

# 爐具與食物



# 爐具的種類

## ○ 氣體爐 (瓦斯爐)

- 優點
- 缺點



罐裝氣體爐



# ● ● ● | 爐具的種類

## ○ 固體爐

- 優點
- 缺點



固體爐(石蠟爐)



# 爐具的種類

## ○ 液體爐

- 優點
- 缺點



TRANGIA  
套裝酒精爐



液體爐 (分體式)



# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## ○ 主要構造

爐頭

開關掣

罐裝燃料



# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## 安裝氣罐步驟

- 遠離生火及不要靠近有火的地方
- 將爐頭開關掣關閉
- 以順時針方向將爐頭、接駁器 (如需要) 和罐裝燃料扭上
- 如發覺有漏氣情況，須重新安裝



# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## 燃點步驟

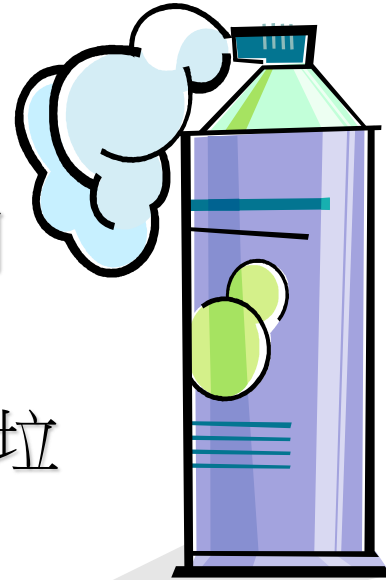
- 在擋風處進行
- 先開著打火機或擦著火柴，然後將開關掣以反時針方向開著少許，使爐火點著
- 不用時，以順時針方向將開關掣關閉



# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## 拆除氣罐步驟

- 拆除前必須確實爐頭已經冷卻
- 關閉開關掣
- 將爐頭、接駁器 (如需要) 和罐裝燃料扭開
- 如氣罐內仍有石油氣，可以留待下次使用
- 拆除出來的空氣罐不應隨處拋棄，應放在垃圾內及遠離生火區或有火種的地方





# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## 安全須知

- 使用前先檢查各配件是否完整
- 燃點及使用氣爐時，須在空曠地方及遠離火種地方進行。如不能點燃，檢查是否各配件接駁不妥
- 在野外使用時，尤其在燃點過程中，使用者必須在爐的上風位置，以免被突然冒出或受風影響而產生的火焰燒傷



# 罐裝氣體爐 (瓦斯爐)

## 維修及保養

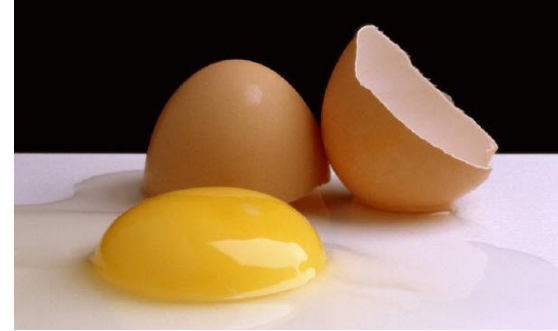
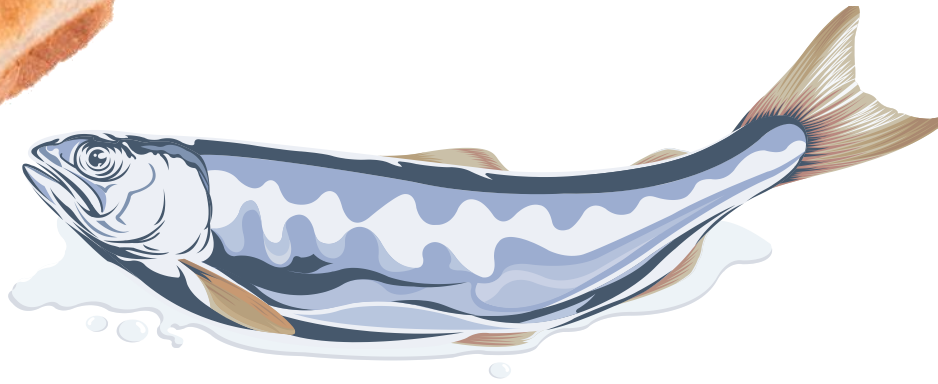
- 經常保持爐頭清潔，勿讓食物渣滓或其他污垢淤塞氣孔
- 如有任何部份損壞，則須送往代理商店修理



