



汉堡



寿喜锅



烤棉花糖



煲仔饭

大自然中享美食 秋游加载色香味

浓浓秋意不可辜负,吹着微风晒着太阳,来一场野餐,是一种秋趣。除了精致的装备、咖啡与美酒,还有更多户外美食等待你来解锁。其实,秋游野餐也可以做到“色香味”俱全,用简单的料理方法还原食材本身的味道,哪怕是厨房小白也可以轻松完成一顿野餐。当然,更有意思的是,你可以跟亲友共同做美食,来增加秋游的乐趣。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报
记者 钟尚蕾



黄油煎羊排

汉堡+寿喜锅 搬上“大自然”餐桌

曾在酒店工作的美食家小布,近几年游走于各地,以大自然为“厨房”和“餐桌”,完成了许多特别的宴席。小布打开个人视频向记者分享:“现在常见的户外美食是烤串和火锅,买个铸铁锅,可以烤面包、做煲仔饭,也可以去挑战有些难度的料理,比如铸铁锅烤面包。”

铸铁锅烤面包需要先把面粉、酵母和水搅拌均匀,放入些许盐后继续揉面,直到面团表面光滑。搓圆的面团放到烘烤纸上,用湿毛巾盖起来。等待面团发酵期间,准备好炭火,然后把铸铁锅架起来预热。面包发酵后,用双手抓着烘烤纸两侧托起面团,慢慢放入到铸铁锅里,盖上盖子,然后把铸铁锅底部的半红火炭夹起来,覆盖在铸铁锅盖子上。小布提醒:“这时炭火要烧得小一点,慢慢烤,大约25—30分钟就开盖检查一下,面包变成金黄色就熟了。之后把铸铁锅转移到微凉的地方,然后把面包取出冷却即可享用。”

秋游美食选什么最方便?非三明治、汉堡莫属。简单的食材搭配,轻巧的制作步骤,是懒人秋游野餐的必备之选。“在户外也可以现场制作三明治、汉堡。可以用火烤肉馅,注意一定要等炭火燃到一定阶段,火苗小了再把肉馅放上去烤,面包烤至两面金黄,最后根据个人喜好夹上蔬菜、沙拉酱等,简单的美味马上就完成啦!”小布说,三明治、汉堡还可以搭配香肠,除了传统的英式香肠,他推荐一些已断生的可以直接食用的香肠。

在户外,还可以尝试寿喜锅这样的火锅美食,看似只是简单的在锅底烫牛肉和蔬菜,但各人都有钟情的风味和吃法。“秋天吃寿喜锅,食材丰富。”小布近几年出门野餐,总爱带一口挂耳平底汤锅。“首先要把黄油均匀地涂在锅底,然后摆好牛肉片,接着在肉上撒白砂糖,再加入酱油和料酒调味,并依次放入大葱、煎豆腐、魔芋丝、香菇、金针菇、茼蒿等,盖好锅盖静静等待3分钟左右,就可以开吃了。”吃的时候,小布非常有仪式感地将鸡蛋液搅拌均匀。“对我来说,这才是完美的寿喜锅。”在这深秋,看着锅内咕嘟咕嘟翻滚的汤汁,肉片一口气塞进嘴里,脂香四溢。牛肉是咸鲜的,混着甜甜的酱汁,交织出复杂而美好的味道。

一张锡纸 万物皆能“烤”出美味

对很多“吃货”来说,户外美食的精髓就在一个“烤”字。暮色时分,肉和蔬菜的香气在炭火炙烤下肆意飘散。“多准备新鲜的烧烤食材,尽量不要买速食配菜。”对小布来说,烧烤的做法最简单不过,烤签穿上食材,刷上烤汁,撒上孜然,烤熟即可食用,再搭配一口冰镇汽水或是啤酒就更棒了。

但“烧烤”不只是“烤串”。小布拿出自己准备好的小土豆,加上锡纸,就能变出好多道美食。最简单的就是整个土豆包上锡纸烤,烤熟后直接撒上辣椒孜然,或蘸酱都是很好吃的。土豆切厚片后,加上火腿、黄油,用锡

纸包住烤上20分钟,就问你香不香!掏空土豆填装上鸡蛋,可爱又美味!

