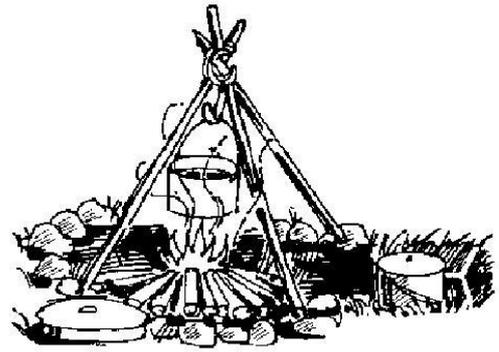


第十一章：食物及炊事

（一） 選擇食物要點

1. 要均衡選擇食物，要包括有蛋白質、碳水化合物他礦物質及維他命。
2. 選擇喜歡吃的食物，可口及容易入口。
3. 營養價值高及易於消化。
4. 易於攜帶、輕便及收藏。
5. 容易準備，容易烹調，快熟。
6. 不容易變壞。
7. 重量：計算每一分的重量，因為每一分都是重量。多一分重量，亦同時消耗多一分體內能量。
8. 選擇廉價食物，不需要花費太多而又享受食物的好處。
9. 「脫水」食物適合遠足旅程原則，脫水食物含水份小於 5%，不會滋生細菌。但價錢不便宜。
10. 罐裝食物價錢便宜，但罐裝重量是考慮因素。一些含有骨頭或浸漬食物，不適合野外炊事。（例如：油浸筍、紅燒元蹄、清湯等）較理想是：午餐肉、鹹牛肉、茄汁豆、沙甸魚等）。
11. 所有隊員應熟識菜單上所有菜式的烹調方法；盡可能，出發前有該等菜式的烹調經驗。
12. 能以少量器具烹飪，而又不需要大火力調節。
13. 不要有剩餘，避免浪費，且廢棄物難以處理。
14. 容易收拾整理。



（二） 三餐的分別

擬定菜單時，要考慮旅程長短，要計算食物重量、貯存和燃料消耗量。兩日一夜，三日兩夜，四日三夜，所選擇之食物，有所不同。

1. 早餐

早餐是在每天出發前進食，作為一天開始，每一位參加者需要一杯熱飲，進食一份容易消化、有營養和高熱能的食物。例如：麵包、雞蛋、腸仔、煙肉、火腿....等。

2. 午餐

在旅途中不宜久留生火起灶，時間可能未能充份掌握，所以一般以乾糧為主，例如：麵包、餅乾、提子乾....等。

3. 晚餐

晚餐通常在營地進行，時間充沛，經一天旅程活動，必須享受一餐可口、豐富、有營養的膳食來補充消耗了的體力。

華人行山隊的晚餐菜式，通常都包括白飯在內，菜式建議有三饊一湯。

(三) 準備工作及炊事技巧

選擇蔬菜品種，要注意新鮮菜蔬的季節性，不可胡亂就章。

肉類在冬天容易保存，夏天容易變壞。

鮮肉應在旅程第一天吃掉。

如要長時間保存，必須事前處理好，包裝、風乾、醃製、雪藏....等。

未經處理的肉類（生肉）不可與已煮熟食物一起存放。

切鮮肉類時，避免鮮肉接觸人體傷口。

蔬菜類必須完全清洗，以防農藥。

在野外，不可信任不須煮熟的食物，例如：洋蔥、蕃茄、生菜、魚生....等

(四) 惡劣天氣之炊事技巧

下雨：不可在營幕內生火，免生火災。可以在天蓋下生火煮食。

大風：要用擋風板擋風，避免風帶熱量，減低爐火功能，煮食區要在下風位。

寒冷：食物可保存較耐時間；要留意菜式烹調時間先後，避免先煮熟食物，令等待後熟食物時變涼。

* 不論任何情況煮食，必須有隊員看守煮食區。

(五) 後備食糧

「後備食糧」與「零食」，有所不同，以高熱量，能快速補充熱能之食物為佳，在旅程中，遇到危急情況，未能脫離險境，有須要逗留，或等待救援；而須要在當其時，保存生命；後備食糧是在被困時，用作生命維持，延續等待救援時間，為求生必備品。

