

NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理

生存大挑战系列

青少年必备权威安全手册

寻找食物

【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著
杨晓乐 译

你能在
世界上最荒凉的地方
找到食物吗？

Boulder
Publishing
大石精品图书

全国十佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理



生存大挑战系列
青少年必备权威安全手册

寻找食物

你能在世界上最荒凉的地方找到食物吗？

【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著
杨晓乐 译

Boulder
Publishing
大石精品图书

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社



著作权登记号: 皖登字 12151514 号

Copyright © 2014 Appleseed Editions Ltd
Well House, Friars Hill, Guestling,
East Sussex, TN35 4ET, United Kingdom

Copyright Simplified Chinese edition © 2015 Beijing
Boulder Creative Culture and Media, LLC.

All rights reserved. Reproduction of the whole or any
part of the contents without written permission from the
publisher is prohibited.

National Geographic and Yellow Border: Registered
Trademarks © Marcas Registradas. National Geographic
assumes no responsibility for unsolicited materials.

本作品中文简体版权由Appleseed Editions Ltd授权
北京大石创意文化传播有限公司所有。
由安徽少年儿童出版社出版发行。
未经许可, 不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

美国国家地理·生存大挑战系列: 青少年必备权威安全手册·寻找食物 /
(英) 特恩布尔著; 杨晓乐译. — 合肥: 安徽少年儿童出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5397-7678-1
I. ①美… II. ①特… ②杨… III. ①安全教育—青少年读物 IV. ①X956-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048233号



美国国家地理学会是世界上最大的
的非营利科学与教育组织之一。学会
成立于1888年, 以“增进与普及地理知
识”为宗旨, 致力于启发人们对地球的
关心。美国国家地理学会通过杂志、电视节目、影片、
音乐、电台、图书、DVD、地图、展览、活动、学校出版
计划、交互式媒体与商品来呈现世界。美国国家地理
学会的会刊《国家地理》杂志, 以英文及其他33种语
言发行, 每月有3,800万读者阅读。国家地理频道在166
个国家以34种语言播放, 有3.2亿个家庭收看。美国国
家地理学会资助超过10,000项科学研究、环境保护与
探索计划, 并支持一项扫除“地理文盲”的教育计划。

图片来源与致谢

t = 上; c = 中; b = 下; r = 右; l = 左

illustrated by Guy Callaby

folio image Thinkstock; 版权页t Tamara Kulikova, l Zhukov Oleg;
目录页 Kondor83; 2 Borya Galperin; 3 lzf, inset Olga Danylenko;
4tr LeonP, cr ronstic, c monticello, bl Laborant, br anaken2012;
5t Dragon Images, c Krzysztof Wiktor; 6t Jacqui Martin, c
AndyTu, b SergeySolar/all Shutterstock; 7 EuToch/Thinkstock;
8l ChaiyonS021, c Panom, r Oleg Znamenskiy, b Andriy Markov;
9 picturepartners; 10t Ainars Aunins, cl Lumir Jurka Lumis, c
Dario Sabljak; 12 Marek Velechovsky; 13 Dr. Morley Read; 14
Jovana Milanko; 15 Peter Zachar/all Shutterstock; 16l Heinrich
van den Berg/Thinkstock, r Pim Leijen/Shutterstock; 18
CandyBox Images/Thinkstock; 21 Fotografiche/Shutterstock
封面 Medioimages/Thinkstock, AleksandrN/Shutterstock

MEIGUO GUOJIA DILI SHENGCHUN DA TIAOZHAN XILIE QINGSHAONIAN BIBEI QUANWEI ANQUAN SHOUCE XUNZHAO SHIWU

美国国家地理·生存大挑战系列——青少年必备权威安全手册 寻找食物 【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著 杨晓乐 译

出版人: 张文文

总策划: 李永适 张婷婷

责任编辑: 王笑非 吴荣生 丁倩

特约编辑: 静眉

责任印制: 宁波

美术编辑: 苗薇

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽少年儿童出版社 E-mail: ahse1984@163.com

新浪官方微博: <http://weibo.com/ahsecbs>

腾讯官方微博: <http://t.qq.com/anhuisaonianer> (QQ: 2202426653)

