

露營 – 炊事分工

分類：露營與營地・作者：陳志南

一、炊事分工

除了營地建設需要分工之後，炊事時也是需要分工的喔，這樣才可以讓大家在一天的辛苦之後，能夠在最短的時間內吃到香噴噴的飯菜，以補充體力！

(1) 小隊炊事分工

人人有事做，事事有人做，是小隊分工的最佳表現。露營期間炊事餐數多時，工作可以輪流，使每個人都有多樣的學習和體驗的機會。

小隊長	指揮調配人手，並主動協助各項工作。
副隊長	隊長不在時，代理其職務;賽前美化環境，餐後負責清理炊事場。
大廚	負責炊事工作，烹調可口的飯菜。
二廚	淘米、洗菜、切菜，是人廚的好幫手。
水伕	提水，供應炊事用水。
火伕	劈柴、生火、控制火力大小、滅跡。
事務	設計菜單、糧食採購與保管、領取配給。
雜伕	準備用餐事宜，餐後清洗餐具。

(2) 小隊炊具的使用和維護

A.小隊炊具

全套式的通常包含炊具和炊具箱，全套式小隊炊餐具箱適合於童軍小隊露營使用。包含炊具箱及小隊炊餐具，炊具箱可打開當餐桌內容如下:

品名	數量	品名	數量
飯鍋(10公升裝吊鍋式)	1個	菜盤(不鏽鋼)	4個
湯鍋(6公升雙耳式)	1個	菜刀(純鋼製)	1把
露營炒鍋(吊把式附蓋)	1個	斧頭	1把

飯匙(不鏽鋼)	1把	棕刷	1個
煎匙(不鏽鋼)	1把	切菜板	1個
湯杓(不鏽鋼)	1把	水桶(塑膠)	1只
飯碗(不鏽鋼)	10個	筷子(竹製)	1雙
湯匙(不鏽鋼)	10支	開罐器	1只
茶壺(4公升)	1個	味素罐	1個
湯皿(不鏽鋼)	2個	鹽罐	1個

