

善用煮飯神器 露營也能吃好料

整理／洪詩茵 圖文資料來源／本文摘自采實文化《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》



露營風氣興盛，如果您是戶外露營的愛好者，對於野炊料理應該不陌生，總是受限於烹飪用具的侷限性，而無法隨心所欲地變出自己想吃的料理嗎？風靡歐洲、日本，戶外界一致推薦的料理神物——煮飯神器，近來在露營與登山界頗受推崇，因為它無須量杯，即能精準測量出米與水的完美比例，再透過 30 分鐘的悶蒸加熱，就能享用香噴噴的白米飯。

鋁製的煮飯神器，重量輕巧，導熱效果佳且受熱均勻，且盒身容量頗大，可以作為飯鍋、烤盤、煎盤、湯碗等，炊、燉、蒸、炒、燻、烤都可以，可謂熱愛戶外活動者露營時的必備神器，一器在手、美食我有，雞肉飯、烤肉排、燉飯、蛋糕、鹹派等家常小菜與餐廳級料理，全部一鍋到底就能完成，《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》一書介紹上百道野炊食譜，讓大家露營也能吃好料！

煮飯神器的優點

使用煮飯神器烹調的優點是它極高的導熱率，煮飯神器原本的功能就是直火炊飯，然而它不但能用來煮飯，還能用以燉煮料理、麵類，也能拿來快炒或清蒸，鋪上蒸架後更能製作燻製料理，可說是用途廣泛的萬能烹調器具。再加上價錢親民，CP 值簡直高得嚇人。

炊 基本功能是直火炊飯

煮飯神器最基本的功能就是煮飯，只要熟悉流程就不容易失敗。而且使用煮飯神器煮出來的米飯比電鍋還美味（也許是辛苦炊煮後更顯美味吧），總之建議各位一定要試看看！



燉 煮燉煮料理也能輕鬆完成



能炊飯的話，用來燉煮自然也是小菜一碟。登山時都會想簡單料理食材，或許用來燉煮比炊飯更為常見呢。比方說，煮飯神器就很適合拿來煮一人份的泡麵或義大利麵等料理。

炒煎 也能當成平底鍋



雖然也能用煮飯神器煎烤肉類或清炒料理，但純鋁製的表面很容易產生焦垢。若把它當成表面已加工過的烹飪工具，用相同的方式料理則很容易失敗。煎烤、快炒時應大量用油，且必須隨時緊盯料理進度才行。

蒸 意外適合用來蒸煮



以高導熱率著稱的煮飯神器，意外地適合用來蒸煮食物。由於蒸煮含有水分，不像清炒那麼容易失敗，非常推薦新手嘗試蒸烤類的食譜。使用煮飯神器完全加熱食材，作出美味可口的料理。

