



2020.09.27

# 登山糧食計畫

谷關七雄 健行森活來臺中

臺中市觀光旅遊局

TABLE 0

李岱鑫 Daisin



戶外指導員

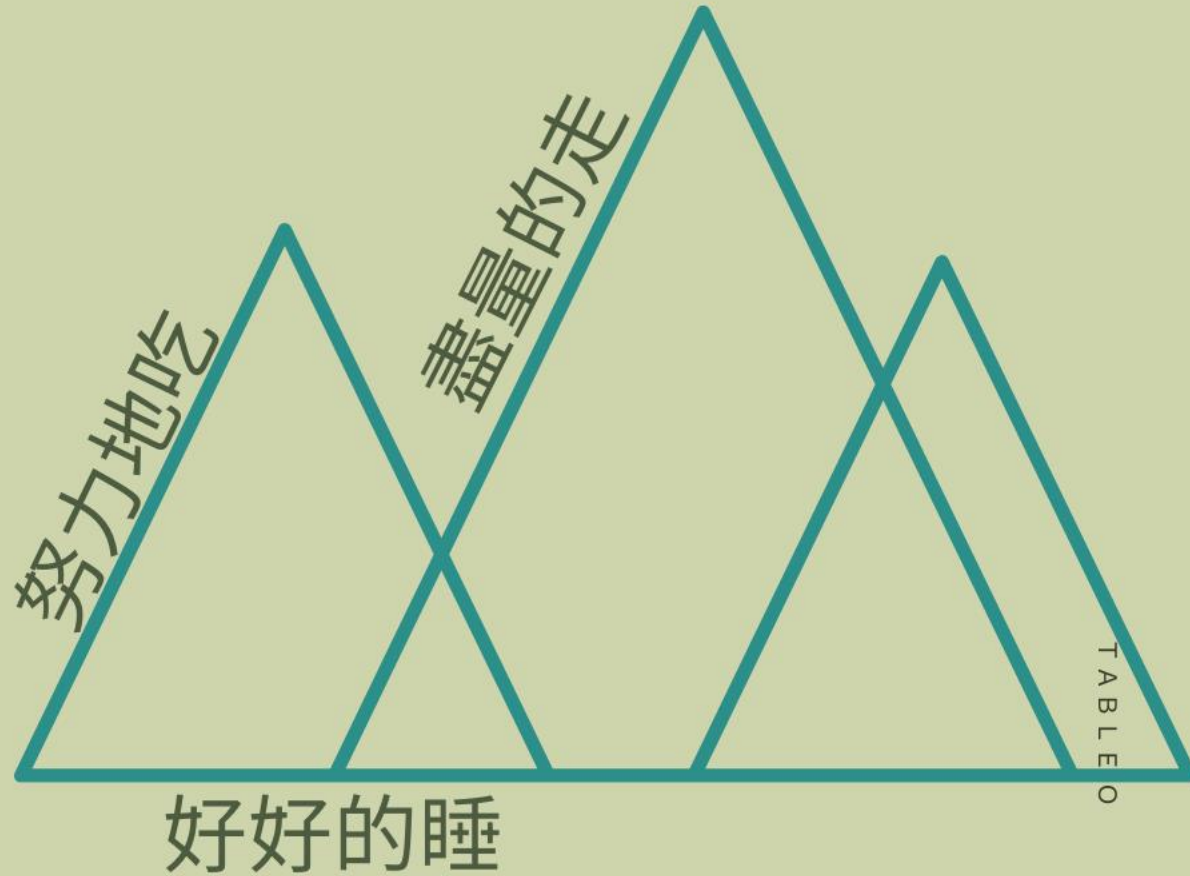


體驗教育講師



**TABLE O** 戶外廚房

# 山上的生活：當一頭勤奮的豬...



- 
- 登山糧食的重要性
  - 登山糧食基礎認識
  - 每日所需糧食
  - 登山糧食設計
  - 零廚餘
  - 任性**V.S.**韌性



**安全**

**登山技能**

**社交功能**



脂質



蛋白質



醣類



維生素



礦物質



水





油脂類



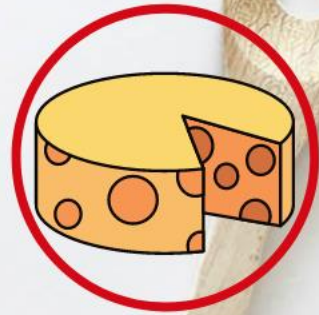
豆蛋魚肉



五穀根莖類



蔬菜



奶



水果



主食



行動糧

備用糧





糧食準備-以雪山為例 四天三夜 早X3 午餐X4 晚餐X3

主食

早 70\*3  
晚 100\*3

行動  
300g\*4

備用糧  
120g\*3

瓦斯罐計算：  
 $(\text{人數} \times \text{餐數} / 6) + 1$

$$(4 \text{人} \times 6 \text{餐} / 6) + 1 = 5$$

燃料計算-以雪山為例 四天三夜 早X3 午餐X4 晚餐X3

## 烹調時間

麵食/米食的差異，一次能產出的數量



## 難易程度

取水容易與否/所需烹調技能



# 食物保存「FAT TOM」原則



## F

食物組成中，蛋白質及碳水化合物容易腐敗

## O

氧化情況，真空包裝較不易腐壞。

## M

溼度，水分愈多愈易長細菌

## A

酸鹼度，愈酸的像是泡菜等醃漬物，因酸性強較不易產生細菌

## TT

時間與溫度。

# 延長保鮮-蔬菜

## 選擇

不要選擇水分太多的葉菜類，像豆類、包心菜類、根莖類蔬菜的保存期限較長。

## 醃製/油封



## 菠菜、地瓜葉

用餐巾紙包裹後放入塑膠袋內，綁好密封冷藏。餐巾紙的吸濕保水性佳，助葉菜類保鮮。



## 香菇

新鮮-保持通風，防止氧化、發酸。乾燥-密封、乾燥避免陽光直射。



