

露營 – 菜單設計原則與炊事要領

分類：露營與營地 · 作者：陳志南

一、菜單設計原則與炊事要領

良好的健康才能享受美好的戶外生活，而健康則是來自於完整的營養，而三餐飲食則是我們最重要的補充營養的方式，因此，設計一份良好的菜單，不僅可以讓我們在不方便的野外生活中得到溫飽，同時，也可以補充我們一日生活所需的養分。

菜單設計表

小隊人數	_____人	經費預算：新臺幣元											
菜名													
材料名稱													
數量													
價格													
總計													
備註													

1. 選擇野外炊事食物的原則

童軍的小隊炊事大多選在野外實施，所選擇的食物和平時稍有不同，選購時一定要合乎以下條件：

1. 富有營養：注意營養的豐富和均衡。最好包含每一種營養素：醣類、蛋白質、脂肪、各種維生素……等。
2. 衛生安全：由於魚、肉都容易腐爛，選購時要特別注意新鮮度，如果在夏天，應洗淨並塗上鹽，或用醬油醃漬，以免變質。
3. 攜帶方便：為便於攜帶至炊事地點。可將魚、肉、蔬菜……洗淨後，裝入塑膠袋，以免滲出油或水，同時也可防止水分蒸發而枯乾。不方便攜帶的菜類，應避免選購。
4. 易於烹調：要選擇切洗及烹煮不費時間的食物。肉類儘量切成小塊或絲狀，以節省烹調時間。
5. 自於季節：選用該季節出產的菜蔬，才能享受既新鮮又便宜的食物。

2. 菜單設計的其他原則

另外，在菜單設計時還有其他的原則可供我們依循，這些原則分別是：

1. 依經費預算設計菜單，注意營養是否均衡，菜色是否富有變化。
2. 依小隊人數估計米和菜的數量。如有困難，可向有經驗的人士請教。
3. 米飯煮法：淘米：一杯(家用量米杯)米煮兩碗飯，按人數計算好份量，用水洗淨。

水量：米和水約為1比1。(1碗米，1碗水)。

煮法：先用大火「煮」，煮沸時攪拌一下，使上下調和，待水將乾時，改用中火「蒸」，最後用小火「燜」(火的大小以加柴或退柴控制)。

4. 炊具處理法：炊事前用泥巴或洗衣粉調水，抹在炊具外面，炊事後便於清洗。

5. 應事先考慮垃圾、剩菜、污水的處理，所以採購時即考慮「全部可食，一點不剩」。



(一) 炊事要領

1. 炊事開始，小隊分工各司其職外，應互相支援。
2. 生兩堆爐火，一處用來煮飯和湯，一處用來炒菜，兩爐同時進行，節省時間。
3. 煮飯：一碗米可煮成三碗飯，一碗米約加入二至三碗水;量米、淘米後加水，用大火將水煮開，後改為小火，火乾後抽去柴火，留餘燼燜約八至十分鐘，即可食用。

4. 煮粥：一碗米可煮六碗粥，一碗米約加入五至六碗水。量米、淘米後加水，煮沸後改用小火，直到米粒熟透，即可熄火，稍待十分鐘後即可食用。

	
<p>手掌法 手掌朝下輕觸米的表面，水面達腕關節上。</p>	<p>食指法 水面達食指第一關節</p>

5. 炒菜的要領A.材料切成適當大小。B.先熱鍋，再放油，油熱再下菜。C.肉或青菜，均宜於短時間炒熟，以免肉變硬，青菜流失維生素。D.不易熟的菜先煮，易熟的如青菜後炒E.適度調味，寧淡勿鹹。



(二) 食物營養與健康

(1) 為什麼需要營養？

1. 能幫助身體組織的構成，補充體內的消耗與維持體力(碳水化合物、脂肪、蛋白質、礦物質和水)。
2. 能供應熱力，保持體溫與提供活動力(碳水化合物、脂肪和蛋白質)。
3. 能調整體內的生活機能(維他命和礦物質)。

