

# 戶外課程 食譜交流工作坊

洪彩倪  
丁鉉旗

- 國內外戶外廚房狀況
- 食材保存方式
- 糧食清單、採買清單
- 食譜大飆賽
- 山上日常
- 輕量化飲食









# 食材保存

- 越鹹越不會壞
- 存放時間越短越不會壞
- 溫度越低越不會壞
- 環境溫差越小
- 越乾燥越不會壞

# 全女性糧食清單 ( 三天兩夜 )

蓉(100g)、蝦(100g)、丑(80g)、倪(100g)

日期	早餐	晚餐	甜點
7/24	自理	養生蔬食麵 麵條、高麗菜、木耳、番茄、 醃雞腿肉、雞蛋	
7/25	總匯三明治 吐司、番茄、鮪魚、起司、 高麗菜、粉包	兩菜一湯 糙米飯、臘肉、四季豆、木耳、高 麗菜、玉米筍、味噌蘿蔔湯	黑糖白木耳
7/26	老字號雞絲麵 雞絲麵條、玉米筍、木 耳、秋葵、臘肉	自理	

	主食		青菜		肉品
<input type="checkbox"/>	麵條 *380g	<input type="checkbox"/>	高麗菜*3/4	<input type="checkbox"/>	雞腿肉*2片
<input type="checkbox"/>	吐司 *8片	<input type="checkbox"/>	木耳 *10片(4.4.2)	<input type="checkbox"/>	雞蛋 *4粒
<input type="checkbox"/>	糙米飯*380g	<input type="checkbox"/>	番茄 *4粒	<input type="checkbox"/>	鮪魚罐*1罐
<input type="checkbox"/>	雞絲麵*4包	<input type="checkbox"/>	四季豆*1包	<input type="checkbox"/>	起司片*4片
<input type="checkbox"/>	泡麵 *4包	<input type="checkbox"/>	玉米筍*2盒	<input type="checkbox"/>	臘肉 *1/2片
<input type="checkbox"/>	白木耳*1/2包	<input type="checkbox"/>	白蘿蔔*1/2根	<input type="checkbox"/>	秋葵 *12根
	調味料	<input type="checkbox"/>	胡椒粉*3小罐	<input type="checkbox"/>	鹽巴 *3小罐
<input type="checkbox"/>	黑糖粉*700g	<input type="checkbox"/>	雞湯塊/調味粉*3份/6塊	<input type="checkbox"/>	味素 *3小罐



# 11天糧食清單

參與人員	倪90g/110g	歡80g/100g	Calvin 100g/120g	智勝100g/120g	早370g晚450g			
天數	日期	早餐	晚餐	甜點	路程			
第一天	8月27日	...	蛋2,高麗菜,豆皮,秋葵20,金針花,湯麵 洋葱1炒雞胸肉		思源--6.8K	早餐70	700/人	2800/4人
第二天	8月28日	煎肉排4,煎蛋4,夾波羅麵包2	地瓜2飯,鹹蛋四季豆,臘肉炒高麗菜,		6.8K--雲梭	行動糧80	960/人	1920/2人
第三天	8月29日	燒餅4+肉鬆+番茄2+番茄醬	秋葵20,玉米筍8,皮蛋3,娃娃菜,新加坡烏龍麵		雲梭--審馬陣	晚餐80	720/人	2880/4人
第四天	8月30日	吐司8火腿4番茄2奇異果2	臘肉蝦米飯,娃娃菜炒西洋芹,貢丸秋葵海帶芽油蔥酥湯		審馬陣--南湖屋			7600
第五天	8月31日	吐司8火腿4起司4小黃瓜1	臘肉飯,滷紅蘿蔔2,馬鈴薯2,娃娃菜,洋葱1,麵輪	綠豆蒜,枸杞,白糖	南湖屋<->主峰			
第六天	9月1日	地瓜4金立方4小黃瓜1番茄2肉鬆	肉醬1(湯)面,火腿4,四季豆,豆皮,西洋芹	白木耳,枸杞,白糖	馬比杉山			
第七天	9月2日	金針花,海帶芽,湯麵	...		南湖屋->SOLO			
第八天	9月3日	獨處後午餐:泡麵4	咖哩飯(南瓜1/2,馬鈴薯2,咖哩塊3),味噌海帶芽湯		SOLO->南湖屋			
第九天	9月4日	貝果4薯泥4沙拉1	海帶芽,金針花,豆皮,麵輪,泡菜,麵疙瘩(麵粉)		南湖屋--雲梭屋			
第十天	9月5日	蔓越莓鬆餅400g、起司4、蘋果2	洋葱1蝦米南瓜1/2湯麵		雲梭屋--6.8k			
第十一天	9月6日	蔓越莓鬆餅400g、白木耳,枸杞,白糖	...	備用泡麵8包	6.8k--登山口			