(安徽省合肥市翡翠路1118号出版传媒广场 邮政编码: 230071)

市场营销部电话: (0551) 63533532 (办公室) (0551) 63533524 (传真)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换)

印制: 小森印刷(北京)有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 1.5

字数: 30千字

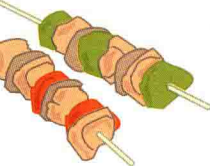
版次: 2015年6月第1版

印次: 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5397-7678-1

定价: 15.00元

版权所有 侵权必究



目录

接受挑战	2
聪明地思考	4
挑选植物	6
寻找果实和根茎	8
“三思而后吃”	10
尝尝昆虫	12
去捉鱼吧	14
去打猎	16
烹煮食物	18
词汇表	20
扩展阅读	21
索引	22



目录

接受挑战	2
聪明地思考	4
挑选植物	6
寻找果实和根茎	8
“三思而后吃”	10
尝尝昆虫	12
去捉鱼吧	14
去打猎	16
烹煮食物	18
词汇表	20
扩展阅读	21
索引	22



接受挑战



想象你是一位勇敢的探险者，正在穿越茂密的丛林、风沙漫天的沙漠或冰冷的北极荒原。

事情不太妙。你迷路了，环境比你想象得更险恶，可能还要花数天或数周才能到达有人居住的地区。

你虚弱无力，停下来大嚼一个能量棒（一种便携的运动营养食品），然后你震惊

地发现这是最后一个能量棒了。你的胃在咕咕叫，你意识到一个可怕的事实：你可能会死在这片荒野中。

你的挑战是找到食物——而且要快。你能做到吗？





你需要补充足够的
能量，才能爬过高耸的
山脊，或者在浓密的树
林中砍伐出一条路来。



聪明地思考

如果没有食物吃，你能支撑大约1个星期（前提是要补充水分并尽量安静），但你的身体会一天比一天虚弱。你的身体越虚弱，你就越没有力气走路，没有力气搭帐篷，甚至没有力气清晰地思考。

定量吃饭

首先，检查你的背包。真的没有任何东西可以吃了么？如果你找到了一点食物，不要狼吞虎咽地全部吃完，你应当吃一点、留一点。先吃容易腐坏变质的食物，比如苹果；再吃不容易腐坏变质的食物，比如巧克力。



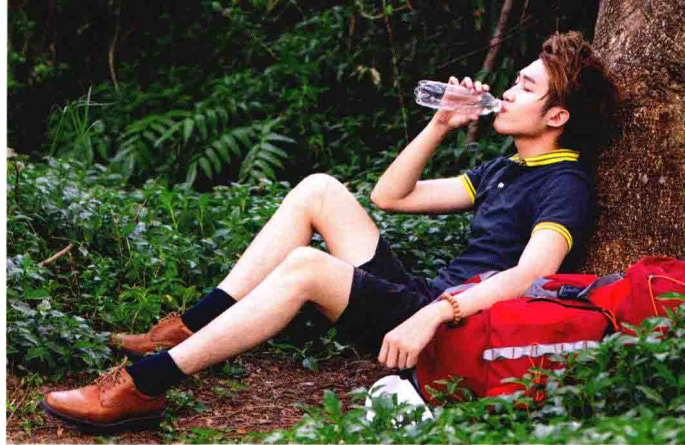
你应该带一些高能量食品，比如巧克力、方便面、坚果或果脯。带个露营炉也是个很好的主意。



节约用水

没有补充水分的情况下，你可能在三四天内就会死掉。所以，看紧你携带的水，一滴都不要洒掉！一小口一小口地啜饮，不要大口大口地畅饮。

如果你的水储备也不足，那就快去阅读本系列的另一本书，《美国国家地理·生存大挑战系列——青少年必备权威安全手册 获取水源》！



👉你排出的汗越多，你的身体所需的水就越多。所以天气热的时候，要适时坐下休息。

👉只要你知道该去哪儿寻找食物，即使是在最干旱、贫瘠的沙漠中也能找到。



利用土地

你所剩的能量棒不多了，别惊慌！在你周围的土地上到处都有食物，本书将会告诉你怎么才能找到它们。不过，别太贪婪——只拿你所需要的就好，然后集中精力在回家的行动上。记得下次好好规划你的旅程！

