

# 秋高气爽，岛城市民爱露营 露营食品怎么准备，看过来吧

□记者 朱蔚

秋高气爽，正是露营好时节。去露营，置办天幕、帐篷简单，但说到要带些什么样的食品，还需要一些技术含量的。露营达人小白有将近十年的露营经历，她走过了一些“弯路”，攒下了不少经验，听听她的分享吧。



## 出门露营 带上半成品最方便

现在，小白出门露营，会选择带上半成品食物，“不用在营地洗，到了外边直接摆盘就可以烧。”她会事先在家里备好一两个菜，出门简单加工一下就可以吃。

被大家亲切喊为“厨娘”的小白，自然是有两手绝活的，她也会经常放大招，在家里炖上一锅红烧肉，或是做个冷锅串串，露营的时候亮相，周围就惊起呼声一片。

或者准备一些简单的菜，“比如像椰子鸡、煎肉、牛排、饺子之类。”她如数家珍，还有像酸菜鱼那样的，都是可以采购的半成品。有时她也会直接点些外卖带上，“像衢州小烤饼、窑子鸡，到时现场回温一下就可以就着米饭吃了。”

露营时带上的各种花式食品，五花八门地摆一桌，拍起照来颜值不差，吃起来也是各种口感加持，但配上像椰子鸡、酸菜鱼这样的硬菜，小白还是喜欢煮点白米饭吃。

## 用户外高压锅 五分钟烧出好吃的白米饭

怎么样在户外烧好一锅白米饭？小白没少交“学费”。

“我试过很多锅，还有饭锅，烧出来的米饭，口感都差了一点，最后还是用高压锅解决了。”当然高压锅也得是户外的高压锅，只要用上五分钟，就能吃上米饭了。而且这样的高压锅长得小巧，方便收纳，又有颜值。

在此之前，小白尝试过蒸锅，蒸出来的米饭有点太湿；饭盒也可以直接架在气炉上烧，但过程麻烦，既要泡水，烧完还得焖着，一整套流程下来，需要25分钟。

## 不同的季节 带不同的应季美食

季节不同，带上的食物也不一样。天气热的时候，冷萃的咖啡、甜品、杏仁腐、凉粉，不同种类的水果、雪糕，以及各种解暑的爽口的，都在小白带出门的菜单之列。

还有冰镇的钵钵鸡、十三香小龙

虾，小白都会在家里做上一大锅。装盘的时候，她会用一个大一点的锡纸盘来装，拍照片也非常好看。

天气冷的时候露营，火锅就非常合适。小白会在家里做点汤汤水水的，装进保温杯带出去，点上气炉加点水煮开，待到“咕嘟咕嘟”沸腾了，再下点家里切好的年糕或提前备好的米线，一锅热乎乎的火锅，碳水饱满，看着就非常暖和。

## 享受好山好水好环境 也记得把垃圾带回来

为什么喜欢露营？与大自然亲密无间的接触，看着好山好水好草地，都会让人有不同的感受。在不同的场地露营，也能保持一份初来乍到的新鲜感。小白坦言，户外的次数多了，也会越来越在乎那些去过的地方，想着还能不能有下次。

每次露营结束，她和露营小伙伴们都会把自己产生的垃圾带回来，不光是干垃圾，湿垃圾也会处理掉，尽量减少露营地的废水、污水排放，践行节能环保的理念。“有气味的水、汤倒在外面，会招来猫狗啊，一旦馊了坏了，又会污染环境。”

所以，产生的露营垃圾中，要是有了汤，小白会等到它变冷了之后，装到质量好的垃圾袋里。她还特地买了好些可以扔螃蟹、虾壳的垃圾袋，“有些户外品牌也出了一些非常结实的袋子，但是价格也不便宜。”

## 亲子露营趴 该准备些啥

每次露营，小白基本上都是带着孩子一起，有时也会和宝妈们相约来一个亲子露营。孩子多了，她会更多地考虑带些水果、甜品、酸奶之类的餐食，或者烤肉类的餐食。寿司也是亲子露营时的选项，“可以把孩子快速地喂饱。”这个小白可太有经验了，“小朋友们在户外一旦饿起来，简直和狼一样，喂饱还得快。”相较之下，倒是大人们无所谓，慢慢地等着，吃一些孩子们剩下的也没有问题。

有一回，在最美公路的青石子沙滩上露营，小白足足带了2.5公斤牦牛肉，然而架不住孩子多啊，七八个小孩，个个张着嘴巴“嗷嗷待哺”，小白一口气把那些

牦牛肉都切了，孩子们还是没吃饱。

## 曾经走过不少弯路 也积攒了很多经验

别看小白现在说起露营食品和搭配来头头是道，她笑言自己之前也走过不少弯路。一心想着在户外的时候可以大展身手，没有考虑到人数、炉子火力、食材复杂等因素；也碰到过大家都已经吃上了，而她还饥肠辘辘地默默扮演着厨娘的角色，如此之凄惨，简直可以配上二胡乐了。

失败次数多了，她也积攒了经验，“户外就不要搞什么慢炖慢煮的菜了，不光费气，还浪费时间。”小白说，有这炖煮的时间，不如多和朋友聊天喝茶。“而且烧的东西多，就意味着还要带一堆锅出去，用完还要洗，还要备上好多生活用水。”

毕竟户外，不能和家里比，带的东西不能太复杂。小白也曾经尝试过在户外做个剁椒鱼头这样的糗事，“听起来可太霸气了，但做起来呢，不但要准备超大的锅，还得上锅蒸30分钟。”实在太费气了，户外做剁椒鱼头这件事，就和她在户外做大盘鸡一样，心里想着把鸡炖烂一点，但至少得炖半个多小时。一罐气分分钟烧得干净。

碰到户外大风时，卡式炉火太弱了，小白有一回烧大闸蟹，足足用了两个气罐才烧熟。

## 新手露营食品提醒

1.“要想吃什么，尽量提前规划好。”小白说，如果直接买菜带到营地，不排除找不到地方处理食材，这个时候就很麻烦。虽然可以带上气罐，但一公斤气就要四五十元钱，出门带得多也占地方。

2.“尽量买一些不沾的锅具。”小白也见身边的朋友带那种便宜的铝制锅，“网上随便一搜，都能找到超级便宜的铝制锅，可这种锅连一个鸡蛋都煎不好。”既然要烹饪食物，容器的品质还是得把关。

3.“准备的食物相对简单比较重要。”每每露营，基本都要搭天幕或者帐篷，之后再摆放桌椅，整理各种装备，完成这些，起码要半个小时到一个小时，“这时其实已经有些累了，接下来还要做饭，太辛苦了。”