例如：朱古力、葡萄糖、芝士餅、果仁、餅乾、麥麵包等。

後備食糧必須保存至旅程完畢後，才可完成後備食糧的任務。

(六) 飲用水

流汗的目的地是調節體溫維持身體恆溫，呼吸是維持肺部的濕潤，而水的功能包括：

1. 輸送血液，
2. 排除廢棄物，
3. 身體的含水份太低，腎功能會被破壞，
4. 消化與新陳代謝系統，常人每天消耗 3 至 4 公升的水，人體每千克包含約 1.5 至 2 公升的水。

每人每天的水份流失量約 3 至 6 公升，1 至 2 公升是尿液...，腹瀉會有 25 公升水份的驚人流失；每人每天會有 1 至 2 公升水份從呼吸蒸發，若天氣乾燥會消耗更多，流汗會有 1 至 2 公升的蒸發量；攀岩活動過程會有每小時 1 至 2 公升的流汗量，等於背負 40 磅的背包行走的流汗量。

水份補充不足會有輕微的頭痛與開始疲倦，若未能補充，僅 1.5 公升的水份便會降低 22% 的耐力與降低 22% 的氧氣攝取量（從心肺功能測試），若再低於 3 至 4 公升的水，人體耐力至少降低 50%，而氧的攝取量降低 25%（oxygen uptake），此時尿液是深黃色，此時最好停下及選擇停步休息或紮營，因為已開始脫水狀態。病徵是失去判斷能力，急燥的脾氣，脈搏速度加快，筋疲力竭。

人體脫水症狀：

1. 輕微：黏膜乾燥，微感口渴，脈搏速度正常，尿液深黃色
2. 中度：黏膜相當乾燥，口渴，脈搏速度加快但弱，尿液暗黃色。
3. 重度：黏膜如紙般相當乾燥，口渴，昏睡，脈搏速度加快但弱，呼吸急促，無尿液與淚水，休克皮膚蒼白。

冷水的吸收程度較溫水高，當步行上斜坡時流汗量會很高，須隨時補充。一般的登山運動消耗水份補充方式最好是每 15 分鐘補充 250cc，即使空胃蠕動慢，若提高 6~8% 的糖類（尤其是 glucose, sucrose or maltodextrin）一樣能提供熱能與改善身體狀況。

電解質如鈉、鉀會隨流汗流失，可以飲用運動飲料補充，維持體內平衡；當然鹽類有此功能但不能吃太多，某些飲料不適合飲用，如：酒類—會強迫細胞釋出水份，咖啡—利尿，果汁—太甜。

防止脫水方法：

1. 每日清晨飲用約 0.5 公升水。
2. 運動期間維持 250cc / 15~20min。
3. 身處高海拔需更多的水份。
4. 避免常喝酒、咖啡與茶。

營養師的建議：如果背負 50 磅重的背包，每天行走 6~8 小時，行動量最好是高碳水化合物、低脂肪類的食品，因為熱能的 60~70% 是經碳水化合物，而 30 或更低是脂肪類的食品。

當一個人健行初期的 20~30 分鐘，體內存於肌肉的肝醣開始提供需要的能量，當然血液的血糖部份助益，當肝醣質下降，血液的 hormone 開始轉變，insulin 下降，epinephrine 上昇，此時開始燃燒脂肪，增加熱能。90 分鐘後，血糖和脂肪從主要的貢獻者轉為喝 6~7% 的碳水化合物飲料，是比高濃度的糖水佳，此牽涉滲透壓與胃能接受的程度，引起胃 cramp、反胃、作嘔。