1519年，葡萄牙探险家斐迪南·麦哲伦带领一个探险队穿过太平洋。整个行程超出了原计划，很快他们所有的食物都腐坏了，所有人都得了一种痛苦的疾病——坏血病。他们只能吃老鼠、锯屑和生了蛆虫的饼干。他们甚至还吃皮革，但皮革太硬了嚼不动。98天后，他们才终于到达了陆地。

真人挑战



挑选植物

全世界那些荒凉的地方其实都长有可食用的植物，很多对我们来说还很有营养。不过，不要把某个地方的所有植物都挖走，那样可能会让这个物种在世界上灭绝。



C很多普通的野草里都含有丰富的维生素和矿物质，比如荨（qián）麻和蒲公英。你可以把它们在开水里煮熟后吃（看本书第18页），蒲公英也可以生吃。



北极地区

你是不是以为北极地区没有食物呢？那你可就错了！那里生长的很多苔藓和地衣都可以吃，不过味道是苦的。如果是春季，你可以在北极找到一种叫作北极柳的植物。摘下北极柳新鲜的茎，剥去外皮，然后可以吃里面柔嫩的部分。

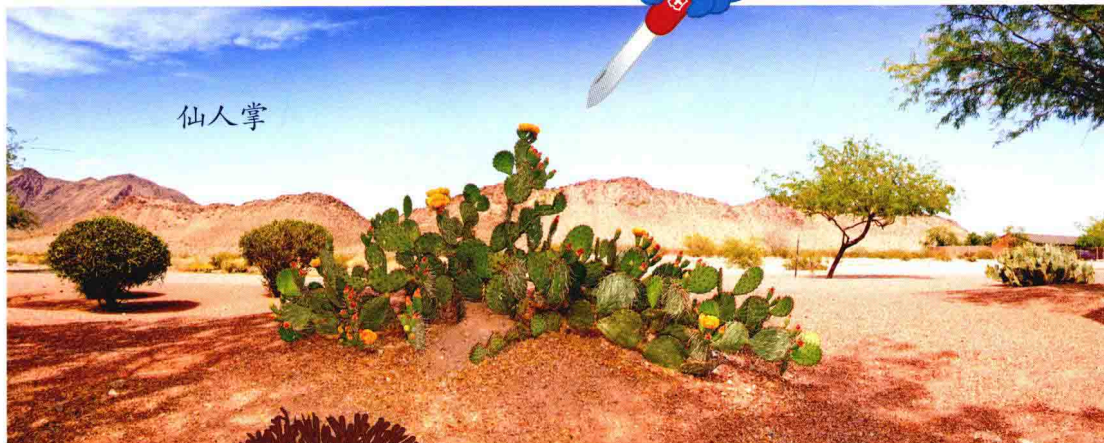
①鹿蕊是酸性的，吃起来很松脆，但是吃太多鹿蕊可能会让你的胃不舒服。把它压碎，加到沸水里可以泡茶喝。



沙漠植物

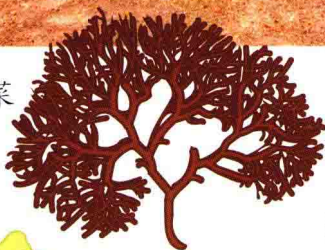
如果你饥饿难耐又正身处沙漠中，不要垂头丧气。看看你周围有仙人掌吗？小心地用小刀削下一大块仙人掌，割下表面的棘刺，然后放在火上烤。烤熟的仙人掌很耐嚼，味道有点像四季豆。

切割时要小心锋利的刀子，你可以戴上手套保护你的手掌。



仙人掌

角叉菜

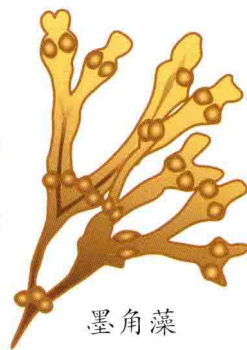


“海藻零食”

