

淺談美味豐富的登山糧食

李偉忠口述¹、王楚涵整理²

摘 要

近年來討論登山糧食的文章為數不少，但大都偏向「個人炊事」而非「團體炊事」，且多流於只著重於「輕量化」而鮮少在意食物是否「色香味」俱全，讓人引起食慾地下嚥。本文以「重量精簡」、「美味考量」和「團隊和諧」等三個面向來談登山糧食。一個好的登山糧食規劃必須考量行程、隊伍結構（含隊伍成員的經驗/負重能力與食性等等）、天數、地點跟營地、水源等情況，並且熟悉「好的食材」，必須考量營養、美味、重量、烹調技術、食物保存技術、去哪些地方採買、食物如何零廚餘以使其符合LNT精神等等，這些都是實際的經驗累積知識技能，所以絕不是三、兩天就可以學會的。登山者應多花時間提升自己從開菜單、採購、前置作業（食物的處理、包裝、封存等）、食物保存、炊事技術等能力；否則，除非你決心只吃「飼料」或「速食」性質的食品而已，要不然，你只好「跟對隊伍」爬山才吃得到美味、營養又豐富的登山美食了！

關鍵字

輕量化、糧食保存、團隊、美味、個人炊事

¹李偉忠，冒險精靈團隊暨歪仔歪(YOY)攀岩館技術教練，溯溪教練與登山美食專家。

²王楚涵，臺北大學登山社OB、國立臺灣師範大學體育研究中心「教育部山野教育專案」助理。

淺談美味豐富的登山糧食

李偉忠口述、王楚涵整理

一、前言

近年來討論登山糧食的文章為數不少，但大都偏向「個人炊事」而非「團體炊事」，且多流於著重於「輕量化」而鮮少在意食物是否「色香味」俱全，讓人難以食得下嚥。本文謹以摘述重點的方式，從「重量精簡」、「美味考量」和「團隊和諧」等三個面向，來談登山糧食。

二、登山糧食的「重量精簡」與「美味考量」

談到登山糧食的「重量精簡」，也就是現在很夯的「輕量化」，許多文章只著眼於「個人炊事」而非「團體炊事」。強調輕量化，卻又不談團體炊事，筆者認為有些弔詭。為什麼這麼說呢？

以一隊 12 人 4 天的「高山活動」隊伍為例，若是「個人炊事」，每個人的炊具至少有一份食材、一份套鍋具、一顆爐頭、一顆半（實際上要帶兩罐）的瓦斯燃料等，以上炊具請乘以 12 人份。且個人炊事食材則多為香積飯、輕快風、沖泡包等乾燥食材 4 天 12 人份；但若為「團體炊事」炊具就只需要大、小（鋁）盆各四個、一個煎鍋、六顆爐頭、八顆高山瓦斯。食物可以是燒酒雞、羊肉爐、九層塔蛋、香酥雞捲、香煎鯖魚……等種種讓人掉口水的菜色。綜上所述，「團體炊事」炊具不僅總重較輕，食物的菜色也較為多樣，有其驕人的特色。（請參考表 1：個人與團體炊事之比較）

表 1：個人與團體炊事之比較

12 人/ 4 天高山活動隊	個人炊事	團體炊事
炊具	個人鍋具 12 套、爐頭 12 顆 高山瓦斯 24 顆、擋風板 12 只 水袋 12 只、打火機 12 只	大盆（鋁）4 個直徑 30cm 大、 中盆（鋁）4 個直徑 22cm 小 煎鍋 1 個、爐頭 6 顆、高山瓦斯 8 顆 擋風板 3 只、1L 水袋 6 只、打火機 3 只
12 人炊具總重	較重	較輕
食材	乳酪起士、麵包、香積飯、泡麵、 肉燥、乾燥蔬菜、罐頭、加工食品	米、麵、雞、鴨、魚、肉、蛋、燒餅、包子、新鮮 蔬菜、現成美味的食品或半成品等
12 人食材總重	或許較輕	或許較重（視糧食設計能力而定）
12 人食材採購費用	較高	較低
12 人食材美味度	較低	較高
12 人食材營養度	較低	較高
12 人食材豐富度	較單一	較多樣

「個人炊事」或許食材上會較輕，但同時也失去了色香美味。而且食材的重量會隨著天數遞減，炊具瓦斯燃料卻不會，若考量不會減輕的炊具總重，「團體炊事」不僅炊具較少，整體重也較輕。另外，「團體炊事」食材選擇有較多選項，食材採購花費上也較經濟實惠。所以若因只講求個人食材的輕量化而捨棄團體炊事，這選擇實在有待商榷（特別要考量新手多半不會準備登山糧食）。

接著談登山糧食的「美味考量」，有一句俚語叫「吃飯皇帝大」，我們自古以來就把吃飯這等事看成跟當皇帝一樣大的事，這跟外國普遍的「速食文化」是很不相同的。一味的仿效外國吃麥片、泡麵、沖泡包、乾燥飯等，這些並非我們平日的生活飲食，也非日常吃得習慣的食材，真的適合我們嗎？

