

原創好料理



原創好料理 自評項目

p.35

- 入門：我能說明無具炊事的特色，並列舉可當成替代炊具的自然素材。
- 進階：我能依據最低限度使用大自然資源的概念，與小隊成員共同設計出適宜的無具炊事菜單。
- 達人：我能和小隊成員善用周遭自然物，合作完成無具炊事實作及檢討省思，並在炊事時展現落實環境永續的實際做法。



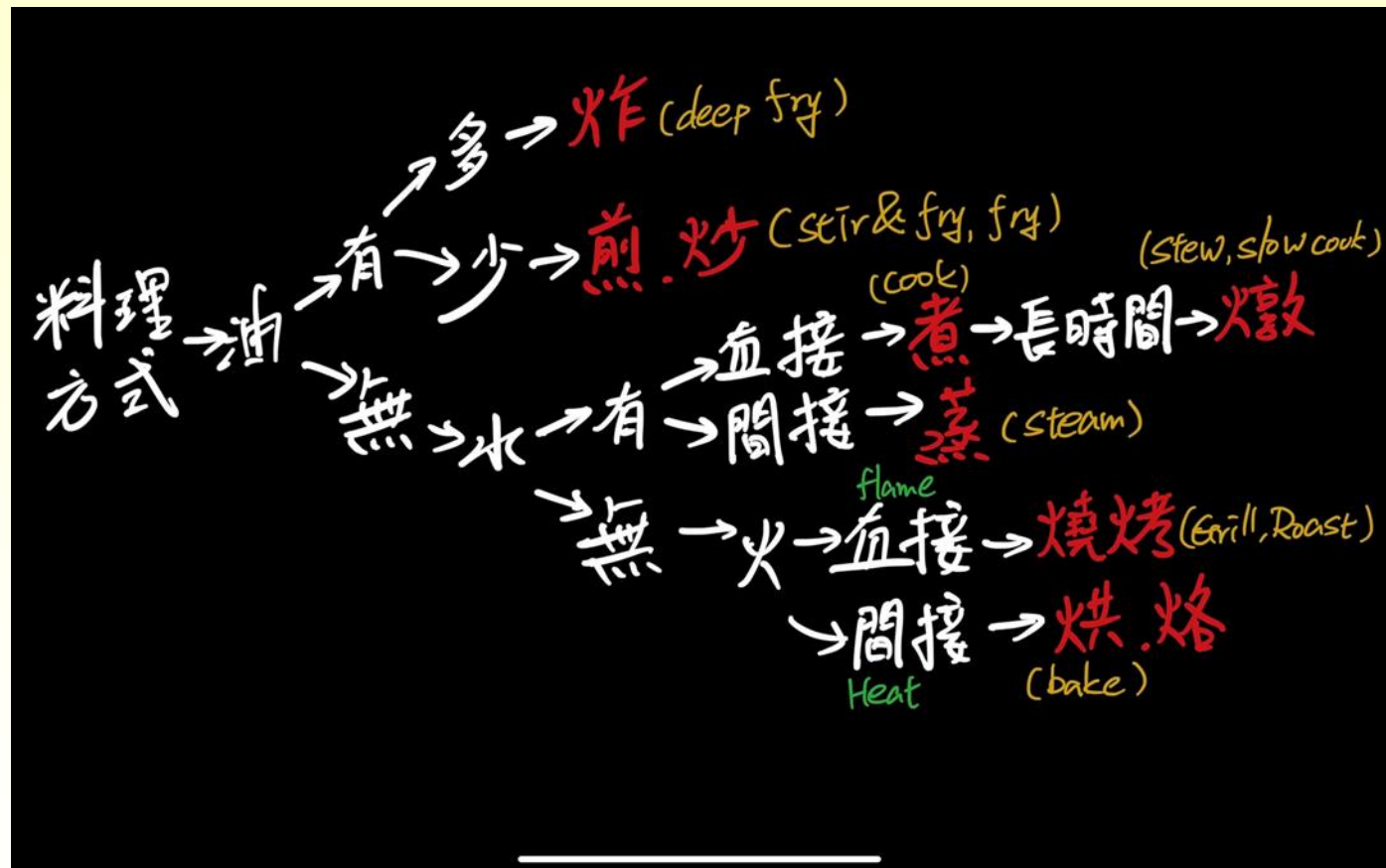
p.16 無具美食帖

小隊無具美食帖

風味餐	替代炊具	材料與食材	數量	負責攜帶者	做法
範例1 柳丁肉	柳丁皮	柳丁	6顆	陳姿吟	1.將柳丁上方五分之一處橫切，當作蓋子。 2.用湯匙挖出柳丁肉。 3.將絞肉加入醬油攪拌均勻，塞入柳丁皮內（約八分滿）。 4.蓋上柳丁蓋子，以牙籤固定。 5.放到火上烘烤至肉熟。
		絞肉	約300公克	葉宏達	
		醬油	約1大匙	葉宏達	
範例2 石板烤蛋	石板	石板	1塊	張天齊	1.將薄而平的石板架在火上烘烤。 2.把蛋打在石板上加熱。 3.烤熟後，灑上少許調味料。
		蛋	5顆	王妘妘	
		調味料	約1小匙	王妘妘	
炊事分工		1.大廚：_____ 2.火夫：_____ 3.水夫：_____			
		4.衛生：_____ 5.雜夫：_____ 6.其他：_____			