# 11天糧食採買清單

燒餅	4	米	1800g	豬排	4	番茄	6	沙拉	1小條
厚片吐司	16	麵條	1270g	肉鬆	1	奇異果	2	沙拉油	4餐
波羅麵包	2	低筋麵粉	800g	蛋	6	小黃瓜	2	醬油	
貝果	4	中筋麵粉	450g	火腿	12	蘋果	2	醬油膏	
金立方	4	(含緊急)泡麵	12包	起司	8	馬鈴薯	8	白糖	4餐
		泡打粉	倪預備	皮蛋	3	娃娃菜	3餐	黑糖	500g
乾金針花	2餐	烏龍麵	450g	鹹蛋	1	西洋芹	2餐	鹽巴	
蔓越莓乾	2餐	綠豆蒜	1餐	臘肉	2餐	秋葵	60.3餐	雞粉	
豆皮	4餐	枸杞	3餐	肉醬罐頭	1	玉米筍	8	番茄醬	5餐
蝦米	2餐	白木耳	1包	雞胸肉	1份	高麗菜	1/2.2餐	咖哩塊	3塊
海帶芽	4餐			貢丸	1	紅蘿蔔	2	味噌	1盒
油蔥酥	1餐					洋蔥	3	泡菜(湯)	1
麵輪	2餐					四季豆	2餐	新加坡醬	新歡預備
						地瓜	6	辣椒	1包
						南瓜	1	薑	1大塊

# 十天糧食清單

蓉 100g 勝 120g 朱 110 倪 110g 仁 110g						
日期	路程	目的地水源	早餐	晚餐	湯品	甜點
第一天 2015/7/6	4 小時	台北-6.8K		(現成肉羹湯)+麵 絲瓜燴麵 西洋芹炒甜不辣 炒五花肉		
第二天 2015/7/7	5 小時	雲陵山屋	饅頭夾肉鬆 粉包	糙米飯 紅白蘿蔔燒五花肉 奶油大白菜		
第三天 2015/7/8	4 小時	審馬陣山屋	小魚干大白菜烏 龍麵	味噌秋葵拌麵 三杯豬血糕		
第四天 2015/7/9	5 小時	南湖山屋	山東大餅 粉包	香腸糙米飯 三色甜椒四季豆香腸 醬燒豆皮		
第五天 2015/7/10	決策	南湖山屋	維力炸醬麵	大白菜燴韓國年糕冬粉 乾煸鹹蛋四季豆		
第六天 2015/7/11	大山-獨	南湖山屋	鬆餅	燉地瓜馬鈴薯紅蘿蔔 番茄肉醬面 番茄鮭魚杯 青椒炒木耳	守夜甜點 芝麻小魚乾 黑糖薑茶	
第七天 2015/7/12	獨	南湖山屋	麵線香蔥蛋煎 麵包	鹹蛋燴南瓜拌麵 香根皮蛋 炒牛蒡		
第八天 2015/7/13		雲陵山屋	山東大餅 粉包	南瓜米粉湯(咖哩味) 涼拌秋葵		
第九天 2015/7/14		6.8K	味噌麵筋麵	番茄肉醬飯 小魚乾炒秋葵 炒洋蔥四季豆		
第十天 2015/7/15		下山	快煮麵			

## D1 晚餐

### 絲瓜燴麵

絲瓜 1 條  
麵筋半罐

薑絲爆香~放下絲瓜~轉中小火悶煮  
絲瓜出水~加一碗水~倒入麵筋加鹽

薑絲少許  
鹽少許

麵條放入鍋中~繼續煮熟  
絲瓜湯真的好清甜喔

麵 550g

### 西洋芹炒甜不辣

西洋芹 8 支  
甜不辣 12 粒  
蒜頭 2 粒  
辣椒適量

備齊所有食材,將甜不辣,西洋芹洗淨  
蒜頭切末,芹菜切段狀  
爆香蒜末後~加甜不辣,加 1 匙水甜不辣變軟  
加入芹菜燜軟~加入醬油膏調味,炒勻完成嘍!