## 海鮮

川燙、炒熟後，冷凍保存



## 醃漬

煙、胡椒、醬油、糖等辛香料。滷肉、豔幟肉片。



真空包裝/低溫烹調

延長保鮮-肉品

# 先後順序



早餐



行動糧



晚餐



早餐



行動糧



晚餐





# 經濟重量



## 行動糧

- 避免小包裝
- 去除不必要包裝
- 減少新增垃圾



## 食量

出發前討論，過程中持續調整。



## 輕量化

乾燥米、乾燥蔬菜、乾燥水果、粉包



零廚餘，可能嗎？

0%

WASTE FOOD



## 烹調時間

行程花費的時間，路線  
難易程度，營地搭設、  
炊事時間

## 難易程度

路線/環境/器具/料理/隊  
員能力 熟悉程度.

## 延長保鮮

乾燥/醃漬/真空包裝/冷  
凍藏/食用時間

## 先後順序

食物的重量，腐敗風險  
較高的先吃

## 經濟重量

每個人的食量/輕量化

## 零廚餘

動態調整每餐糧食



## 香腸咖哩飯

米100g\*人  
咖哩塊1小塊/人  
香腸1/2盒\*組  
馬鈴薯1/2顆/組  
洋蔥1/2顆/組  
紅蘿蔔1/2顆/組  
花椰菜1/2顆/組

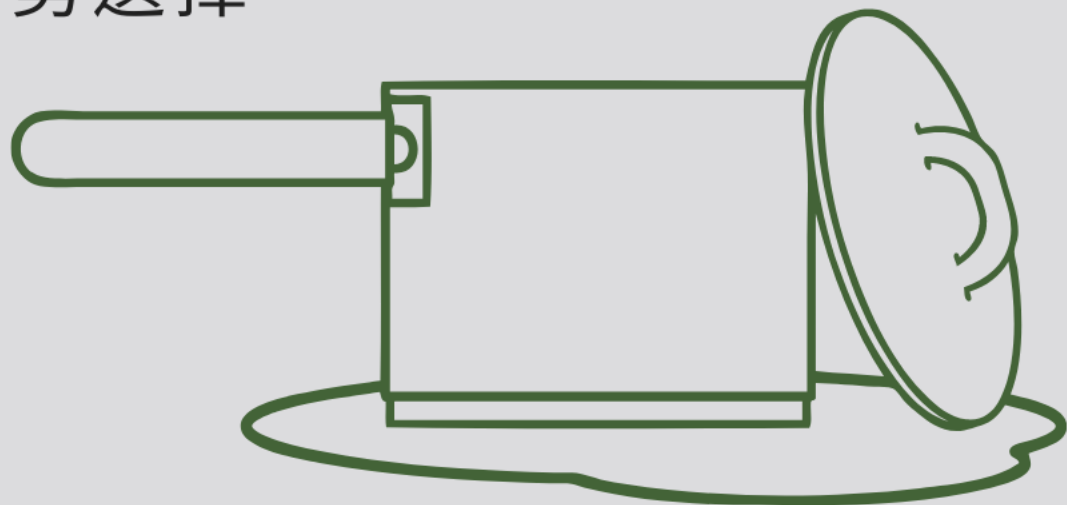
## PIZZA

全麥麵粉 30g/人  
中筋麵粉 70g/人  
花椰菜1/2顆/組  
青椒 1/2顆/組  
洋蔥 1/2顆/組  
起司條 1/2包/組  
番茄醬 1/2罐/組  
鴻喜菇 1包/組



# 廚房管理

- 瓦斯與爐頭連接需間隔2M以上
- 擋風板不能完全密合
- 炊事位置選擇，身體姿勢選擇
- 火在人在
- 不要跨過火拿東西





## 一指半

米粒在鍋裡鋪平後，加水至米粒上緣一指半。



## 第一階段 大火煮沸

大火，過程定期攪拌，避免米粒黏著於鍋底，呈八寶粥，調整至最小火。



## 第二階段 小火四象限

蓋上鍋蓋每個象限各5mins.，過程中盡可能不要開蓋子。20分鐘後，置於一旁持續悶熟。



# Organiztion

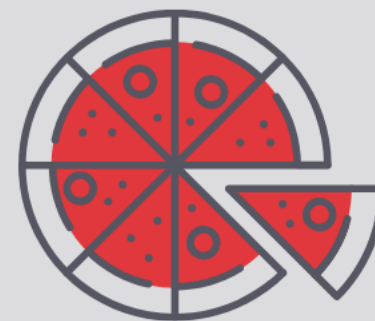
## 廚房管理



爐頭 \* 2



20mins



煮飯

20mins



煮湯

20mins

