

「山系青年」酷爱的渔夫帽与大地色系穿搭



# “山系生活”受热捧 向山而行见自然之境

文/羊城晚报记者 黄士

近年来,野餐、露营、登山等已成为众多城市年轻人假期休闲时光的新选择,在城市边缘的郊区、静谧的树林与辽阔的原野之间,都是他们收获别样体验的新型生活方式发源地,也促使着“山系生活”成为当下备受关注和讨论的网络热词。

日前,生活方式社区小红书发布《2022十大生活趋势》,“山系生活”榜上有名。小红书显示,“玩在户外,山系是周末新选择,穿在户外,山系是穿搭新风格”。“山系生活”作为一种生活方式,其内容涵盖甚广,主要涉及与山野相关的活动。

在过去的“五一”假期,不少市民选择来一场郊外治愈之旅,“山系生活”中最受欢迎的露营,成为今年出游市场的“顶流”。近日羊城晚报记者专访户外达人和行业从业者,解锁“山系生活”的新方式。

## 人去无痕:文明且治愈的“山系生活”

疫情之下,人少、树多、空气好的户外空间成为人们度假优选。以目前“山系生活”最热门的露营为例,马蜂窝发布的《2022 露营品质研究报告》显示,露营的第一属性就是拥抱自然,“露营+踏青赏花”“海边露营+水上项目”“星空露营+篝火舞会”等“露营+”的“山系生活”玩法逐渐浮现。

早些年“山系生活”以驴友“跑山”为主,现今市场上出现了拎包入篷的“山系生活”方式。此类新玩法一方面可以简化户外装备,另一方面可以有效避免玩家在户外留下生活垃圾,通过民宿的及时清理和相关的规划,做到“人去无痕”。

记者通过网上查阅,今年

“五一”期间,广州从化、增城、花都等地推出的“帐篷民宿”大受追捧,这类民宿增加了众多附加项目,如艺术展览、露天电影、亲子互动等。可见,在都市丛林里备感生活压力的今天,城市青年“拥抱自然”的目标转向了心灵的无痕治愈。

“山系生活”的玩法有很多,有的游客喜欢煮咖啡,看着天空放松心情,发呆一整天;有的游客带上整套餐具食材,一显身手,享受烹饪和美食;也有游客带上吉他,上演个人音乐现场秀……但都有一个共性,就是人们走到户外,暂时逃离都市的忙碌与奔波,感受生活的真谛。”AMPM 全日营地相关负责人告诉记者。



三五知己品茶煮食

## 轻露营化:去繁从简的轻松惬意

露营经验长达二十余年的资深玩家黎文认为,疫情之下,人们愈发产生亲近大自然的渴望:“在户外营地的夜里,只需燃起一团篝火,就可获得超强的治愈感。”“相较于‘野奢露营’和‘风格露营’,不过夜的‘轻露营’概念则更适合新手入门。只需几件轻量化的装备,预备现成的点心,再去到居住地附近的公园草地便可

和亲朋好友享受户外时光。”黎文坦言,自己的露营装备是从参加音乐节购买的一把折叠椅开始,随着自己的装备不断升级,他深知去繁从简的乐趣。开车路过一处风景宜人之地,取出后备箱的简易装备,甚至不需要搭帐篷和天幕,就可以开启几小时的“轻露营”。黎文笑着刚开始囤积新鲜购置大量装备,最后没用几次便将其闲置在家的人不在少数:“山系生活

的第一步是迈出家门,走进大自然,而不是极致地追求装备和美感。”文向记者表示:“山系生活涵盖了多维度的文化,包括美学、美食、手工、音乐、自然探索等,可以说是多元化文化汇集的一种表现方式。”身为其中的一分子,文呼吁每一位户外营地建设者都秉持初心——“在保持大自然地貌的前提下,提供安全的营地给每一位消费者。”

## 萌新指路:提前准备 科学选址

看着“五一”期间户外达人刷屏朋友圈,来自天南地北的地标分享,这让不少新手不禁拷问:“我要去哪里?”事实上,广东早在2017年便提出要“建设100个自驾车旅居车营地,基本形成完善的营地网络服务体系”,目前更是成为全国排名第三的热门露营地。可见,要在广东避免人群扎堆,找到“山系生活”的好去处也不是一桩难事。

“广州拥有丰富的公共资源,大学城、海心沙是我推荐的户外热门地。其中海心沙距离广州市区较近,四面环水,风景秀丽,适合新手入门。”“山系生活”达人王军更加看重户外基础设施完善的重要性,“山系生活”不是说走就走的旅行,要提前做好选址

攻略。“在广州附近,有众多成熟露营地和野生露营地供市民选择。前者适合对露营环境要求比较高的营友,后者则更适合对私密性和新鲜场地有要求的营友。”山系青年大鲸以十年的户外生活经验跟记者分享:“成熟的营地更适合新手,能通过搜索引擎或小程序进行搜索。”

此外,大鲸也向记者表达了自己对构筑绿色文明“山系生活”的看法:一方面,建议营友选择轻量化、简单化、无电化的装备,简单出行,不给营地过大的负担。另一方面,呼吁营友前往成熟露营地,“山系生活”的实质就是和大自然“做朋友”,我们要以“0”破坏度传播“山系生活”。