精致的秋游怎么能少得了甜点?如果有一样食物在户外能给人童趣,那么非烤棉花糖莫属了。把棉花糖穿起来,靠近火焰烘烤几秒,让棉花糖表面变成金黄色硬壳就能直接开吃了,不过,千万不要直接把棉花糖怼进火焰里,那样容易烤焦烤黑。烤香蕉也是一样,把香蕉横向切口,放入棉花糖、巧克力碎,然后用锡纸包住香蕉,烤好后撒上一些坚果碎,格外香甜。

秋游要吃好 快用肉类补充体力

在“秋游吃什么”这个问题上,户外达人石威认为“首先一定要吃好”。石威最拿手的秋游美食是咖喱牛肉饭,牛肉推荐油脂丰富更易软烂的肉眼牛排,将牛排切块后用厨房纸巾吸干水下热锅,用一点橄榄油煎出焦化层,然后加入洋葱、黄油、黑胡椒、盐一起炒。半小时后下土豆胡萝卜块,再煮10分钟左右即可出锅。另外,石威还推荐秋游时试试关东煮,可以提前准备虾丸、鱼丸、鱼豆腐、萝卜、海带等食材以及关东煮调料包,按照易煮熟程度分别加入食材,还可以用番茄增加酸甜风味。热乎乎的关东煮配上一杯冷饮,“冰火两重天”实在美好。

趁着暖阳,扎个帐篷,支个小锅,可以烧烤也能火锅,野炊从来不是难事,随性而为更重要。安娜是资深露营摄影师,她每次出游都会带上心爱的相机,记录那些值得珍藏的瞬间。她身边有很多人询问关于秋游和露营的各种问题,她总会说一句:“再多答案和建议,都不如自己亲身体验一次。”安娜说,可以在外住一宿,也可以享受白天和傍晚的时光,然后打道回府。安娜基本是接近中午到达营地,天幕、桌椅、餐厨用具等一一安排妥当。劈柴、生火、做饭……这些在城市中用不上的技能,此时却能成为她放松的乐趣。安娜会制作一些简单的菜品,比如黄油煎羊排、肉酱意粉、黑椒芦笋蘑菇、煲仔饭等,和朋友们一起享受亲手制作的美食,那种味蕾和心情上的满足感,会让人瞬间被治愈。

野炊需要提前做好规划,安娜的习惯是出发前提前处理好食材,用保鲜盒分装,不使用一次性用品。用餐过后垃圾分类处理,使用过的餐具也包装好带回家再清洗。要避免在户外使用清洗剂,以减少对环境的污染。黄油煎羊排是安娜经常制作的一道美食,她会在出发前提前把羊排洗净晾干,洋葱和香菇也洗净备用。在营地现场制作时开小火煎熟锅,黄油下锅抹匀后放入洋葱、香菇和羊排,煎至两面金黄即可,出锅前撒上少许胡椒粉提味。另外,煲仔饭也是她的“拿手料理”,她会先在砂锅锅底抹薄薄一层油,大米洗净放入锅中倒入水,浸泡半小时,大火煮开后立即转小火焖煮,把腊肠和香菇切片,姜切丝,放入八分熟的米饭上,盖上盖子继续焖煮。酱油、蚝油、香油各一勺,白糖少许调成酱汁,出锅后均匀撒在米饭上,拌匀后即可好好享用。

午餐过后,安娜最喜欢下午茶时间,她会做一杯青柠气泡水或者泡上一杯咖啡;晚餐过后则会小酌一杯酒,坐在天幕下,眼前是迷人的风景,耳边是林间的微风,身边是无话不说的人,时光好像在此刻变得温柔了许多……