

3

食物计划



活动 10：制定您的食物计划



目标：通过收集和储存两周的食物供应来做好准备。

请参考活动 2 中的“食物和水跟踪器”来制定您的食物计划。在制定计划时，请记住，在发生断电灾难后，如果有足够的冰块和冷藏箱，您只能将食物适当地进行冷藏保存并安全地食用几天的时间。最好储备无需冷藏且保质期长的食品。最好是罐装食品或干货食品，如肉干或果干。将这些食物放在阴凉、干燥的地方，远离动物。

“应急食品储藏室物品清单”可以帮助您确定和跟踪食品储藏的进展情况。其中包括主要食物类别的样本选择和摄入建议。考虑将其打印出来，张贴在冰箱、储藏室的门上，或您存放 2 周准备就绪计划食物的地方。如果不想用电脑，手写清单也可以！这会直观地提醒您正在取得的巨大进展。请务必同时查看本技能培养课程中提供的应急食品购物清单。

活动 11：种植自己的食物



目标：扩大您获取食物的选择范围。

室内菜园

在灾难期间，如果没有一个储备充足的厨房，食物准备工作就会成为一项挑战。为平淡无奇的食物调味最简单的方法之一就是添加新鲜香草。罗勒、欧芹、百里香及牛至在俄勒冈州的室内环境可以很好的生长，自己种植也很容易。在厨房或朝南的窗台上打造一个小菜园，确保香草能够得到充足的阳光。只要有排水孔，您便可以使用现有的塑料、玻璃纤维、金属、篮筐、防腐木、上釉陶器以及玻璃容器来制作花盆。在当地的杂货店或五金店买一些已经种好的香草，或者买几包种子和土壤。您还可以在网上购买种子。选择成熟快、株型小巧的香草，以免它们长出容器。让它们保持小巧的最好方法就是使用它们！



个人的室外菜园

芦笋、西兰花、胡萝卜、玉米、莴苣、豌豆、土豆和西红柿等食物在太平洋西北部的大部分地区都可以生长得很好。考虑在菜园里种植豆子，并储存一袋大米。这两种食物一起食用，可以轻松获得优质的蛋白质。请访问 <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027>，查看 Oregon State University Extension（俄勒冈州立大学推广服务中心）的“自己种植”资源页面，了解更多想法。

社区菜园

社区菜园是种植健康食品的好方法，您可以与他人进行分享。这些菜园也是结识新朋友、增进友谊和收获庄稼的好方法。家庭或个人可以租用社区菜园的空间，购买种子和植物，然后浇水和进行整体维护。有些菜园将收获的食物捐赠给当地的社区食品组织，有些菜园则允许社区成员自由采摘种植的食物。在网上搜索您附近的社区菜园，或者为您和您的邻居开辟一个社区菜园。好消息是，您不必成为园艺专家也能参与到社区菜园的事业之中。您可以通过提供土地、搭建棚屋或捐赠工具、种子和植物来提供帮助。

活动 12：替代烹饪的方法



目标：寻找无需用电即可烹饪的新方法。

在增加 2 周准备就绪计划食物供应的同时，请考虑如何在没有需要电源的传统电器的情况下在室内烹饪，以及如何在户外烹饪。无论您喜欢哪种替代烹饪的方法，最好都能考虑到不止一种，并储备必要的燃料来源。

您将需要引火和灭火用品：

- 防风雨火柴
- 丁烷打火机
- 打火石
- 灭火泡沫
- 灭火器



以经济实惠的方式储备美食

- 散装购买，以少量存放在食品安全的容器中。进行分享！
- 将食物脱水；水果和蔬菜是脱水的好食材。
- 购买或自制肉干。
- 使用食品杂货店优惠券。
- 从当地的农贸市场、路边摊或食品合作社购买当季的农产品，然后进行冷冻、罐装、烘干或腌制。
- 地窖是保存马铃薯、卷心菜和甜菜等寒冷气候作物的一种方法。
- 从超市购买当天新鲜的面包，然后对其进行冷冻；直接从面包店或批发点购买，或者自己制作面包并进行冷冻。
- 种植自己的菜园，哪怕是在门廊或庭院的花盆里，或是在台面上的香草园里。加入社区菜园。进行分享！
- 如果您进行打猎，这可以是瘦肉蛋白的现成来源。
- 根据您所在社区的规范，您可以考虑建一个鸡舍来获得新鲜的鸡蛋。

