

輕量化登山糧食展簡介

游寶環、輕快風、萊斯飯店

游寶環 山姐私房菜手作料理

為了讓帶上山的糧食減輕重量，通常我都用當季不易腐壞的蔬菜，在家先手作加工，去除重量、做好調味。以下的登山私房菜，謹供參考：

- 杏鮑菇、花椰菜、紅蘿蔔等蔬菜曬成乾，可用來煮湯。
- 一斤生薑用果菜機打碎，小火慢炒，可剩下約 4 兩重，上山直接加入菜餚中。
- 肉類醃漬冷藏三、四天，川燙、切片或切塊，加調味料炒至乾，上山直接燙煮或加入麵、菜中。
- 秋刀魚煎半熟，去骨去刺，上山可和苦瓜一起煮，很下飯。
- 丁香魚泡軟，加蒜頭、辣椒、花生及醬油拌炒，收乾即可。
- 櫻花蝦炒過，上山煮米粉或炒菜時加入，又香又對味。
- 香菇泡水後，加入醬油半炒半燜，燜煮數次後收乾醬汁。
- 雞肉去骨炒麻油，加薑片、米酒煮至收乾，上山再加水或高麗菜即可。
- 乾藻、海帶、紫菜、木耳可直接帶上山。
- 銀耳可加枸杞、冰糖做成甜點。
- 意麵煮軟後，放油及薑煎炒至乾，上山直接加水煮，比泡麵還好吃。

輕快風 好吃的登山糧食米飯快餐

登山時，還在吃泡麵嗎？除了高鈉、高油等不利健康的因子，其實吃完後很快就餓了！還是香噴噴的米飯最實在。但是炊煮起來耗時且麻煩，輕快風脫水餐包利用乾燥脫水米技術，只要簡單地將熱水加入，5 分鐘後就有一頓米飯快餐可以享用，危急時只要加入冷水也可以泡出米飯。對高山地區缺水的行程與路線，只要 200cc 的水量就可以搞定一餐，不用再背負大量且沉重的炊煮用水。說了這麼多，講到戶外登山糧食，「好吃」才是值得推薦的理由。

萊斯飯店 可當行動糧及主餐的有機米餅

登山除了輕量之外，如果攜帶的糧食能一物二用，是再好也不過了！萊斯飯店研發的有機糙米餅，採用台灣原粒有機驗證糙米，以熱能加壓烘焙的科技，將米粒瞬間製成輕量的米餅，脫去水分，保留全穀類的完整營養。有機糙米餅不只可當行動糧，隨時當零嘴直接食用，還可做為主餐米食的代替品。只要取出數片，以熱水沖泡，加入自己喜愛的配菜及調味料，兩分鐘就可以變成一碗熱騰騰的健康粥。好吃又好用，是登山旅行最輕量的糧食新選擇。

輕量化登山裝備展簡介

展出：白鍾家豪、黃振德

◎UL(超輕量)裝備：UL 基本重量 4.5-2.25kg(不包括水、燃料與食物)

1. 背包：Hanchor Ripple 背包，背墊還可做為睡墊使用，頂袋可做為側背包。
2. 宿營裝備：MLD DuoMid 金字塔帳搭配登山杖搭設，GG 塑膠地布，具備抗候與輕量的宿營系統，兼具帳篷抗候能力與天幕之輕量優點。
3. 睡眠系統：Nunatak Arc 3.Ghost(搭配 FF 羽絨衣、保暖帽)、TAR NeoAir 半身充氣睡墊、吹氣枕頭，Quilt 型式睡袋以輕量化結合保暖衣、帽等使用。
4. 服裝：MontBell 超輕量風衣、Patagonia 軟殼褲、Inov-8 野跑鞋、GoLite 帽子
MontBell 風衣輕量化服裝，可以達到重量輕兼具抗候性之目標。
5. 爐炊具：FMS-116T、SnowPeak700 鈦杯、鈦叉匙，僅有 48 克。

◎SUL(超級輕量)裝備：SUL 基本重量 2.25kg 以下(不包括水、燃料與食物)

1. 背包：ZPacks Z1 背包(配合泡綿睡袋呈現打包方法)
無背負系統，但因為背負能力不佳，可結合泡綿睡墊提昇負重與舒適性。
2. 宿營裝備：Cuben Fiber 天幕搭配登山杖搭設，求生紙地布
使用高輕量/強度之 Cuben Fiber 材質，僅 150 餘克重達成二人戶外使用目的。
3. 睡眠系統：JRB Sierra Stealth 睡袋、半身長度泡綿睡墊、以收納袋做為枕頭
以做為保暖衣之睡袋輕量且多功能，配合半身長度睡墊、一物多用收納應用。
4. 服裝：Cuben Fiber 雨衣、Silnylon 雨褲、NB 輕量越野登山鞋
最新之 Cuben Fiber 混紡尼龍之材質，具備透氣性佳且耐用之特色，重量僅 150 餘克。防水不透氣的雨褲與不防水的鞋子都可呈現不同於傳統的裝備使用思考。
5. 爐炊具：日本酒精爐、鈦擋風板、500cc 鈦杯、酒精容器與量杯。
此酒精爐重量僅有 16 克，不只重量超輕且設計精巧，配合適當糧食計畫可以達成爐炊具與燃料輕量化之目的。

◎手作便宜且輕量的 DIY 裝備：

1. DIY 酒精爐：酒精爐 5 或 6 款實體展示，解說最簡單款式步驟 DIY 做法。
2. DIY 柴火爐：實體展示，說明柴火爐環保以及超長行程降低燃料重量之優點，爐底被燒黑不易清洗之缺點。
3. DIY 濾水器：實體展示，解說各步驟 DIY 做法。
4. 睡墊：展示三種睡墊材質，每種材質剪下約 10CM(或 20CM)平方釘於平板上並比較尺寸、重量、厚度。
5. 便宜輕量小東西：鋸子、針線盒、調味罐、剪刀、紙毛巾、飯店用牙膏、肥皂、洗髮精、牙刷(鋸短、原子筆纏大力貼、DIY 胸包，各尺寸便宜夾鏈袋。