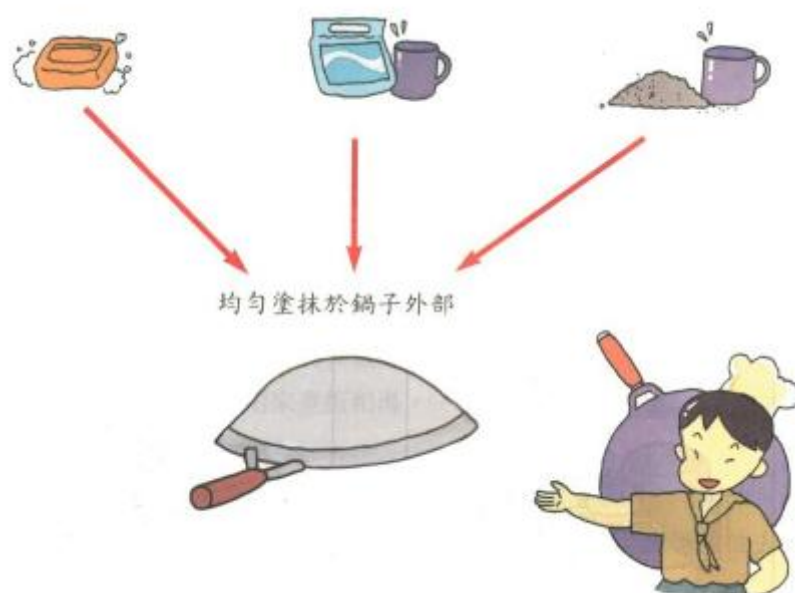
B.正確使用和維護，能延長炊具的壽命

1. 炊事前，做好護鍋，隔離煙垢的方法有三種：

使用牙膏

洗衣粉加水調成糊狀

泥土加水和成稀泥



2. 炊事後

鍋子碗盤等炊具內外徹底清洗



曬乾

炊具箱內保持清潔乾燥，再存放炊具。

(3) 小隊野外炊事

A. 如何進行：

事先應列餐單，計算所需材料及物價。

針對小隊內各人的食量、口味和對食物的好惡，應先調製小隊食譜。

露營中所需食物，在出發前須先準備可供一、二日應用，使到達營地時即可開始烹調。

食物的選擇應注意價格貴賤適宜，消化容易，合於時令和營養的均衡。

在野外應選擇附近易於採購，或就地出產的食物;並注意野外炊事時間宜短，避免需時久煮之食料。

在露營期間的烹飪工作，應由各隊員輪值擔任，使人人有機會練習。

露營期間早、午兩餐可簡單但亦需營養，晚餐須豐富。

炊事用火，使柴燃燒成火炭生熱，並不要大的發光火焰。

注意飯菜的「色」「香」「味」三個條件，以增加食慾。

小隊炊事宜用溝火，使各炊具同時使用，能於短時間內烹煮完成。

小隊炊事時，宜各菜同時做成，便能全隊一起進食。

B.注意要點：

炊具須經常保持整潔。

炊事完畢，應將火熄滅，節省薪炭，並保安全。

營地應挖一冷窩設備，好使食物冷藏。

食物空罐須先放置火中燒熱，然後出腳踏扁，投入廢物坑，空瓶亦須洗淨後投入，可避免蛇蟲野獸襲入營區。

營地食料不使太陽曝曬，宜用避塵袋裝好懸起，可免蟻蟲群集。

木柴須加以整理，儲存在性的附近。晚間覆以油布，以免受潮或遭雨淋。

刀斧使用，注意安全，斧頭平時須砍在木幹上，不可著地受潮。

炊事應用器物，須放一定位置，以便隨時取用。

炊事區應設有垃圾坑及汙水坑兩穴，坑上須加蓋，如使用將滿，應即用土填好，另行掘坑。有經驗者更能隨時將廢物焚化，則可不設垃圾坑。

露營期間應利用自然物，製作炊事檯及餐桌。

灶位須注意風向，不可靠近樹下，尤宜遠離樹幹和樹根。炎夏及下雨時，均應張有天幕或利用自然物作遮蔽。

C.烹調須知：

煮食青菜，應盡可能使用高熱，並縮短烹飪時間，以避免葉綠素的損失。

蔬菜應洗後再切，有外皮的食物，應洗滌過後，再行剝去外皮。

食物洗滌的次數要少，時間要短，否則食物內的部分營養，易被水溶消失。

蛋白質在加熱以後便凝固，所以煮熟的蛋白質比半熟蛋白質更不易消化。

瘦肉或鮮魚宜在油鍋或沸水中投入，使表面的蛋白質凝固，可防止肉汁溶流外出，即可使蛋白質不受損失，並能使魚肉鮮美。

脂肪加熱至某種程度時，會發出香味，使食物的味道可口，用以煮蔬菜最佳。

煮湯宜將魚、肉投入冷水或溫水中用文火煮熟，湯味才會可口。

維他命A在鍋中加熱時所起變化甚小，但放置空氣中加熱，則營養全失。

維他命B如長時間加熱，易於受損。維他命C對於酸性最為敏感，加熱時間愈長，所遭受損失也愈大。

維他命D及E對於加熱無大影響，惟維他命D如經紫外線照射過久，或把維他命E與酸醋混合煮沸時，都會遭受損害。

D.食物的調理與儲存

選新鮮食物，腐敗的食物絕不勉強食用，以防中毒及傷身。



配給的食料，必依菜單煮完，不拖延，以求新鮮。



食物隨時放在安全地方，以防蠅、蟻或其他動物騷擾。



麻布蒸發冷卻器



大石頭

蓋子

造成空間

石

袋裝食物(密封袋除外)應打開透氣，並避免陽光直曬。



食物洗淨，充分煮熟，以保障飲食衛生。



調理食物前徹底洗淨雙手。



當手部出現化膿傷口時，應避免烹調食物。



營地應有冷藏設施，如野餐冰櫃、冷窖、流水式冷卻箱(袋)或蒸發冷卻箱。

煮食野生植物時應先確信無毒，否則勿輕率撷取食用。

垃圾在炊事時予以焚化，以減少垃圾量。

廚餘妥善處理。