没有电或燃气的室内烹饪

在室内使用燃料时，一定要将安全放在第一位，并记得适当通风。在灾难期间，可以考虑使用以下这些替代烹饪来源：

- **火锅：**使用加热元件，如蜡烛、凝胶燃料和液体燃料来加热火锅。
- **许愿蜡烛：**确保品牌适合与火锅一起使用。
- **茶蜡蜡烛**与实际烹饪相比，它们更适合用来加温，因为它们的温度不足以烹饪肉类等食物，但可以保持食物的温度。
- **Sterno 固体酒精：**一种装在小罐子里的凝胶状酒精物质。在点燃后，Sterno 可以用来加热火锅和露营炉。您可能需要几罐才能彻底煮熟食物。
- **燃木壁炉：**食物可以串起来（如棉花糖或肉），用铝箔纸包裹，或放在重锅或铸铁锅里，然后再放到火上烤。转动锅或平底锅，使热量均匀分布。
- **燃木炉灶：**这些炉灶可以在用防火材料包围的隔层内燃烧木柴。可以在炉灶上烹饪食物（除非是带金属盒烤炉的指定炉灶）。
- **酒精炉：**这些小型的金属燃烧器装满酒精，点燃后可以放在便携式折叠炉的下面。酒精燃烧很干净、容易点燃，并且可以在密封容器中无限期保存。两盎司的酒精可以燃烧 10-15 分钟。



注意：只有在定期清洁和维护的情况下，才可以使室内壁炉或燃木炉灶。否则，可能会引起火灾、一氧化碳中毒或两者情况都有可能发生。在窗户紧闭、几乎不通风的低氧环境中燃烧任何燃料，都可能会产生危险的一氧化碳。**切勿**在室内使用露营炉或其他仅供室外使用的炊具。如果您只能用这个，那一定要到外面去做饭。



烹饪技巧

- 身边常备铝箔。只要有食物和灶火，它就能充当烤箱、烤炉、煎锅以及其他许多烹饪器皿。
- 用烧烤签在火上烤肉，并使各面受热均匀。烧烤签必须是由绿色无毒的木质材料制成，否则会烧焦并使食物掉落。如果使用金属烧烤签，要确保它们无毒；不要在火上使用镀锌金属或直接与食物接触。在工具包中备好防烫套垫或类似的物品，因为金属会导热。

户外烹饪燃料来源

- 木炭是一种方便且稳定的燃料来源。
- 丁烷是一种高度易燃、无色、易液化的气体，在室温下可以迅速蒸发。
- 全天然木质颗粒由各种树木制成，可以作为不同肉类的烹饪燃料。
- 液态丙烷罐可以在许多不同的地方买到，包括杂货店和五金店。
- 太阳能燃料技术可以利用阳光、水、空气中的二氧化碳和氮气来生产燃料。
- 木柴是稳定、丰富且具有丰富风味的燃料。

灾难发生后在室内烹饪

只有在确定壁炉、燃气灶或电炉没有损坏且没有燃气泄漏的情况下，才能在灾难发生后在室内烹饪。如果不确定，请在户外进行烹饪。切勿在室内（或车库）使用烤架，只能在开放、通风的地方使用利用凝胶燃料的露营炉，要远离地毯、窗帘、床上用品以及任何可能着火的东西。即使您在室内避难，在户外烹饪也是更安全的选择。

活动 13：披萨饼盒太阳能烤箱烹饪



目标：尝试一种有趣的新方法，以探索另类的烹饪方式。

尝试利用披萨盒、铝箔纸和保鲜膜制作自己的太阳能烤箱！太阳能烤箱是一种低成本、生态友好型烹饪方式。在这个来自 Scientific American 的活动中，您会学到如何利用披萨盒制作一个简单的太阳能烤箱来收集太阳光并进行烹饪！如果没有披萨盒，可以考虑使用其他类似形状盒子。