### 炒五花肉

五花肉半條切  
片

辣椒適量

洋蔥 1/2

主材料切好~醬油 2 米酒 1 糖 1 蔥花 1 蒜泥 2 麻油 1 胡椒粉 1

蔥 2 根

冷凍等上山直接煎炒

## D2 晚餐

### 紅白蘿蔔燒五花肉

五花肉 1 條

米酒 1 碗 糖 1 大匙

白蘿蔔 1 條

蒜頭去皮,五花肉切塊. 紅白蘿蔔去皮切塊.

紅蘿蔔 1 條

起油鍋蒜頭放入爆香,接著放入五花肉

煎

蒜頭 5 瓣

將所有調味料加入. 倒水至適量

醬油 3 大匙

蘿蔔加入再加水至蓋住所有材料煮至蘿蔔熟即

可

醬油膏 2 大匙

色香味俱全哦~

### 奶油大白菜

紅蘿蔔絲適量

大白菜撥片、清洗、切絲(隨意)

大白菜半顆

熱鍋,加入奶油,紅蘿蔔絲,炒熟

奶油適量

大白菜入鍋翻炒、加鹽巴、水,

鹽少許

蓋上鍋蓋燜煮三分鐘

冷水少許

大白菜軟了,即可裝盤上桌



### D3 早餐 小魚干大白菜烏龍麵

小魚乾 1 包

大白菜 1/2

烏龍麵 4 包

雞粉 適量

鹽少許

熱水加入白菜、魚乾

加入雞粉、鹽巴拌勻

加入烏龍麵，煮軟即可

### D3 晚餐

#### 味噌秋葵拌麵

秋葵 20 條

味噌 3 匙

菇類去根部剝小塊、紅蘿蔔切片、秋葵洗淨後備用

鴻喜菇 1 包

味醂 5 匙

燒一鍋水，滾後將所有食材汆燙 1~2 分鐘撈起備用  
調味料調勻備用

雪白菇 1 包

紅蘿蔔適量

所有食材加入調好的〈調味料〉攪拌均勻後盛盤，

白芝麻 1 茶匙

最後灑上白芝麻即完成。

#### 三杯豬血糕

豬血糕 1 塊

麻油 1 大匙

用麻油爆香蒜頭，薑片

蒜頭 4 顆

醬油 2 大匙

加入切片的豬血糕與醬油/米酒/糖一起燒

薑片 4 片

米酒 4 大匙

醬汁煮滾後，加入九層塔

九層塔

糖 1 小匙

蓋上鍋蓋，燒到醬汁微乾即完成

## D4 晚餐 香腸糙米

飯

糙米飯

香腸半盒 550g 香腸加入飯鍋一起蒸熟

## 三色甜椒四季豆香腸

紅甜椒 1 顆 黃甜椒 1 顆

四季豆 1 包

醬油少許 蒜,鹽少許 紅黃甜椒切小塊,四季豆切丁,熱油鍋,爆香蒜炒香腸,放入豆丁,紅黃甜椒大火炒,下調味料拌炒

醬燒豆皮

豆皮 4 片 蕃茄醬適量

四季豆 5 條 糖少許

太白粉少許 四季豆汆燙切段備用.豆皮切條下鍋煎至兩面微煎

甜麵醬適量 將調味料加入豆皮加入少許水悶煮

醬油少許 四季豆鋪底豆皮擺上面淋上醬汁即可

## D5 早餐

### 維力炸醬麵

泡麵 5 包	麵燙熟備用
洋蔥少許	起油鍋,爆香洋蔥,火腿,麵加入,調味料拌勻即可
火腿 5 片切條狀	煮熱水備用湯或粉包

## D5 晚餐

### 大白菜燴年糕冬粉

年糕 一包	冬粉 6 個 另外一鍋煮
大白菜 1/4	將水煮沸後放入洋蔥和年糕,
洋蔥絲半顆	煮的時候需時不時攪拌避免黏底
香腸 半盒	再放入香腸和咖哩塊,攪拌至咖哩塊融化
咖哩塊 1 塊	放入洗好的大白菜

