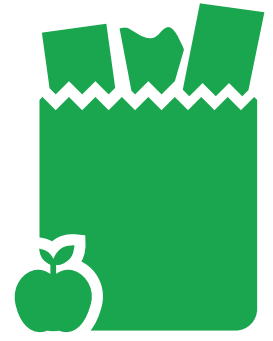




食物计划



制定食物计划是做好 2 周准备就绪的关键一步。您和您的家人，包括服务型动物、宠物和大型动物，均需要食物来度过任何紧急情况。有了食物计划，您就会知道如何收集和储存两周的不易腐坏的食物，以及如何在没有电或燃气的情况下准备这些食物。

快速启动步骤

- 安全考虑因素
- 建立一个不易腐坏的食物库存
- 储存食物方法
- 烹饪食物的不同方法
- 其他考虑因素







安全考虑因素

- 如果断电时间超过四个小时，请勿食用冷藏的食物，也不要食用已经解冻的冷冻食物。
- 扔掉在室温下放置两个小时或更长时间的食物。
- 罐装或纸盒装的不易变质的巴氏杀菌牛奶开封后要尽快使用。
- 在室内使用烧烤炉或烤架做饭可能会导致致命的后果，包括一氧化碳中毒、火灾以及其他危及生命的危险。在遇到停电时，一定要使用安全且经过批准的替代方法进行烹饪，例如野营炉、便携式丁烷炉或专为室内使用而设计的户外烹饪设备。
- 务必要小心凹陷、变形或膨胀的罐头，因为这可能是食物变质的迹象，可能会致命。
- 检查保质期，并根据需要轮换食物。
- 为了保持卫生和减少发生火灾的风险，切勿让食物垃圾堆积在室内。
- 保持烹饪和餐饮用具的清洁。



建立一个不易腐坏的食物库存

收集两周用量的食物可能会让人感觉吃不消。从小处着手，因为积累食物储备可能需要一段时间。以下是一些建立不易腐坏的食物库存的简单方法：

 低成本	   高成本
在每次去商店购物时，都在购物车中添加一罐食品。推荐的食物包括豆子、青豆、汤或辣椒。	购买冻干食品。这些产品的保质期通常为 20-30 年。您可以单独购买食品，也可以成套购买。会有很多选择，包括针对食物过敏者的选择。
购买散装的豆类和大米，将少量豆类和大米存放在食品安全的容器中。	将食物脱水；水果和蔬菜是脱水的好食材。
从当地的农贸市场或路边摊购买当季的农产品，然后进行冷冻、罐装、烘干或腌制。	自制肉干。
从超市购买当天新鲜的面包，然后对其进行冷冻。	修建菜园，种植自己的食物

在处理紧急情况时，吃不熟悉的食物会给每个人，尤其是幼儿带来更大的压力。选择无需冷藏且保质期长的家庭食品。建议的应急食品包括：

- 即食罐装的肉类、鱼类、水果和蔬菜。
- 蛋白棒和水果条。
- 布丁杯。
- 干麦片、格兰诺拉麦片和预拌
- 坚果酱（有些是粉末状）。
- 果干。
- 慰藉食品。
- 米糕和饼干。
- 罐装汤和辣椒。
- 罐装和盒装果汁。
- 罐装或盒装的不易变质的巴氏杀菌牛奶。
- 奶粉（需要用水冲调）。
- 婴儿食品和冲调婴儿配方奶粉的额外用水。



这不是一份囊括所有可能食品的清单。更多的建议可以在 www.ready.gov 上找到。

如果食物资源有限，额外增加两周的食物供应可能会很困难。请访问 www.oregonfoodbank.org，了解您所在地区的食品储藏室和食品银行的信息和位置。有些食品储藏室允许您每月进行多次购买。

有关其他培训和信息，请访问 <https://extension.oregonstate.edu/mfp>。

储存食物的方法

寻找额外的空间来存放您的应急储备可能很困难。以下是一些有关储存食品的有用提示：

- 如果您家里的空间有限，可以创造性地在衣柜或橱柜后面，或者床或沙发等家具下面寻找空间。此外，可以花一些时间整理物品，以创造出更多的可用空间。
- 注意袋装物品的存放位置，因为它们很容易被昆虫和动物咬破。
- 切勿将食物收拾好后就忘了它们的存在。当多余的食物即将过期时，将其轮流加入您的日常饮食之中。

烹饪食物的不同方法

在增加食物供应的同时，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。下面介绍几种替代烹饪的方法：

没有电或燃气的室内环境 	室外环境 
 <p>Sterno 是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。</p>	 <p>木炭</p>
 <p>燃木炉灶</p>	 <p>丁烷炉</p>
 <p>燃木壁炉</p>	 <p>液态丙烷罐</p>
 <p>酒精炉</p>	 <p>木柴</p>

其他考虑因素

- 避免食用会使您口渴的咸味食物。
- 记住特殊的饮食需求和文化因素。
- 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。
- 储备各种替代燃料以供在做饭时使用，例如木炭、丙烷或木柴。
- 定期食用储藏的食物，以确保它们不会过期。

活动：第 58-64 页