## 深山中的烟火气



兵马未动,粮草先行。衣食住行,四个字分不开,“吃”是各位“山系生活”爱好者需要考虑的重要问题之一。随着这股风潮来袭,有不少知名餐企瞄准时机,布局户外餐饮市场,为户外活动爱好者提供多元化的食品选择。而喜欢动手煮食的户外达人则对户外食品有一定的品质要求。



“山系青年”背包挂有实用餐具



白色系列的郊游产品

“山系青年”的郊外下午茶

# 吃货指南! 户外餐食不拘一格

文/羊城晚报记者 马思泳

## 自制户外餐 品生活之味

露营达人王军与朋友的郊游下午茶餐食都十分丰富,用王军的话描述,简直是“大厨技艺过招”。“一起去郊游的好友们厨艺都不错,我们几位女性朋友到户外泡茶,聊天,吃点心,整个过程是给自己一种洗礼。”在王军的印象里,好友手制小吃让她回味无穷,“朋友们会提前腌制泡椒凤爪,凉拌青瓜、秘制鸡翅等,十分惬意。”

除了准备快手简便的小吃,户外达人大鲸认为,郊外餐食并非一成不变,准备什么食物还取决于郊外活动的风格。“有时候带上白米、腊肠,做煲仔饭;有时候带上椰子和鸡肉,做椰子鸡……”从大鲸分享的照片中,一款广式干炒牛河颜色亮丽,葱和添加了酱油的河粉色调和谐,牛肉鲜嫩,十分吸引胃口。

在郊外也能吃到经典的广府小吃?大鲸说:“当然可以!准备好材料,有会做菜的广东朋友,什么都可以实现,在深山野林,烹饪条件是创造出来的。”但大鲸认为干炒牛河不算是经典之作。据大鲸观察,户外烹饪还有另一种境界,比如带上小烤箱在野外烤蛋糕,游玩之余不亏待自己的胃。

## 行家支招 户外郊游首选方便食用产品

“郊游在外,前提是保证身体的能量,建议携带肉类食物。目前市面上有不少即食肉类食品,比如香肠、猪手、鸡排、盐焗鸡等,除了能开袋即食,也能简单加热煮。”广东省餐饮行业协会常务副会长李晓明建议,户外爱好者首选重量轻、含骨头量少的肉类,方便食用之余,可避免产生过多的厨余垃圾。

有兴趣在户外煮食的户外爱好者可以携带哪些食材?“由于户外煮食条件相对有限,建议营友选择已经处理好的半成品肉类,煮面或者煮汤都是不错的辅佐食材。”李晓明推荐半成品的肉类,比如猪肉丸、牛肉丸、鱼丸等,烹制菜式能一物多用。如果厨艺水平较高的营友,可以尝试一款鸡肉多种吃法,比如制作烧烤、可乐鸡翅、焗鸡等,都是共同分享的好菜品。

郊外卫生条件有限,李晓明亦提醒各位郊游爱好者需要注意食品安全。在野外,食品存放、煮食环境有可能会影响食物卫生,如果在户外天数较多、餐次频繁,不妨带上保鲜箱或者小冰箱存放食材。另外,需要注意饮食均衡,避免造成肠胃不适,可以携带玉米、青瓜等果蔬类食物。

## 瞄准热潮 餐企布局户外餐饮

“嘿,烧烤尝了吗?”今年3月中旬,海底捞外送正式发布推文,宣布跨界推出外送烧烤业务。在“五一”假期出游路径受限背景下,郊外活动热度大幅上涨,烧烤、火锅美食不断,围炉畅谈成了不少家庭郊游的首选。海底捞表示:“今年3月早已在北京、成都、广州、深圳、郑州等27个城市推出‘火锅+烧烤+奶茶’户外餐品组合拳。据统计,户外餐品推出后深受消费者喜爱,复购率稳步提升,未来将根据市场情况做相应补充和调整。”

“烧烤串品”“烧烤锡纸菜品”“烧烤炉具”……记者从外卖平台上搜索发现,广州部分海底捞门店推出烧烤外送业务,以海底捞小火锅外送(天

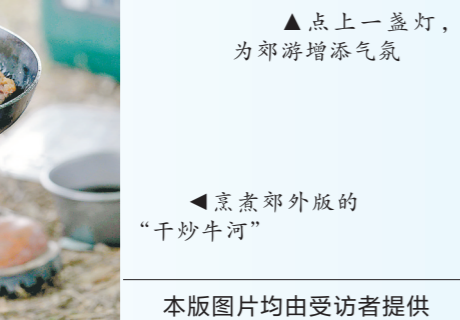
河店)为例,门店设立多个专区,售卖烧烤餐品、用具、调料等,例如,烧烤串品价格范围在20元-28元,商家注明用料、分量以及烹饪方式,并写有“过敏原提示”。此外,烧烤炉具、酱料、工具等在外卖平台上同步供应。“春日野营全家餐”“春日野营2人餐”……户外郊游,不少市民选择方便实惠、适合分享的套餐,4月下旬,必胜客联名户外露营品牌,只要顾客购买春日出行比萨套餐,就能获得折叠椅、野餐垫、露营车。此外,必胜客还将郊游美景搬到室内,在深圳、西安、辽宁3个城市,4个餐厅上线郊外美景主题餐厅,满足户外郊游爱好者“打卡”。

## 吃什么?

### 吃什么? 瞄准热潮 餐企布局户外餐饮



▲点上一盏灯,为郊游增添气氛



▲煮煮郊外版的“干炒牛河”

本版图片均由受访者提供