夏天，一般健行者每日流失的水份近 7 公升，所以每日能進食近總量 6 克的鹽份是最佳的建議。

(七) 食物管理及儲存

爲了儲藏的方便，可將食物分爲三大類：

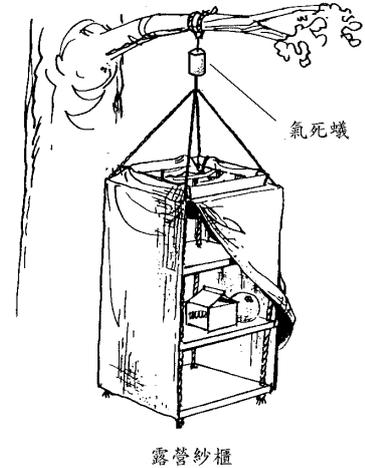
1. 主糧

主糧是：米、麵、糖、雜糧等，在任何氣溫下都可保存，問題只在如何防止蟲鼠侵襲而已。在戶外有許多方法可以有效的應付。

懸吊法：

最好的方法，是利用兩株樹，以一根橫桿架在樹幹上，袋子裝好食物，綁吊在橫桿上，高度應在動物可嚼食的高度之上。

如要預防螞蟻及其他昆蟲爬進食物袋，在食物袋上方安裝「氣死蟻」。它是將一空罐穿過吊繩，罐的底部要加上防漏處理，置於食物袋上方，把水放在罐中即可。



如果沒有天然的樹幹，也可以三枝木棍或竹桿，作一大三腳架，再吊上食物。

2. 容易變壞食物

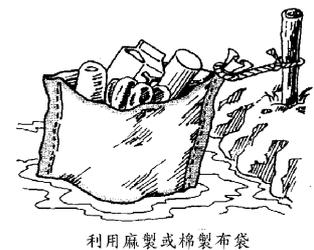
食物容易腐爛，如鮮肉、魚類等等，必須加以冷凍處理。

a. 現代化手提冰箱或冰袋：

若能準備一個手提冰箱或冰袋，當然最好。在露營前一兩天，將預先醃好的鮮肉和魚類用保鮮袋包妥，放進電冰箱冷藏格雪藏至冰硬。在出發前，將食物用報紙包裹，放入冰箱或冰袋內。如能連同已冷藏的旅行雪種或結冰的罐裝飲品貯藏，效果更佳。

b. 河藏法：

要把這些食物維持在 10℃ 以下，利用溪流或下沖的山泉，是最方便了天然方法。假若是有一條小水溪在附近，選擇一個陰涼的地方，在兩岸橫架一木桿，把食物容器上端吊在木桿上，底下部分沉入水中。若找不到陰涼的地方，也可以用樹枝、茅草或天幕，覆蓋在上面，以防日曬



在一條大河流，又有樹枝伸入河面的話，用一條繩子綁在樹枝上，另一端將容器連接，使容器差不多全沒在流水中，不但最方便，冷藏效果也最好。

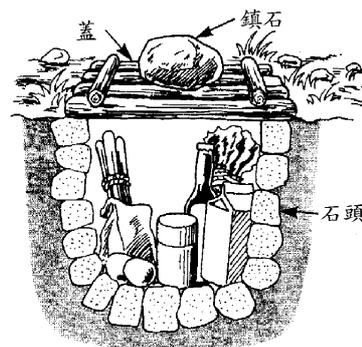


在一條沒有樹枝可資利用的大河流時，則須用一個大容器作爲浮桶，將石頭壓在底部，使它沉入淺水中，把食物放在桶內，然後上面再覆蓋樹枝、茅草以或天幕，以防日曬。

c. 地洞法：

假若在遠離流水區露營，可以在地上挖掘一個方形的深坑，坑內四週的坑壁和坑底，用石子或竹木密鋪，以免土壤崩潰。坑上用天然物，編織一個蓋子，把食物分別裝入塑膠袋後，放進坑內，這個坑就是戶外的冷藏窖。

在香港，地洞法不合用，大多數營地不容許挖掘土地。



夏日酷熱，任何冷藏方法都無法達到良好的效果，假如採購方便的話，最好現買現煮現吃，否則極易腐壞；假如採購不便，就只好用罐頭、脫水食物或醃肉來代替新鮮品。

3. 蔬菜類

包括新鮮蔬菜、水果以及蛋、火腿、香腸、其他燻肉，這類食物沒有冷凍設備，也可以保持較短時間，但是天氣太熱時，也容易腐壞，也要須防止蟲蟻侵襲。可將這類東西，依照冷凍食物貯藏法加以冷凍。在買菜時，盡量挑選一些較耐存的蔬菜如：生菜、椰菜、洋蔥、蕃茄等。

儲藏屋：

如果氣溫不太高的話，也可以用竹子或樹枝作支柱，再鋪上灌木細枝葉搭築一個方形的小儲藏屋。

比較簡單的方法，可在避免日曬的地方(如土多營或天幕內)，用一個有空隙木箱或膠盒，將蔬菜放入箱內，放代替儲藏屋。

