

<<野营那些菜儿>>

图书基本信息

书名：<<野营那些菜儿>>

13位ISBN编号：9787113131531

10位ISBN编号：7113131530

出版时间：2011-8

出版时间：中国铁道

作者：李雷

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<野营那些菜儿>>

### 内容概要

《野营那些菜儿》是一本讲述户外制作食物技巧的书，既包含烧烤，也包含野炊。

烧烤是一类倾向于享受型的食物制作方式，本书通过烧烤文化、烧烤工具和材料、烧烤食谱、烧烤地点等板块，详尽地介绍了在户外获取美味烧烤的方法，并提供了34道菜谱。

野炊是一类更倾向于户外求生的食物制作方式，所制作的食物强调补充能量，所携带的设备和食材往往有限。

本书通过烹饪器材和技巧、寻找食物的技巧、食物中毒应急处理等板块，详细介绍了野炊的各种知识。

本书由李雷主编。

## <<野营那些菜儿>>

### 书籍目录

#### 文化篇

烧烤的起源和发展

三种烧烤

中国烧烤之祖

哥伦布的烤肉术

烧烤的演变

异国烧烤精华

韩式烧烤

日式烧烤

美式烧烤

澳式烧烤

巴西烤肉

土耳其烤肉

中西烧烤的交融

中西烧烤比较

烧烤的分类

直接烧烤、间接烧烤和混合型

烧烤

常规烧烤和特色烧烤

#### 准备篇

设备配备

烧烤炉

烧烤炭

烤具

食材制备

肉类食品

海鲜食品

蔬菜食品

水果食品

主食类

调料制备

调和油

烧烤佐料

#### 烧烤篇

烧烤流程

烧烤前

烧烤中

烧烤后

肉类烧烤食谱

烤五花肉

蒜香烤排骨

炭烤香料猪排

新疆羊肉串

迷迭香羊肉串

香辣烤羊排

## <<野营那些菜儿>>

红酒香草烤羊排

串烤羊腰

梨汁烤牛肉

烤牛排

蜂蜜烤鸡翅

香辣烤鸡脖

叫花鸡

蔬果类烧烤食谱

黑胡椒烤花菜

蒜汁香烤茄子

串烤尖椒

原味土豆片

烤洋葱

香烤韭菜

炭烤菠萝

烤梨子

酒味香蕉

海鲜类烧烤食谱

酱味烤小海鱼

芝麻多味鱼

串烤鲜鱿鱼

彩椒三文鱼串

炭烤蛤蜊

烤珍味海胆

烤珍珠扇贝

炭烤生蚝

辣香烤鲤鱼

叉烧鱼

秘制烤河鳗

芝士烤龙虾

健康烧烤指南

健康烧烤的原则

健康烧烤的方法

选择健康吃法

烤具的清洁和保养

地点篇

北京

怀柔白河峡谷

宽沟

千家店

神堂峪

十渡拒马河

十三陵水库

上庄水库

西峪水库

白河堡水库

后河

<<野营那些菜儿>>

云佛山度假村

转山子水库

青龙湖公园

天津

杨柳青森林公园

泰丰公园

东丽湖

天津热带植物观光园

蓟县农家小院

秦皇岛

翡翠岛

北戴河

沈阳

五里河公园

鸟岛

丁香湖公园

沈阳西湖

上海

滴水湖

上海滨江森林公园

共青森林公园

月湖雕塑公园

海湾国家森林公园

东方绿洲

东平国家森林公园

杭州

九溪景区

杭州植物园

茅家埠

大清谷

西溪国家湿地公园

青岛

汇泉角

海滨雕塑园

弄海园

溪林谷

广州

火炉山国家森林公园

华南植物园

杨桃公园

南湖游乐园

大夫山国家森林公园

深圳

桔钓沙景区

西冲海滩

园山风景区

大梅沙海滨公园

## <<野营那些菜儿>>

小梅沙海滨旅游区

东湖公园