鹽 適量  
蔥花適量

可試一下味道斟酌是否加一點鹽  
最後放上蔥花即可

### 乾煸鹹蛋四季豆

四季豆 1 把	起油鍋少許油,下四季豆,小火乾煸至四季豆表面皺皺塌軟
鹹蛋 2 顆	四季豆乾煸時要不時翻動,以免焦掉
鹽適量	加入鹹蛋拌碎
甜麵醬適量	適量的鹽、甜麵醬 拌炒均勻 即可
沙拉油少許	

## D6 晚餐

### 燉地瓜馬鈴薯紅蘿蔔

馬鈴薯 2 顆

素蠔油

紅蘿蔔 1 根

糖

洋蔥 1 顆

A. 地瓜&馬鈴薯&紅蘿蔔塊狀入水煮熟

地瓜 2 顆

放洋蔥塊拌炒，加入調味料烹煮，

醬油

再加入 A. 續煮 5 分鐘即可

水



**D6 晚餐****燉地瓜馬鈴薯紅蘿蔔**

馬鈴薯 2 顆  
紅蘿蔔 1 根  
洋蔥 1 顆  
地瓜 2 顆  
醬油  
水

素蠔油  
糖

A. 地瓜&馬鈴薯&紅蘿蔔塊狀入水煮熟  
放洋蔥塊拌炒，加入調味料烹煮，  
再加入 A.續煮 5 分鐘即可

**D7 晚餐****鹹蛋燴南瓜拌麵**

蒜蓉少許  
鹹蛋一顆  
南瓜一碗  
醬油膏

南瓜切小一點不要蒸太爛，  
碗裡的水不要倒掉，留着備用  
將蒜蓉炒香，加入壓碎煮熟的鹹蛋炒均勻  
加入蒸熟的南瓜拌炒  
麵另外一鍋煮熟

**炒牛蒡**

牛蒡 1 支

牛蒡留皮.表面清洗乾淨牛蒡切絲

白芝麻少許  
醬油 1 大匙  
味霖 1 小匙  
糖適量

起油鍋，牛蒡絲瀝乾放入，加入水.雞粉  
再依序加入醬油 · 味霖 · 糖 · 鹽  
湯汁差不多收乾撒入炒熟的白芝麻即可

**D7 早餐****麵線香蔥蛋煎**

麵線半把  
醬油膏適量  
雞蛋一顆  
青蔥兩支  
麵粉 10 大匙  
水 10 大匙

麵線泡熱水約 3~5 分鐘，泡軟即可  
麵粉先加水攪拌均勻，再加雞蛋拌勻，麵粉才不會結塊。  
平底鍋一點點油微火慢煎 3~5 分鐘，  
即可倒入蛋漿，蓋鍋蓋悶 1 分鐘  
接著翻面再蓋鍋蓋再悶 1 分鐘,即可起鍋盛盤  
表面淋上醬油膏

**香根皮蛋**

皮蛋 4 個  
香菜  
紅辣椒適量  
蒜頭 2 顆  
醬油膏 1 大匙

麻油 1 小匙  
將刀用熱水燙一下或抹上些許油，以利切割就會整齊漂亮  
皮蛋去殼切丁；香菜摘除葉片梗切小段；辣椒、蒜頭切末  
香菜梗段、辣椒末、蒜末加入調味醬料混合成淋醬  
皮蛋丁盛盤，淋上淋醬即可

**D8 晚餐****南瓜番茄米粉湯**

米粉 1 包

番茄 2 顆

鹹蛋 2 顆

滾水煮軟南瓜.番茄

金瓜半顆

加入鹹蛋拌碎,咖哩煮溶

青蔥適量

加入熟米粉

咖哩塊 2 塊

**涼拌秋葵**

秋葵 20 支

秋葵洗淨後,入滾水中燙熟

蕃茄 1 顆

蕃茄切小丁,香菜切末,至於秋葵上.

香菜 1 顆

混合醬油及香油,再淋於秋葵上

醬油 1 大匙

香油 1 大匙

# 食譜大飆賽

# 山上日常





# 輕量化飲食

脫水高麗菜乾



山行者驚喜





吃吃喝喝開動！

謝謝大家～