

露營 – 炊事要領

分類：露營與營地・作者：陳志南

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，留餘燼爛約八至十分鐘，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。



手掌法

手掌朝下輕觸米的表面，水面達腕關節上。



食指法

水面達食指第一關節

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。