燻 享受燻製料理的樂趣



戶外煮飯神器的深度超乎想像，就算鋪設蒸架，上方也有足夠的空間能放入食材。燻烤時要在底部鋪上鋁箔紙，上方再依序鋪上燻製木片、蒸架，最後放上食材。

自動烹飪應用技巧

在掌握自動烹飪的基礎後，接下來要介紹進階應

用技巧。基本上在點燃固體燃料後，就能完成大部分的食譜菜餚，但若加以活用優異的導熱率，就能拓展出更加多元豐富的烹飪手法。

疊起同時加熱



運用煮飯神器的熱傳導，在加熱中的煮飯神器上擺放罐頭或鈦杯同時進行加熱。此方法要記得把罐頭稍微打開，並視情況替鈦杯蓋上蓋子。

包裹住以餘熱調理



將蓋上蓋子的鈦杯與加熱完畢的煮飯神器一起用布包裹，利用餘溫加熱。建議可在悶蒸米飯料理時進行。

防焦技巧



用兩片摺成三摺的鋁箔紙夾住摺成四摺的沾水廚房紙巾，並將其鋪於煮飯神器底部以防止燒焦。在需長時間烘烤的料理中，這個方法非常管用。

自動炊飯基礎技巧

使用煮飯神器炊飯時，最麻煩的就是要精準掌控時間與火候，但使用固體燃料自動炊飯時，只要計算好燃料分量，再耐心等待熄火即可。

1. 浸泡吸水：裝取 180ml 的米，浸泡吸水約 15 ~ 30 分鐘左右。水量高度僅需記得裝到把手兩處圓形接點的直徑，步驟十分簡單。



2. 點燃固體燃料後開始炊煮：將 14g 的固體燃料

擺入口袋爐後點火。大約過 10 分鐘左右，內容物會開始沸騰，這時請繼續放置直到火熄滅為止，過程無須在意火力或炊煮時間。



3. 倒放悶蒸：火熄滅後，請確實壓緊煮飯神器的蓋子並將其翻轉。為避免燙傷，請穿戴棉紗手套或皮手套。讓底部的水分均勻地蒸熟所有米飯。悶蒸時間為 15 分鐘。



4. 開蓋後即炊煮完成：鬆軟美味的白米飯大功告成，底部還有一點恰到好處的鍋巴。點火後只要放著就能煮出高品質的白米飯，就是自動炊飯的魅力之處。



煮飯神器 · 野炊料理食譜

〔蒸〕泰式咖哩烏龍麵

泰式咖哩搭配 Q 彈的麵條，美味恰到好處！



【材料】

水煮烏龍麵……1 份
橄欖油……2 小匙
罐頭（泰式黃咖哩雞）……1 罐
水……150ml
香菜……適量

鷹爪辣椒……1 根（切成圓片）

萊姆……適量

【作法】

1. 將袋內的烏龍麵雙面都淋上橄欖油，接著從袋子外側剝成兩半。
2. 在煮飯神器內擺入蒸架後加水，將步驟 1 的烏龍麵從袋中取出並擺在蒸架上。
3. 點燃 14g 固體燃料，蓋上蓋子加熱時要稍微留點縫隙，隨後將罐頭擺在蓋子上（稍微拉開易拉罐的開口）。
4. 等火熄滅後，把煮飯神器內的湯汁倒掉，拿出蒸架並蓋上蓋子輕輕晃動。
5. 打開罐頭倒入步驟 4 中充分混合，接著撒上香菜與鷹爪辣椒。最後可依喜好擠入萊姆汁調味。

POINT：橄欖油能防止麵條黏成一團。罐頭一定要開個口以免破裂。

〔炊〕雙蛋親子蓋飯

在收尾時打上一顆蛋，讓滑順的口感更升級！



【材料（2 人份）】

無洗米……180g
水……180ml
雞腿肉……1/4 隻
洋蔥……1/2 顆
珠蔥……適量
白高湯……30ml
醬油……20ml

雞蛋……2 顆

【作法】

1. 用煮飯神器炊飯。
2. 將雞腿肉切成 1cm 的塊狀，洋蔥切絲，珠蔥切成蔥花。
3. 米煮好後，在煮飯神器的蓋子放上雞腿肉、洋蔥、白高湯、醬油，用小火煮到雞腿肉熟透為止。
4. 肉煮熟後，倒入 1 顆打散的雞蛋並轉成大火。
5. 用煮飯神器炊煮完成的白飯上盛上步驟 4，並於中央擺上蛋黃，最後再撒上蔥花。

POINT：打散的蛋液先倒入 2/3，幾分鐘後再倒入剩下的 1/3，這樣便能煮出軟嫩的口感。

【燉、煮】啤酒滷雞翅

嗜酒者愛不釋手的經典下酒菜！



【材料（2 人份）】

- 雞翅……15 隻
- 砂糖……1 大匙
- 粗粒黑胡椒……少許
- 鹽……少許
- 啤酒……200ml
- 蒜末……1/2 小匙
- 醬油……1 大匙與 1 小匙

