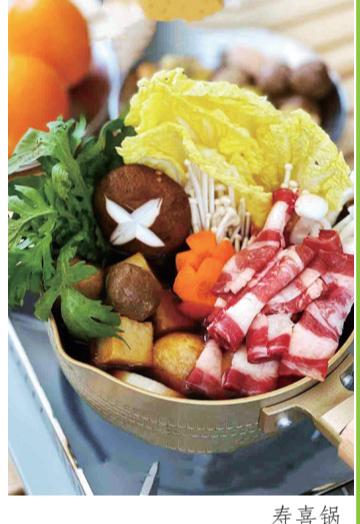




汉堡



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。

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黏稠。“对我来说，这才是完美的寿喜锅。”在这深秋，看着锅内咕噜咕噜翻滚的汤汁，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



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！

本报撰稿摄影
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

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？如果有这样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热煎锅，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……