

# 户外聚会催生“野餐热” 这些事项您一定得注意



一张野餐布,几个塑料筐,再配上火锅、冷餐、饮料、帐篷等……一到春天,达城便会悄然刮起一股“野餐热”,尤其受到年轻人和学生一族热捧。远离城市的喧嚣,放松工作学习紧绷的神经,呼吸着清新的空气,众人席地而坐,吃着精心准备的美食,观赏着四周旖旎的风光,说说笑笑。野餐生活虽然很放松,但有一些事项你不得不知哟!

## 选择地方有讲究

最近,很多人的朋友圈里涌入不少野餐照片。在达城郊外,时不时能看到三三两两的年轻人和学生野餐的身影。他们要么带上各种简餐、水果在大自然的美景中边吃边聊,消磨周末的闲暇时光;要么自己准备食材,现场制作各种美食。

“人不能总在屋里呆着,出门放下风很休闲。野餐又安全又健康,花销也不高。”热衷野餐的市民刘先生表示,不过要找到合适的野餐地点并非易事,因为好多地方都禁止在草坪上野餐。一般可以选在风景秀丽之所,或小溪边、或山脚下,一定要是平坦、干净、空旷、避风的地方,还要尽可能保证有充足的水源,选择树荫时要避开鸟巢、蜂窝等。在交通设备有限的情况下,野餐的地点可以选择在近郊。对于自驾族来说,野餐地点的选择格外丰富,可以到城市周边甚至更远的风景旅游区。不但可以享受到大自然的气息,还可以烹制更多你想要的美味。就水源来讲,河滩、草甸都是野餐的好地方,河滩除了野餐,还可以放风筝、小孩可以玩沙等。

## 穿着装备要齐全

刘先生说,户外穿着讲究的是防水、防风、保暖、透气,而且衣服的耐磨性能也要求比较高,冲锋衣、速干裤是最合适的行头了,鞋子要选择轻便舒适的户外鞋或休闲鞋。野餐装备可以带上帐篷、遮阳伞、野餐垫、冰包、野餐篮、野餐夹、套锅、炉具、储物柜、烧烤桌、餐台、折叠桌椅等。选购装备之前,先

看一下人数,三人左右的野餐,坚持轻便舒适原则。确定好人数之后,再依据野餐地点选择装备。近郊公园内野餐,一定要带上野餐垫,选购户外野餐垫时,要注意垫子的防潮性能,以及折叠后是否方便携带的特点。如果自驾去城市周边的风景区,或是人口较少的草原、山林里野餐,可携带的装备坚持以舒适齐全为原则。野餐包、帐篷、桌椅、野餐垫、烧烤炉等最好都带上,时间充足的话,还可以带上躺椅、吊床之类的户外休闲装备。

“野餐前要充分了解每个人的饭量和口味,因为野餐用餐的时间比较长,食物的需求量要比一般情况下稍多一些。”刘先生说,尽量选择易保鲜的食物,如洋葱、芦笋、芹菜等。预先加工食物,如肉类提前腌制,蔬菜、水果提前清洗切好;汤品也要提前熬制好,在野餐地点直接加热,这样既卫生又节省时间。携带的食物最好容易切割,如火腿、熏鱼等,都是既便于携带又美味的野餐食品。另外,出外用餐,充足而清洁的饮用水是必不可缺少的,饮料最好以罐装饮料为主。

## 带走垃圾保护环境

刘先生表示,野餐是一种户外休闲活动,它不仅仅是找个自然环境大吃一顿这么简单,还是一个与家人、朋友交流感情的机会。野餐食物的包装不能马虎,随便找张废报纸,或从旧杂志上撕几页纸下来用,这是极不卫生的,因为上面的细菌相当多,极易污染食物。另外野餐过程中千万不要采食野蘑菇,因误食有毒蘑菇导致中毒者并非少见,若中毒严重,处理不及时还可导致死亡。另外,余火一定要认真清理熄灭。最后,野餐过程中不要随意丢弃食物残渣和垃圾,要自备垃圾袋,不留下一片垃圾,这样既享受到了野餐的乐趣,又不污染环境。

□达州日报社全媒体记者 向也



了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统