(2) 營養素

1. 碳水化合物:合於五穀、大豆、花生、糖等食物內。能供給體力及熱量，每一公克約四十(卡路里)熱量。
2. 脂肪：有動物性和植物性兩種，如肥肉、花生油等，能產生較多的熱量，保持體溫。每一公克，約九十熱量。
3. 蛋白質：含於豆類、魚、蛋、肉類、肝類及乳類等，構成人體各組織的要素，並產生熱量。每一公克，約四十熱量。

4. 維他命：

維他命A：多存於乳油、蛋黃、綠葉、魚類及魚肝油等，增加身體抵抗力，幫助生長及預防夜盲症、眼乾燥症。

維他命B：多存於米的胚子及酵母、麥類、豆類，蔬菜中含量亦不少，能促進人體發育及預防腳氣病。

維他命C：多在於肝臟、血液、乳汁、水果、蘿蔔、菠菜等蔬菜類內，能增進身體健康，預防壞血症。

維他命D：多存於乳汁、蛋黃、肝臟等，能使骨骼強健及預防軟骨症。

維他命E：植物性油中都有含量，穀類的胚子、小麥、玉蜀黍的胚子油中為最多，與生殖器官發育有關。

其他：維他命F、維他命H等，都是良好的營養品。

5. 礦物質：

鈣質：合於乳、蛋、五穀、豆菜及蔬菜內，為構造骨骼要素。

鐵質：合於菠菜、芹菜各種綠葉蔬菜及肝、蛋黃內，為補血要素。

磷質：含於貝類、魚類、牛奶、胡蘿蔔等食物內，能增進骨骼及毛髮的生長。

碘質：含於海藻類、貝類內，可預防甲狀腺腫大及肥胖症。

其他：如鉀、鈉、鎂等，均與構成體骨和促進呼吸與血液循環有關。

水：為體內一切化學作用的媒介，溶解各種營養素分布於全身，並能幫助廢物的排泄和體溫的調節。

(3) 食物中的營養成份

日常食物中各類食物含有的營養成分

1. 肉類：

肉類富於脂肪與蛋白質，極有營養價值，而且易於消化，尤以牛或豬的內臟，滋味鮮美，比肉的營養價值更高。每百公克瘦牛肉含有熱量約為207卡，每百公克瘦豬肉含有熱量約為三七六卡，中肥豬肉為四五七卡(豬油為903卡)。

2. 魚類：

一般鮮魚含有多量的蛋白質與脂肪，且富有水分，魚的頭部尤富營養，普通鮮魚每百公克所含的營養約為100卡。

3. 蛋類：

蛋類食物富於蛋白質與脂肪，營養價值極高，且富磷、鈣、鐵質及維他命A，雞蛋每百公克含熱量一四四卡，鴨蛋每百公克含熱量168卡。

4. 豆腐：

為我國特產，含有蛋白質、脂肪等，極富營養，易於消化，每百公克含有熱量71卡。

5. 菠菜：

菠菜質軟，容易消化，富於維他命A、B、C和鐵質，營養價值甚高，不過在多煮以後，維他命就會消失。菠菜所含熱量不多，每百公克為16卡。

6. 白菜：

所含維他命及鐵質很少，但纖維柔軟，所以有通便的效用，醃食更為人所喜愛，但營養價值不高。

7. 四季豆：

四季豆宜於煮湯，富於蛋白質和碳水化合物，並含有維他命B，營養價值甚高，所含熱量每百公克為32卡。

8. 蘿蔔:

蘿蔔含維他命C最多，包藏於葉內，蘿蔔皮內含消化酵素，故皮葉均應加以利用。胡蘿蔔含有鈣、鈉、磷、維他命B和C，營養價值更高。

9. 馬鈴薯:

以澱粉質食物論，僅次於穀類，含維他命B和C，耐久藏，每百公克含有70卡熱量。

10. 蕃茄:

富維他命A、B、C，宜生食，蕃茄與菠菜可以說是蔬菜中的明珠，對身體極有營養，應該多吃，每百公克熱量18卡。

11. 蔥:

可增加食物的香味，含有維他命A、B、C，且有刺激消化液以調整食物味道的效用，每百公克含有熱量20卡，同量洋蔥含52卡。

12. 鹽和糖:

食鹽在人體中是不可缺少的東西，每人每日所需量為0.25克，我國人民因菜食所以攝食鹽量約多至一倍。白糖含熱量很多，每百公克約為四百卡，但食用過多，易引起胃酸過多症。

(4) 熱量消耗

1. 十二歲至十五歲男孩每日需要熱量三千二百卡，女孩為二千四百卡。
2. 十六歲至二十歲青年每日需要熱量三千八百卡，女子為二千四百卡。

主要食物營養成分表

(每百克食物所含的成分。 ※僅供參考※)

類別	食物名稱	蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	熱量(千卡)	無機鹽類(克)	鈣(毫克)	磷(毫克)	鐵(毫克)
穀類	大米	7.5	0.5	79	351	0.4	10	100	1.0
穀類	小米	9.7	1.7	77	362	1.4	21	240	4.7
穀類	高粱米	8.2	2.2	78	385	0.4	17	230	5.0
穀類	玉蜀黍	8.5	4.3	73	365	1.7	22	210	1.6
穀類	大麥仁	10.5	2.2	66	326	2.6	43	400	4.1

穀類	麵粉	12.0	0.8	70	339	1.5	22	180	7.6
乾豆類	黃豆 (大豆)	39.2	17.4	25	413	5.0	320	570	5.9
乾豆類	青豆	37.3	18.3	30	434	5.0	240	530	5.4
乾豆類	黑豆	49.8	12.1	19	384	4.0	250	450	10.5
乾豆類	赤小豆	20.7	0.5	58	318	3.3	67	305	5.2
乾豆類	綠豆	22.1	0.8	59	332	3.3	34	222	9.7
乾豆類	花豇豆	22.6	2.1	58	341	2.5	100	456	7.9
乾豆類	豌豆	24.0	1.0	58	339	2.9	57	225	0.8
乾豆類	蠶豆	28.2	0.8	49	318	2.7	71	340	7.0
鮮豆類	青扁豆 莢	3.0	0.2	6	38	0.7	132	77	0.9
鮮豆類	白扁豆 莢	3.2	0.3	5	36	0.8	81	68	3.4

鮮豆類	四季豆	1.9	0.8	4	31	0.7	66	49	1.6
鮮豆類	豌豆	7.2	0.3	12	80	0.9	13	90	0.8
鮮豆類	蠶豆	9.0	0.7	11	86	1.2	15	217	1.7
鮮豆類	菜豆角	2.4	0.2	4	27	0.6	53	63	1.0
豆類製品	豆漿	1.6	0.7	1	17	0.2	—	—	—
豆類製品	豆腐	9.2	1.2	6	72	0.9	110	110	3.6
豆類製品	豆腐乳	14.6	5.7	5	30	7.8	167	200	12.0
豆類製品	綠豆芽	3.2	0.1	4	30	0.4	23	51	0.9
根莖類	蔥	1.0	0.3	6	31	0.3	12	46	0.6
	蒜	4.4	0.2	23	111	1.3	5	44	0.4

根 莖 類									
根 莖 類	芋頭	2.2	0.1	16	74	0.8	19	51	0.6
根 莖 類	紅蘿蔔	2.0	0.4	5	32	1.4	19	23	1.9
根 莖 類	甘薯	2.3	0.2	29	127	0.9	18	20	0.4
根 莖 類	藕	1.0	0.1	6	29	0.7	19	51	0.5
根 莖 類	白蘿蔔	0.6	—	6	26	0.8	49	34	0.5
根 莖 類	馬鈴薯	1.9	0.7	28	126	1.2	11	59	0.9
葉 菜 類	鮮金針菜	2.9	0.5	12	64	1.2	73	69	1.4
葉 菜 類	金針菜	14.1	0.4	60	300	7.0	463	173	16.5
葉 菜 類	菠菜	2.0	0.2	2	18	2.0	70	34	2.5