作業部份
蒐集資料
先寫好在
這裡。

解構料理方式-戶外安全對策本部



原始的烹飪方法

- 用樹枝或竹枝叉著在火上燒。如蛇麵、烤魚。
- 利用食物的外殼當作容器，加入調味料及餡料，在火邊烤。如柳丁肉、柳丁蛋、竹筒飯、椰子飯、洋蔥肉。
- 利用泥土，挖地洞或建築火爐，燻窯、燜番薯。
- 利用濕泥土搗在食物表面，放在爐火下炆，如叫化雞。
- 藉由燒熱麥飯石或石板傳導熱能，如石頭火鍋、石板烤肉。



範例

我們找到的
自然素材



水果

柳丁

柳丁肉
柳丁蛋

椰子

椰子青菜湯
椰子飯

竹子

竹條

蛇餅

竹筒

竹筒飯

石頭

麥飯石

石頭火鍋

石板

石板烤肉

野炊設計-水果容器料理



使用水果做為容器，經過火烤加熱後成為美味料理，如柳丁肉、鳳梨雞湯、西瓜麵...等

野炊設計-蛇麵



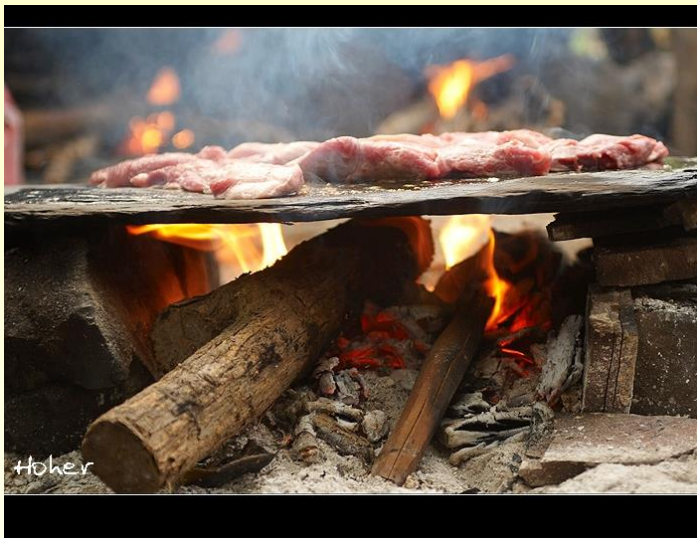
使用麵粉加水、鹽(糖)
揉好後，搓成長條狀纏
繞在竹枝、樹枝、甘蔗
等枝狀物進行野炊

野炊設計-石頭火鍋

- 石頭居然可以煮湯煮火鍋
- 流傳千年的史前石煮法 | 方塊酥
- <https://youtu.be/j7oZvJ0mvBM>



野炊設計-石(鐵)板烤肉



使用大面積耐熱堅硬的石頭或鐵板，經過炭(柴)火加熱後，有足夠熱源進行烤的動作

野炊設計-竹筒飯(湯)



運用竹筒的特色，挖空後，放入生(熟)米、等食材或加入水與食材煮成竹筒飯(湯)

野炊設計-爆蛋



將蛋用沾濕的報紙或衛生紙包裹起來後，放在火堆旁烤至聽到爆裂聲，則代表蛋烤熟了。

秘密好料理



棉花糖巧克力香蕉船



紙箱雞



鹽釜魚



p.16 無具美食帖

小隊無具美食帖

風味餐	替代炊具	材料與食材	數量	負責攜帶者	做法
範例1 柳丁肉	柳丁皮	柳丁	6顆	陳姿吟	1.將柳丁上方五分之一處橫切，當作蓋子。 2.用湯匙挖出柳丁肉。 3.將絞肉加入醬油攪拌均勻，塞入柳丁皮內（約八分滿）。 4.蓋上柳丁蓋子，以牙籤固定。 5.放到火上烘烤至肉熟。
		絞肉	約300公克	葉宏達	
		醬油	約1大匙	葉宏達	
範例2 石板烤蛋	石板	石板	1塊	張天齊	1.將薄而平的石板架在火上烘烤。 2.把蛋打在石板上加熱。 3.烤熟後，灑上少許調味料。
		蛋	5顆	王妘妘	
		調味料	約1小匙	王妘妘	
炊事分工		1.大廚：_____ 2.火夫：_____ 3.水夫：_____			
		4.衛生：_____ 5.雜夫：_____ 6.其他：_____			

作業部份
蒐集資料
先寫好在
這裡。

原創好料理 自評項目

p.35

- 入門：我能說明無具炊事的特色，並列舉可當成替代炊具的自然素材。
- 進階：我能依據最低限度使用大自然資源的概念，與小隊成員共同設計出適宜的無具炊事。
- 達人：我能和小隊成員善用周遭自然物，合作完成無具炊事實作及檢討省思，並在炊事時展現落實環境永續的實際做法。