# 食物

## ○ 人體所需要的養份

- 碳水化合物：是人體產生熱能的最主要來源
- 蛋白質：人體產生熱能的第二主要來源
- 脂肪：人體產生熱能的第三大來源



# 食物

## ○ 人體所需要的養份

- 維生素：是維持人體正常功能及新陳代謝的要素，主要有A、B、C、D、E等
- 礦物質：維持人體正常功能及新陳代謝的要素，如磷、碘、鐵等
- 水：維持生命的要素



# 熱能

- 全脂牛奶 68千卡
- 臘肉 616千卡
- 花生油 883千卡
- 苦瓜 13千卡
- 香蕉 88千卡
- 芹菜 10千卡
- 麵包 253千卡
- 洋蔥 38千卡
- 豆腐 65千卡
- 雞蛋 163千卡
- 豬肉 (瘦) 347千卡
- 綠豆芽 888千卡





# 食物選擇

- 營養價值高，易於消化
- 易於洗濯及烹煮
- 新鮮及不易變壞
- 易於攜帶及收藏
- 適合個人口味
- 價錢合理，不要超出預算
- 重量：這是非常重要的，因為背負多一份的重量，同時消耗多一分的的熱量
- 視乎季節及旅程的長短，盡量選擇新鮮食物，亦可輔以罐頭等

# ● ● ● | 食物的收藏

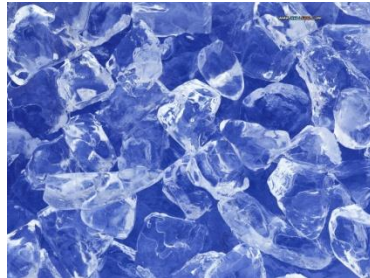
- 目的：減輕重量、方便使用、不易變壞、減少垃圾

- 肉類

醃好或風乾



放在冰箱冰格



放在膠盒或膠袋



用報紙包好



# ● ● ● | 食物的收藏

## ○ 蔬菜

在家中先洗摘好



待乾



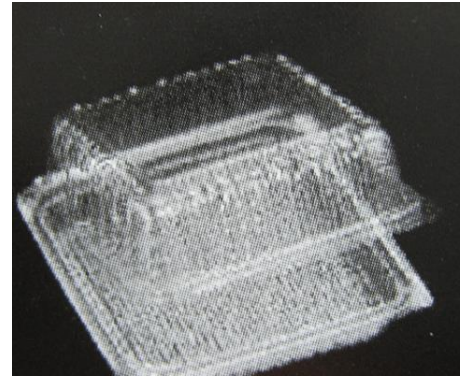
用可環保再用  
膠袋/盒包好





# ● ● ● | 食物的收藏

- 易壓碎的食物：如雞蛋、豆腐等，可用在膠盒裡再放入背囊。雞蛋亦可使用膠蛋盒，又方便又可無限次使用



# ● ● ● | 食物的收藏

- 易溶食物：如朱古力，可用在膠盒，並收藏在非陽光直射的地方



# 餐單設計

- 材料
- 烹調方法
- 菜式



# 餐單設計

## ○ 早餐

- 方便簡單
- 營養豐富
- 易消化及熱能高
- 熱飲 (特別在冬天)



# 餐單設計

## ○ 午餐

- 以乾糧及簡單為主

(導師可視乎訓練的內容要求隊員生火煮食。)



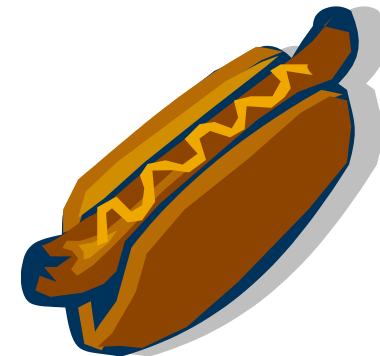
# 餐單設計

## ○ 晚餐

- 較豐富



# 餐單



	第一天	第二天	第三天
早餐	家中進食	炸菜肉絲米 / 通心粉 熱朱古力	營養麥片 咸牛肉薯蓉 熱好立克
午餐	麵包、三文治、餅乾、生果 / 湯麵、菜等等		
晚餐	飯 蕃茄炒蛋 西芹炒雞柳 什菜丸湯、生果	臘腸飯 咸肉炒冬菇 西蘭花回窩肉 蝦米粉絲紫菜湯 生果	家中進食