

## **Nấu Nướng Khi Ở Trại**

Nấu nướng ở trại không dễ như nấu ở nhà. Nắng gió, mưa, củi ẩm, bếp ướt... Đi trại dài ngày mà trong những ngày mưa gió nếu không có một căn bếp đàng hoàng, thì đầu bếp có giỏi cũng đành bó tay.

Trước tiên, căn bếp phải có thứ tự và sạch sẽ. Vật nào chỗ đó; củi khô xếp cạnh bếp. Chén, bát, nồi niêu, soong, chảo... thực phẩm và gia vị, phải có giàn cao và che đậy cẩn thận. Nếu trại ngắn ngày thì chúng ta làm bếp tạm, nhưng nếu dài ngày thì làm bếp đứng cho tiện nghi và thoải mái, như thế chúng ta không quá vất vả khi nấu nướng.

Nấu nướng ở trại, chúng ta phải nhớ: không cần phải bày biện nhiều món, tĩa bông tĩa hoa, xào nấu như tiệc tùng đình đám, nhưng cũng không nên cho trại sinh ăn uống quá kham khổ. Thức ăn phải ngon, bổ, rẻ, giản dị, dễ làm, phù hợp với nguyên vật liệu và gia vị mà chúng ta mang theo, nhất là phải biết đổi món cho ngon miệng và dễ tiêu hóa.

Lưu ý khi nấu cơm:

Trong mười lần ăn cơm trại thì hết chín lần cơm không đạt tiêu chuẩn vì những lý do sau:

+ Ở trại, củi ẩm ướt, gió nhiều nên lửa không đều, lúc nóng

lúc không, nên cơm dễ bị sống.

+ Gạo do trại sinh góp, nên không đồng nhất, do đó khó nấu hơn một loại gạo như ở nhà.

+ Trại sinh hay nổi lửa lớn để kịp thời gian ấn định, nên cơm thường khô.

+ Trại sinh hay sốt ruột, mở nồi ra xem và ngoáy nhiều, nên cơm bị đổ lông và nhão.

+ Không quen ước lượng gạo để nấu cho nhiều người ăn, nên thường bị bung nắp nồi.

Trại sinh nào khắc phục được những trở ngại trên, để có thể nấu được những nồi cơm đạt tiêu chuẩn, thì thật xứng đáng là dân đi trại chuyên nghiệp.

Tiểu xảo - Mẹo vặt:

Ngoài những công thức để chế biến thức ăn, chúng ta cũng cần biết một số tiểu xảo, mẹo vặt về nấu nướng, để khắc phục những sự cố nhỏ trong khi làm bếp.

Ghi nhớ:

+ Các món hầm, luộc, canh, súp... có thể nấu trước hay cùng lúc với nồi cơm.

+ Các món chiên, xào... làm sau khi "rế" cơm.

+ Nấu lạt để điều chỉnh hơn nấu mặn.

Luộc rau chín mà vẫn xanh: Để nước thật sôi, cho vào tí giấm, chanh hay muối rồi mới nhúng rau vào, không đậy nắp, rau sẽ chín mà vẫn xanh.

Muối chua: Bạn nên học cách muối chua một số rau cải, củ, trái... những thực phẩm này để được lâu, ăn ngon miệng và dễ tiêu hóa.

Cơm khét: Ra lửa ngay, mở vung bỏ vào nồi cơm vài cục than còn cháy đỏ, đậy vung lại sẽ bớt mùi khét.

Cơm nhão: Mở nắp vung để rẫy mồ hôi đọng trên vung nhiều lần. Khi cơm chín, xúc ra rá để cho bốc hơi, sẽ bớt nhão phần nào.

Cơm sống: Cho vào một ít nước sôi, xới lên, đậy nắp vung thật kín. Gắp than cháy hồng bỏ lên trên nắp vung. Cơm sẽ chín đều.

Công dụng của nước vo gạo:

- Rửa chén đĩa không cần xà bông
- Khoai mì sẽ trắng nếu được ngâm trong nước vo gạo

Cách chùi song chảo: Trước khi nấu, bôi nhiều lớp xà phòng ở mặt ngoài nồi, song, chảo... Khi rửa, bạn chỉ cần dùng giẻ ướt chùi sơ qua song nồi sạch sẽ như mới.

Đồ hộp: Đối với các đồ hộp có thể ăn liền, muốn ăn nóng,

chúng ta không nên mở hộp đổ vào soong để hâm nấu lại, mà hãy nấu một nồi nước và bỏ các hộp vào (như chưng cách thủy), để sôi khoảng 10-15 phút (bên trong hộp sẽ nóng khoảng 60-70°C không làm hủy hoại sinh tố có sẵn trong thức ăn). Sau đó mở hộp ra ăn ngay, vừa nóng vừa ngon mà vẫn bổ dưỡng

- ST -