银湖相思林公园

香蜜湖水上乐园

凤凰山

成都

百工堰公园

三星镇

黑水河自然保护区

永安水库

西安

小峪

太平沟

西寺沟

情侣溪

紫阁峪

黑山瀑布

野炊篇

搭灶

地点选择

搭灶类型

生火

条件

引燃物

燃料

点火

烹饪

烹饪方式

烹饪设备

烹饪食材

烹饪食谱

清理场地

食物的保存

户外野炊工具

炉具

点火工具

餐具川

保鲜设备

寻食篇

寻水

缺水症状

寻找水源

特殊水源

净化水

饮水

采集植物和野果

采集植物

## <<野营那些菜儿>>

- 采集野果
- 狩猎
  - 寻找猎物
  - 狩猎要领
  - 猎捕
  - 布置陷阱
- 捕鱼
  - 钓鱼
  - 捉鱼
  - 其他捕鱼方法
- 急救篇
- 食物中毒
  - 分类
  - 症状
  - 治疗
  - 预防
- 消化不良
  - 治疗
  - 预防
- 火灾
  - 防火
  - 应对火灾
- 附录
  - 野营和烧烤网站
  - 户外运动俱乐部
  - 烧烤餐具品牌
  - 有毒植物名单

## <<野营那些菜儿>>

### 章节摘录

版权页：插图：滨江森林公园是上海森林覆盖率最高的郊野森林公园，保留了原生态的乡土植物和动植物的栖息地。

公园设湿地植物观赏园、生态林保护区、滨江岸线观景区等多个自然景点，天空晴朗还可以清晰看到长江黄浦江、长江、东海“三水并流”的地理景观。

景区还有电动游船、水上步行球、休闲自行车、电动碰碰船等游乐项目。

烧烤区主要设有大众烧烤区、高档自助烧烤区、自助烧烤区和嘉年华游乐区，可供500人同时烧烤。

景区有150平方米的烧烤超市，供游客选购食材；200只无烟烧烤炉可以租用。

并提供日式、韩式、台式以及内蒙古烤全羊等各式特色烧烤，由专业烧烤高手全程提供服务。

共青森林公园以植物造景为主，植树近20万株，品种1200多种，配以丘陵、草地、湖泊、溪流、密林、竹丛等构成了富有野趣幽深的自然空间，形成了12大景区，呈现了“自然、野趣、宁静、粗犷”为特色的森林景观。

这里还是娱乐者的天堂，设置了极具野趣性、挑战性、运动性、刺激性、情趣性的各类娱乐项目30多项。



## <<野营那些菜儿>>

### 编辑推荐

《野营那些菜儿》：品尝不一样的美味佳肴一边享受美食，一边沉醉大自然是旅游度假种新方式，是感受浪漫情调的最佳选择和亲友感受聚会的乐趣认知烧烤背后的文化内涵，学到更多野外生存技巧可以锻炼自己的意志力。

享受野营的刺激，就去做“那些菜”吧！

34种烧烤食谱，4个步骤学会野炊，64个烧烤地点，4种方法户外觅食。

把厨房装进背包，走进大自然怀抱，支起烤架，燃起希望，享受最原味美食，体验手工的快乐。

户外烧烤的8项注意：选择合适的季节和无风天气，选择合适的烧烤地，烧烤设备和食材提前备齐，尽量选择低热低脂食材，通晓一些经典烧烤食谱，保持烧烤过程干净卫生，烧烤中时刻注意防范火灾，烧烤完及时清理场地。

户外觅食的8条规则：掌握一些户外觅食的技巧，以良好心态定合理觅食方法，巧用大自然的现有条件去觅食，缺水少食时，优先寻水，觅食前鉴别食物是否有毒，最好将食物加热之后再食用，不要肆意猎捕野生动物，时刻注意保护人身安全，

<<野营那些菜儿>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>