海藻看起来黏糊糊的，但是里面充满了维生素、矿物质和蛋白质。把海藻洗一洗，在沸水里煮成黏稠的糊状，然后就可以吃下去了，趁热吃或放凉了吃都行。海藻可以放很多天都不会腐坏。



海莴苣



墨角藻

2012年，中国四川的一位名叫唐素蓉的老妇人掉进了乐山市郊的一个深沟里，没有人听到她的求救声。7天后她才被人救出，其间她就靠喝沟渠里的雨水和吃里面的野草活了下来。

真人挑战



寻找果实和根茎

如果是在夏天或秋天，你也许能在沙漠中找到一些“可口”的果实。不过，要确保你吃的果实是成熟的，还有，动物如昆虫咬过的果实不要吃。

雨林中的水果

在丛林里找果实应该不是件难事。热带雨林中生长着超过3000种会结果的植物。试着找找香蕉、椰子、芒果、木瓜和野生无花果吧。

👉 从左到右：椰子、香蕉、木瓜



像巧克力一样的美味

沙漠中的果实包括仙人掌果和海枣等。角豆树的果实是一种美味的食物，右图中这棵树就是角豆树。

👉 角豆树在很多炎热、干燥的地区都能活得很好，只是比较低矮。



在角豆树中寻找长长的、深棕色的豆荚吧。摘下那些颜色深的豆荚，因为浅绿色的豆荚还没成熟。把豆荚剥开，捋出里面的种子——角豆。这种新鲜多汁又耐嚼的角豆吃起来的味道就像巧克力！



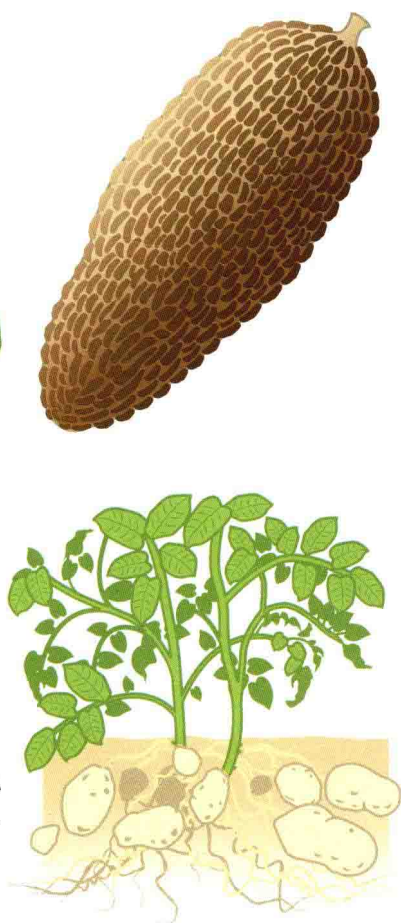
挖掘地下

地下也长有好东西。土豆这样的块茎也会给你提供前行的能量，不过这类东西在吃之前一定要先煮熟。变绿的土豆有毒性，不要吃。



美洲山药煮熟后的味道很好。山药的叶子也是可以吃的。

土豆在全世界各种地理环境中都有分布，是一种重要的粮食作物。



角豆晒干后很好存放。在你口袋里装一些角豆，可以在旅途中随时补充能量。

真人挑战

尼克·赛尔斯驾驶的小船燃料耗光后，他在太平洋中漂流了两个月。他历经磨难，靠吃在海中漂过的椰子活着。他敲开椰子壳，喝里面的椰汁，吃内层白色的椰肉，后来甚至不得不吃已经干巴的椰肉，直到获救。

“三思而后吃”

