

野战生存炊事指南

本指南专为户外爱好者、露营者和生存技能学习者设计。我们将深入探讨如何在野外环境中有效地准备和储存食物，确保食物既安全又美味。



灶具构设：自制与就地取材

自备灶具

轻便、高效的炉具是首选。选择易于携带和使用的型号，确保燃料充足。

就地挖灶

在安全地点挖掘简易灶台。注意通风，并远离易燃物。就地挖灶分为散烟灶和蔽光灶。

就地垒灶

利用石头或树枝搭建灶台。石垒灶稳固耐用，吊灶则方便调节火力。

昆虫类：蛋白质的来源

蚂蚁

富含蛋白质和蚁酸，可生食或烤食，味道略酸。

蝗虫

蛋白质含量高，去除翅膀和腿后烤食，口感香脆。

蜂蛹

营养丰富，煮熟或炒食，味道鲜美。





哺乳类动物：处理与食用

1

小型哺乳动物

如野兔、松鼠等，宰杀后去除内脏，可烤、煮或熏制。

2

大型哺乳动物

如鹿、野猪等，需做专业处理，分割后可腌制、风干或烤制。

3

注意事项

彻底煮熟，预防疾病。避免食用腐烂或来源不明的肉类。

鱼类和贝类：水边的美味



鱼类

烤、煮、蒸皆可。注意去除内脏和鱼鳞，确保彻底煮熟。



贝类

煮熟后食用，避免生食。注意去除泥沙，确保新鲜。



烹饪技巧

可利用树叶包裹鱼类进行泥烤，增加风味。



熟食制作：多种烹饪技巧

烹煮法

利用水或汤将食物煮熟，适合蔬菜、肉类等。

裹烧法

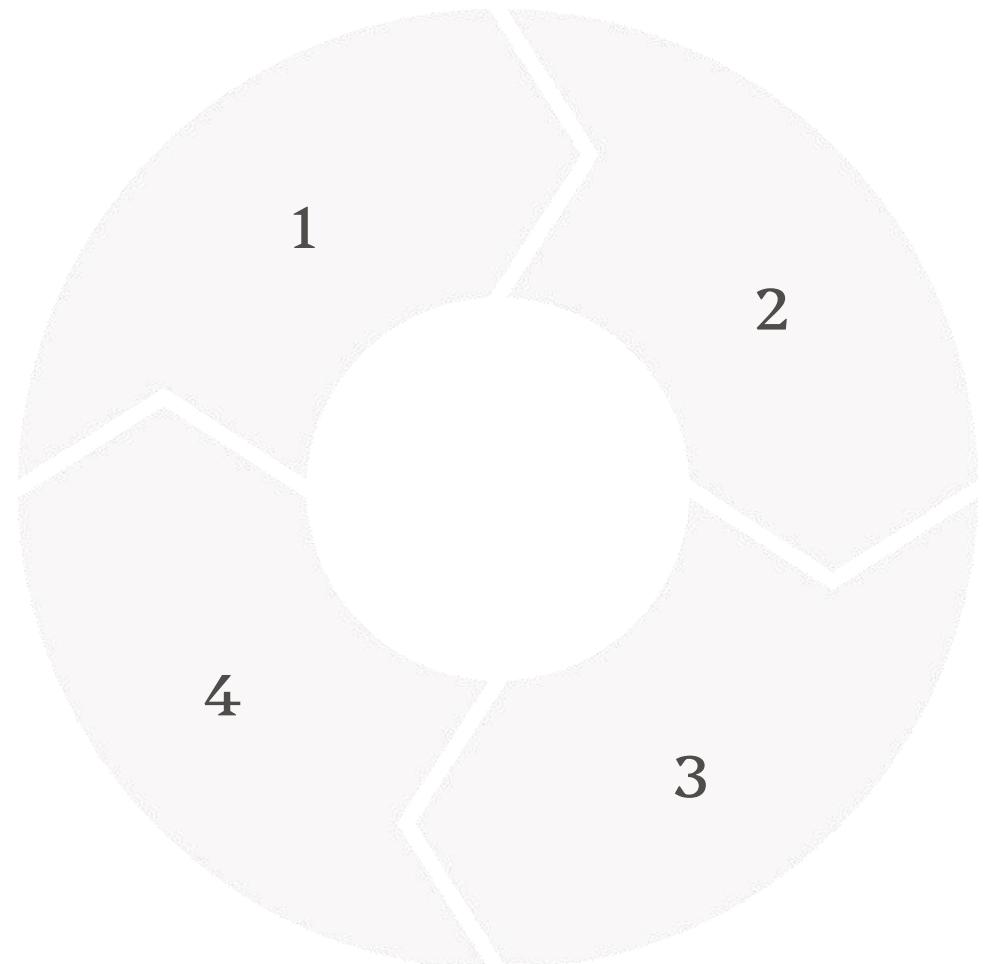
用泥土或树叶包裹食物后烧烤，保持水分，增加风味。

烧烤法

直接在火上烤制食物，增加风味，适合肉类、鱼类等。

烫烙法

在热石或金属板上烙熟食物，适合薄片肉类、蔬菜等。





食物的储存：保鲜与防扰

1 食品保鲜

利用低温、干燥等方法延长食物保质期。例如，风干肉类，盐腌蔬菜。

2 就便保存

将食物悬挂在高处，或埋在地下，避免阳光直射和高温。

3 预防动物

使用密封容器，或将食物储存在动物无法触及的地方。注意清理食物残渣。



野战生存炊事关键要点

1 安全第一

确保水源清洁，食物彻底煮熟，
避免食用不明食物。

2 合理利用

充分利用自然资源，就地取材，
减少浪费。

3 保护环境

清理营地，带走垃圾，不破坏自然环境。