搓成條，纏於木棒上燒烤。 2.麵糰表面可擦一層油，顏色會烤成金黃色。
海陸大餐	1.叫化雞 全雞，蔥，薑，蒜，辣椒，油 鋁箔，棉線	1.用棉線捆綁。 2.表面塗油 3.裡層塞佐料。 4.以鋁箔包裹。 5.埋於熱炭中約 40 分鐘。 6.若加熱不均時，要常常翻動。
	2.美味魚 魚，蔥，薑，蒜，辣椒，油， 鋁箔	1.表面加佐料。 2.鋁箔塗油包裹魚身。 3.若加熱不均時，要常常翻動。
蔬菜盛宴	1.甜美葉菜 高麗菜，薑絲，鹽，油 鋁箔	
	2.香甜果實 絲瓜，蒜，鹽 鋁箔	將絲瓜洗淨，切成條狀。
	3.田中美味 蕃薯 鋁箔	
	4.高級品味 馬鈴薯，奶油	1.馬鈴薯八分熟後，切開加入奶油。 2.續燜數分鐘

南洋風味	1.鳳梨飯	鳳梨整顆或鳳梨罐，米 半挖空鳳梨或竹筒或鋼杯	1.保留鳳梨片，汁液倒入炊具。 2.加入 1/2 杯米。 3.加入鳳梨少許，蓋上蓋子加熱。
	2.可樂飯	可樂，米、竹筒或鋼杯	1.將可樂倒入炊具， 2.加入半杯米。 3.用鋁箔封住加熱。
	3.苦瓜肉	苦瓜，鳳梨塊，絞肉，蒜，鹽， 油，鋁箔	1.將苦瓜中央剖成船形缺口。 2.去掉內心。 3.塞入絞肉及鳳梨，蓋上原切下蓋子。
水果大餐	1.火燒香蕉船	香蕉 5 根，油，鋁箔	
	2.奇妙感覺	柳丁或蕃茄 5 個，絞肉半斤， 蒜，鹽，鋁箔	方法同苦瓜肉
小心翼翼	七層爆蛋	蛋 5 個，衛生紙一包	放入火中須常翻動，使受熱均勻 以免爆破
<p>清點：木炭，火種，手套，竹筒，鋁箔，衛生紙。</p> <p>糧食：絞肉 1 包，全雞 1 隻，魚 1 片，透抽 1 隻，高麗菜半個，絲瓜 1 條，蕃薯 5 條，馬鈴薯 5 個。香蕉 5 根，柳丁 5 個，蕃茄 5 個，鳳梨罐 1 瓶或鳳梨 1 顆，可樂 2 瓶，蛋 5 個，麵粉，土司，米，奶油，沙拉油，鹽，蔥，薑，蒜，辣椒。</p>			
<p>附註：</p> <p>1.可樂飯及鳳梨飯建議不要直接使用其金屬罐做為炊具，因為其外大多均有烤漆，經火燒烤時容易產生有害氣體且為非自然物，建議另外使用竹筒或鋼杯。</p> <p>2.錫箔亦非自然物，係供現代大眾之初學替代使用，原始之無具野炊係使用無毒植物大片葉子包覆泥土組合使用，有意嘗試原始自然風味者可自行利用機會試做品嚐。</p>			