葉菜類	韭菜	2.4	0.5	4	30	0.9	56	45	1.3
葉菜類	莧菜	2.5	0.4	5	34	2.3	200	46	4.8
葉菜類	油菜	2.0	0.1	4	25	1.4	140	52	3.4
葉菜類	大白菜	1.4	0.3	3	19	0.7	33	42	0.4
葉菜類	小白菜	1.1	0.1	2	13	0.8	86	27	1.2
葉菜類	花椰菜	1.3	0.3	4	24	0.8	100	56	1.9
葉菜類	香菜	2.0	0.3	7	39	1.5	170	49	5.6
葉菜類	芹菜莖	2.2	0.3	2	20	1.0	160	61	8.5
菌類	蘑菇 (鮮)	2.9	0.2	3	25	0.6	8	66	1.3
菌類	香菇	13.0	1.8	54	384	4.8	124	415	25.3
菌類	木耳 (黑)	10.6	0.2	65	304	5.8	357	201	185.0
		8.2	0.1	57	262	12.9	2250	—	150.0

海菜類	海帶 (干，昆布)								
海菜類	紫菜	24.5	0.9	31	230	30.3	330	440	32.0
茄瓜果類	南瓜	0.8	—	3	15	0.5	27	22	0.2
茄瓜果類	瓠子	0.6	0.1	3	15	0.4	12	17	0.3
茄瓜果類	絲瓜	1.5	0.1	5	27	0.5	28	45	0.8
茄瓜果類	茄子	2.3	0.1	3	22	0.5	22	31	0.4
茄瓜果類	冬瓜	0.4	—	2	10	0.3	19	12	0.3
茄瓜果類	西瓜	1.2	—	4	21	0.2	6	10	0.2

茄瓜果類	甜瓜	0.3	0.1	4	18	0.4	27	12	0.4
茄瓜果類	菜瓜	0.9	–	2	12	0.3	24	11	0.2
茄瓜果類	黃瓜	0.8	0.2	2	13	0.5	25	37	0.4
茄瓜果類	番茄	0.6	0.3	2	13	0.4	8	32	0.4
水果類	柿	0.7	0.1	11	48	2.9	10	19	0.2
水果類	棗	1.2	0.2	24	103	0.4	41	23	0.5
水果類	蘋果	0.2	0.6	15	60	0.2	11	9	0.3
水果類	香蕉	1.2	0.6	20	90	0.7	10	35	0.8
水果類	梨	0.1	0.1	12	49	0.3	5	6	0.2
	杏	0.9	–	10	44	0.6	26	24	0.8

水果類									
水果類	李	0.5	0.2	9	40	–	17	20	0.5
水果類	桃	0.8	0.1	7	32	0.5	8	20	1.0
水果類	櫻桃	1.2	0.3	8	40	0.6	6	31	5.9
水果類	葡萄	0.2	–	10	41	0.2	4	15	0.6
干果及硬果類	花生仁 (炒熟)	26.5	44.8	20	589	3.1	71	399	2.0
干果及硬果類	栗子 (生及熟)	4.8	1.5	44	209	1.1	15	91	1.7
干果及硬果類	杏仁 (炒熟)	25.7	51	9	597	2.5	141	202	3.9
	菱角 (生)	3.6	0.5	24	115	1.7	9	49	0.7

干果及硬果類									
干果及硬果類	紅棗(乾)	3.3	0.5	73	309	1.4	61	55	1.6
肉類	牛肉	20.1	10.2	–	172	1.1	7	170	0.9
肉類	牛肝	18.9	2.6	9	135	0.9	13	400	9
肉類	羊肉	11.1	28.8	0.5	306	0.9	11	129	2
肉類	羊肝	18.5	7.2	4	155	1.4	9	414	6.6
肉類	豬肉	16.9	29.2	1.1	335	0.9	11	170	0.4
肉類	豬肝	20.1	4.0	2.9	128	1.8	11	270	25
肉類	雞肉	23.3	1.2	–	104	1.1	11	190	1.5
肉類	鴨肉	16.5	7.5	0.1	134	0.9	11	145	4.1
乳類	牛奶(鮮)	3.1	3.5	4.6	62	0.7	120	90	0.1
	牛奶粉	25.6	26.7	35.6	48.5	–	900	–	0.8