【作法】

1. 將所有食材放入戶外煮飯神器。
2. 開中火加熱拌炒。待沸騰後撈除浮沫，接著以偏

弱的中火燉煮至收汁。

3. 最後再次撒上粗粒黑胡椒。

POINT：也可以加入水煮鵪鶉蛋一起滷。

【炒、煎】炙燒牛肉

肉汁飽滿，令人垂涎欲滴的整塊烤牛肉！



【材料（2 人份）】

- 牛腿肉（切塊）……600 ~ 700g
- 無花果……2 顆
- 橄欖油……2 大匙
- A 鹽……2 小匙
- 胡椒……1 大匙
- 大蒜粉……1 大匙
- B 百里香等香草……適量
- 粉紅胡椒……適量

【作法】

1. 把材料 A 塗抹在整塊肉上。無花果則切成 4 等分。
2. 於煮飯神器倒入橄欖油後開火，等油充分加熱後，放入肉塊。用中火~強火將煮飯神器的整個表面燒烤約 1 分鐘左右後，再用小火對整個表面燒烤約 1 分鐘左右。
3. 離火後把無花果放進煮飯神器內。關蓋、包上布料並靜置 15 ~ 20 分鐘。最後撒上佐料 B 後就完成了。

POINT：煮飯神器表面要完整加熱，讓肉只有外層烤出焦色。

《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》



台灣第一本徹底剖析煮飯神器的料理專書，從基礎自動炊煮到保養加工，超過 150 道美味料理，備料到炊煮手法皆仔細說明，各界戶外達人分享各種意想不到的煮飯神器便利用法！

作者－戶外煮飯神器愛好會

- ◆ Sachi：甜點師傅與甜點講師，也曾為廣告、雜誌設計食譜或擔任食物造型師，還有多本甜點相關食譜書籍著作。
- ◆ 寒川 Setsuko：除了在 TAKIBI cafe 等各類型工坊擔任料理廚師外，也有承接派對的外燴服務。
- ◆ Pear：寒川 Setsuko 與女兒組成的新組合。除了在 TAKIBI cafe 等各類型工坊擔任料理廚師外，也有承接派對的外燴服務。
- ◆ Paerian：「戶外食譜」網頁的創建者。由千秋廣太郎以及前義大利料理主廚藤井堯志兩人組成的戶外料理團隊。
- ◆ 木村 遙：曾擔任料理研究者與食物造型師助理，待過工作室，而後獨立成為一名食物造型師

〔烤〕巧克力丁香蕉蛋糕



利用煮飯神器烤出鬆軟蛋糕，濃郁巧克力搭配香蕉絕不會出錯！

【材料】

- 香蕉……1/2 根
- 鬆餅粉……150g
- 牛奶……100ml
- 巧克力丁……適量
- 奶油……適量

【作法】

1. 香蕉切成圓片狀。
2. 將鬆餅粉與牛奶混合製成麵糊。
3. 於煮飯神器的內部確實抹滿奶油（角落要多一些，蓋子內側也要塗抹）。
4. 將步驟 2 倒入步驟 3 後，擺上香蕉並撒上巧克力丁。
5. 蓋上蓋子並點燃 14g 固體燃料。
6. 大約 9 分鐘過後，請將煮飯神器倒放，並在火熄滅前再添加 4g 固體燃料烤到熟為止！

POINT：步驟 6 翻轉後如有液體流出，請翻回去繼續加熱。

【材料】

- 水煮竹筍……50g
- 美姬菇……15g
- 馬鈴薯澱粉（馬鈴薯澱粉 1 大匙、水 20g）
- 雞蛋……1 顆
- 鹽……適量
- 青蔥……適量
- 胡椒……適量
- A 水……300ml
- 中華高湯……1 大匙
- 辣油……適量
- 醋……2 大匙

【作法】

1. 將竹筍切成容易食用的大小並剝散美姬菇，青蔥則切成蔥花。
2. 竹筍、美姬菇和材料 A 放入煮飯神器內後，點燃 14g 固體燃料。
3. 等煮滾後，倒入溶於水的馬鈴薯澱粉煮出勾芡，接著打入雞蛋。
4. 用鹽、胡椒調味，並撒上青蔥。最後可依喜好滴上辣油。🔥

POINT：若燉煮太久，味道會過於濃郁，這時建議可加水調整濃淡。



〔煮〕酸辣湯

夏天也能爽口享用的料理，還能作為提神的早餐！