请在 <https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc> 观看 YouTube 教学视频。



所需用品

- 披萨盒（盒子越大，烤箱效果越好）
- 铅笔或钢笔
- 尺子
- 美工刀（使用美工刀和其他锋利物品时，一定要确保有成人帮忙）
- 铝箔纸
- 白色学校胶水
- 保鲜膜
- 运输胶带或黑色电工胶带
- 一张黑纸
- 一根木签或一支铅笔
- 温暖、晴朗、无风的日子（建议温度在 85 华氏度（29.4 摄氏度）以上，越热越好）
- 可选的 s'mores 配料：格雷厄姆饼干、棉花软糖和巧克力棒

组装说明

第1步： 清理披萨盒，使其准备好成为太阳能烤箱。取下盒子的任何内衬。

第2步： 在盒盖上，画一个向内距离每个边缘约一英寸的正方形。

第3步： （仅限成人）使用美工刀和作为一条直边的尺子，沿着刚才画好的正方形的每条边小心地切割，沿着盒子折合的那一边不要切割。在正方形的三条边上将纸板全部切开。然后沿连接的一侧将翻边稍稍向后折。

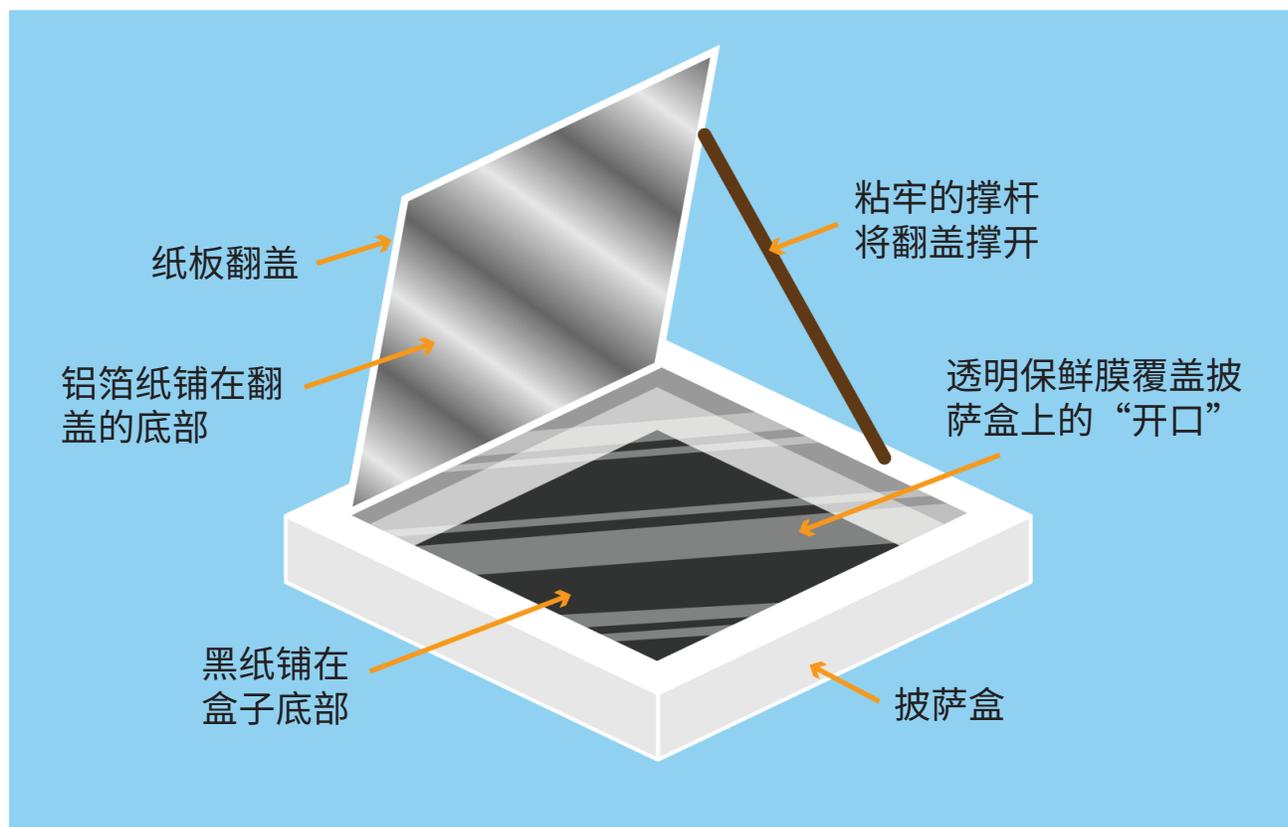
第4步： 在纸板盖内侧铺上铝箔。将铝箔边缘折叠到翻盖上，以帮助将铝箔固定到位，并将铝箔粘合到翻盖上。尽可能使铝箔保持平整。