乳類									
乳類	羊奶 (鮮)	3.8	4.1	4.6	71	0.9	140	–	0.7
蛋類	雞蛋 (全)	14.8	11.6	–	164	1.1	55	210	2.7
蛋類	鴨蛋 (全)	13	14.7	0.5	186	1.8	71	210	3.2
蛋類	咸鴨蛋 (全)	11.3	13.2	3.3	178	6	102	214	3.6
爬蟲類	田雞 (青蛙)	11.9	0.3	0.2	51	0.6	22	159	1.3
爬蟲類	甲魚 (鱉)	16.5	1	1.5	81	0.9	107	135	1.4
蛤類	河螃蟹	1.4	5.9	7.4	139	1.8	129	145	13.0
蛤類	明蝦	20.6	0.7	0.2	90	1.5	35	150	0.1
蛤類	青蝦	16.4	1.3	0.1	78	1.2	99	205	0.3
蛤類	蝦米 (河產 及海產)	46.8	2	–	205	25.2	882	–	–
蛤類	田螺	10.7	1.2	3.8	69	3.3	357	191	19.8
蛤類	蛤蜊	10.8	1.6	4.8	77	3	37	82	14.2

魚類	鯽魚	13	1.1	0.1	62	0.8	54	20.3	2.5
魚類	鯉魚	18.1	1.6	0.2	88	1.1	28	17.6	1.3
魚類	鱈魚	17.9	0.5	–	76	0.6	27	4.6	4.6
魚類	白帶魚	15.9	3.4	1.5	100	1.1	48	53	2.3
油脂及其他	豬油 (煉)	–	99	–	891	–	–	–	–
油脂及其他	芝麻油	–	100	–	900	–	–	–	–
油脂及其他	花生油	–	100	–	900	–	–	–	–
油脂及其他	芝麻醬	20.0	52.9	15	616	5.2	870	530	58
油脂及其他	豆油	–	100	–	900	–	–	–	–

(二) 參考菜單 (取自香港童子軍露營專科章訓練標準)



如何設計營地膳食



課節四：營地膳食及食物儲藏

在露營之前，我們須要預備露營期間的膳食安排，在安排膳食時必須注意當時的季節及天氣狀況，要分春、夏、秋、冬等四季來準備當日露營之食物。若安排錯誤可引致食物變壞，食後會不適及肚瀉等，由其在夏天最為常見，故選配菜單時必須緊慎。

一般我們不會將膳食分為四季這麼多，因這只會縮窄自己選擇食物的範圍，故只須分冬及夏季便足夠，使自己有更多的選擇。

夏天——可選擇一些乾貨為主要食物，這可保持食物不容易變壞及貯放得較長久。

冬天——可選一些略濕的食物，因此類食物能在冬天時能貯存得較長的時間。

食物選配方針

成人每日須攝取3000～3500卡路里，青少年則攝取2500～3000卡路里。

年歲／營養素	熱量 (卡路里)		蛋白質 (克)		鈣質 (克)		維他命C (毫克)
	男	女	男	女	男	女	
8	1·850	1·700	65	60	0·5	0·5	40
10	2·000	1·950	70	70	0·6	0·7	40
12	2·300	2·200	80	80	0·8	0·7	50
13	2·450	2·250	85	85	0·9	0·7	50
14	2·600	2·250	85	85	0·9	0·7	50
15	2·650	2·200	85	85	0·8	0·7	50
16	2·700	2·150	80	80	0·8	0·6	50
18	2·650	2·100	75	75	0·7	0·6	50
20～29	2·500	2·000	70	70	0·6	0·6	50
30～39	2·450	1·950	70	70	0·6	0·6	50

(只供參考性質)

餐	第一日	第二日	第三日
早 餐		豬扒通粉 火腿奄列 奶茶或架啡	火腿蛋治 腸仔火腿湯米 朱古力奶
午 餐		粉絲牛肉煲 西蘭花炒牛肉 羅白炆牛腩 番茄薯仔牛肉蛋花湯	臘味飯 (金華火腿、臘腸、 臘肉、蝦米)
晚 餐	西洋菜煲豬骨湯 精製鹽焗雞 上湯大龍蝦 西芹炒帶子 絲苗竹筒飯	節瓜粉絲煲 芙蓉炒蛋 臘肉炒芥蘭 金華火腿拼乾瑤柱 太極炒飯	