我想這一定是有待商榷的！當你在山上很疲累，聞到香噴噴又營養美味的食物，跟只有麥片沖泡包二者比較，除非你衰竭到只有煮熱水的力氣，否則你會想選什麼樣的食物，自己問心自問，答案不證自明！

經常爬山的山友們也許都曾發現：吃得下最重要！因為吃不下則走不動。糧食不能只依據科學性計算而決定營養效果，飲食自己習慣的食物，自覺美味可口、容易吃得下的食物才能消化有營養。不然儘管營養價值再高、熱量估算再精準，食不下嚥也只是枉然。

再者臺灣的登山活動，短則當天來回，多則3至5天居多，除非大縱走之類；所以，因為缺乏特定營養素而導致疾病的機會，其實是很少見的。短期的登山活動，食物的種類和比例似乎不是那麼重要，好吃與否可能更是關鍵！

上山若食用乾燥、脫水食材，只能稱之為充饑或果腹，實在稱不上美味。而把尋常山下吃不習慣的食材帶上山，也不是上山時的好做法，偶而當作急迫時的食品還OK，但當做主食或是正餐要你照三餐吃，我大概會謝謝再聯絡！如果懂得食材保存與減重，使用米、麵、雞、鴨、魚、肉、蛋、新鮮蔬果或常用的加工食品等，才可能做出營養、美味的登山糧食。至於如何煮出美味料理，「食材嚴選」並懂得保存也相當最重要；這當然是另一門功課，筆者在此就先不加贅述。

三、「團隊和諧」讓飯更美味

早期臺灣人見面習慣用「呷飽沒？」來問候一聲對方，關心對方吃飯了沒？而有些登山隊伍採團隊行進但各自煮食，與此大相違背，誰有吃誰沒吃，沒人知道。一個登山團隊行進，但隊員卻各自煮食，易形同於「獨攀」的聚集而沒有交集，這與登山強調的「團隊」「合作」精神大相違背！

我先到營地，就先煮來吃，反正所有炊具食材都可自給自足，你在後面迫降也與我無關，



反正你有爐頭瓦斯也餓不死。你摸黑晚到營地，我也沒辦法煮給你吃，因為我身上食材燃料都經過糧食精算，只夠我一個人吃，分給了你餓了我的肚子，那還要如何談登山的「分享」與「共食」的美好經驗呢？

這種登山隊伍的隊員間彼此冷漠，團隊行進但各自煮食的隊伍，或許也不能稱為「一支隊伍」，而是好幾個單人隊，剛好同一時間在同一個山區活動，湊人數人到上車。近年來諸多網路糾團組隊分攤車資，最後衍生不少山難，也多與這種欠缺「團隊」協力互助的實質內涵有關。

一般而言一支真正的隊伍，到了營地就會有團隊分工作業，有人負責營地建設，有人取水，有人煮飯，有人洗菜、切肉等分工合作。飯菜煮好後，等人到齊一起開動。若有人取水還沒回來，斷斷不會逕自好意思的先行開吃，就算先開動也會記得幫他留一份。

大夥群聚開伙，除了共食是重要的團隊經驗外，對於隊員裡頭誰今天狀況不好，也很容易知曉。例如，平日食量很大的人，今天晚上卻吃得比平常少，甚至吃不下，就意味著需要特別留意他的狀況。共食，也讓大夥的情誼也在此過程中堆疊累積，這不是各自煮食可以享受到的登山情感之美。

四、結語

由於帶領商業性質的專業登山多年，既得考量「輕量化」又得考量山中的美食饗宴，因此，必須更關注山中「吃」的課題。山中到底要吃什麼，當然是個人自由；強調輕量化並不意味只能吃簡單的加工食品或速食，這牽涉到食材選用、事先處理和食物保存的經驗與知識。由於這些細節很多，很難在短短的文章中詳細說明；但，當現今許多登山的人連「一鍋香噴噴的飯」都不會煮的時候，顯然希望這些人能搞懂登山糧食的精巧，如何吃得美味、營養又輕巧，大概也是一種異想天開的空想。

一個好的登山糧食規劃必須考量行程、隊伍結構（含隊伍成員的經驗/負重能力與食性等）、天數、地點跟營地、水源等等情況，並且熟悉「好的食材」必須考量營養、美味、重量、烹調技術、食物保存技術、去哪些地方採買、食物如何零廚餘以使其符合 LNT 精神等等，這些都是實際的經驗累積知識技能，所以絕不是三、兩天就可以學會的。

當然，如果登山者不願花時間，提升自己從開菜單、採購、前置作業、食物保存、炊事技術等等能力，也不願花時間去累積公共炊事糧食所需的知能，並研發屬於自己與團隊所需的登山美食；那麼，除非你決心只吃「飼料」或「速食」性質的食品，否則，你只有「跟對隊伍」爬山，才吃得到美味、營養又豐富的登山美食了！確實，「跟誰爬山很重要」，除了安全之外，登山美食也不例外。