第5步： 使用一层保鲜膜盖住翻盖（盖子上）形成的开口。使用运输胶带或黑色电工胶带将保鲜膜粘贴在开口边缘。确保保鲜膜上没有破洞，所有边缘都完全贴在盖子上。

第6步： 在盒子内侧铺上铝箔纸，这样当盒子关上时，整个内侧都会被铝箔纸覆盖。最简单的方法是在盒子底部铺上锡箔纸，然后在盖子内侧（塑料覆盖的开口周围）也铺上锡箔纸。用胶水将铝箔粘好。

第7步： 使用胶水或胶带将一张黑纸粘在盒子底部，居中放置。这将成为太阳能烤箱的散热片。

第8步： 最后，使用木签或铅笔（和一些胶带）将太阳能烤箱的盖子撑起来，使盖子与盒子的其他部分成 90 度角。在炎热的天气里将太阳能烤箱放在外面。显然，这是一种缓慢的加热或熔化方法。



提示

室外的天气会严重影响太阳能烤箱的性能。与炎热的天气相比，在温暖的天气里它的烹饪效果如何？晴天和阴天相比又如何？**有关食品安全和卫生的指导，请参阅第9页的“食品计划”。**

食品装罐和保存

用于长期保存食品的罐装是一种传统的食品储存方法。不过，在罐装食品时需要特殊的设备，而且必须非常小心，以避免肉毒杆菌以及其他会使食物无法安全食用的细菌。请参考本单元所提供的资源，并认真遵守所有说明新手或没有适当设备的人不适合做罐装食品。在有成功经验者的指导下，先尝试这种食物保存方法始终都很实用。在学习过程中一起做这件事会很有趣！

与您的邻居进行分享

丰收或食物储备最好的事情之一就是与朋友和邻居们分享您的成果。这也是相互认识和了解的好方法。

支持您当地的食物银行

在满足了自己、家人和邻居的需求后，可以考虑支持一下当地的食物银行。这些了不起的组织帮助社区中最脆弱的群体，也是灾难发生时的最佳合作伙伴。您可以捐赠食物、金钱或时间；所有这些都是回馈社区的绝佳方式。说不定哪一天，您就会在灾难发生后需要他们的服务。

应急食品准备购物提示

- 计划储存至少一周的不易腐坏的食物。
- 选择家人都会吃的健康食品！
- 记住特殊的饮食需求。
- 避免食用会使您口渴的咸味食物。
- 使用一次性或价格低廉的餐具和器皿，这些餐具和器皿仅需极少的水就能轻松清洗（建议使用不易碎的餐具和器皿）。
- 储备一个非电动开罐器。
- 准备家用漂白剂对罐子进行消毒。
- 包括纸巾、海绵、旧毛巾或抹布。
- 储备各种替代燃料，以便在准备食物时使用，如用于露营炉的凝胶燃料、用于烧烤的木炭、用于燃气烧烤炉的丙烷，或用于篝火炉或户外壁炉的木柴。
- 储备用于处理热烫物品的隔热垫或烤箱手套，以及用于处理篝火使用的木柴和干冰的厚手套。
- 考虑使用食品级吸湿包来储存食物。

参考资料和资源



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页
www.oregon.gov/oem/be2weeksready

**BE 2 WEEKS
READY**