在开始大口吃手边的浆果等食物之前，你确定它们是可以食用的吗？有些植物会使人患病，还有些植物含有致命的毒素，所以千万别冒险。

➡ 不要去碰那些结鲜红色果实的植物，这样的很多植物都有毒，比如右图中欧白英的浆果。



蘑菇

野外有超过1000种可食用的蘑菇，遗憾的是，也有很多有毒的蘑菇，而且你往往很难分辨哪些有毒、哪些无毒。解决办法只有一个：任何野生蘑菇都不要吃。



➡ 左图和右图的蘑菇看起来很相似，但是只有一种是能吃的。你知道是哪一种吗？翻到第22页去看看答案吧！

12岁的露西·阿德科克骑自行车从林中小道经过时，吃下了两颗她以为会很好吃的野蘑菇。第二天早上，她开始呕吐，她这才知道自己昨天吃下的是毒性很强的毒鹅膏（英文直译为“死亡帽蘑菇”）！非常幸运的是，经过医生的抢救，她终于脱离了危险。

真人挑战

植物检测

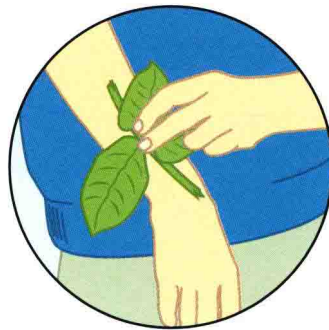
即使是那些可食用的植物，也可能会让你皮肤起疹子或者引起肚子痛。在野外采食任何植物之前，都要先做下面的检测，通过所有检测步骤的植物才可以放心地吃。



1. 先仔细观察植物，而不要直接触碰它。它看起来很老吗？枯萎了吗？腐烂了吗？有被咬过的痕迹吗？



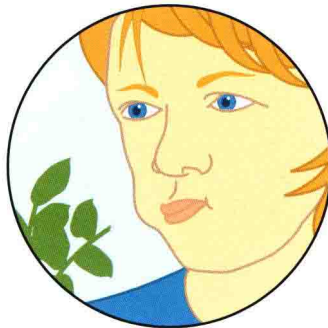
2. 把叶子或茎揉碎，流出的汁液是奶白色的吗？闻起来有甜桃子的气味吗？如果答案是肯定的，这样的植物可能有毒。



3. 把揉碎的植物的汁液擦在手臂上，等待15分钟。如果你的皮肤起了疹子，说明这种植物中含有有毒的化学物质。



4. 放一小片叶子在嘴唇上，有刺痛感吗？有火烧感吗？发痒吗？如果都没有，把叶子放在舌头上，咀嚼几下，然后吐出来。



5. 感觉还好吗？那么再咀嚼一小片叶子，然后咽下去。如果感到不舒服，赶快大量喝水，想办法让自己呕吐。



6. 等待6个小时，以免你会有什么延迟反应。没什么不适反应的话再接着吃。

尝尝昆虫

是不是觉得嘎吱嘎吱地嚼吃甲虫或者啖食它们的幼虫很恶心？克服一下吧！很多昆虫不仅可以吃，而且还很有营养。吃还是不吃这些食物，可能会决定你在野外是生存还是死亡。

哪些昆虫可以吃

可食用的昆虫包括蚂蚁、白蚁、甲虫和蚱蜢。把昆虫洗干净，去掉翅膀、身上的毛或长有刺的腿，然后在火上烘烤或在水中煮熟后吃（看第18页）。昆虫的幼虫也可以吃。

哪些昆虫不能吃

在找昆虫的时候，要运用你的常识来判断！颜色鲜艳或闻起来气味浓烈的昆虫可能在提示你：它们有毒。扁虱、苍蝇和蚊子体内可能携带病毒，所以不要碰它们。



❶ 这种狼蛛会咬人，所以最好离它远点。

昆虫住在哪儿

唯一的问题就是，一餐要吃很多昆虫才能填饱肚子。找找昆虫的窝巢，这样你就能一下子找到很多昆虫了。用一个容器把它们都装进去。



很多昆虫都住在石块底下。

把腐木拿起来，看看下面是不是生活着小昆虫。



寻找像这样的蚁丘，这是蚂蚁的窝巢。



木蠹蛾幼虫

如果你在澳大利亚境内，可以学习澳大利亚原住民的做法：用一根尖尖的木棍，把白白胖胖的木蠹蛾幼虫从地下挖出来。幼虫很软，很容易咀嚼，且富含营养。你可以生吃它们，也可以像烤棉花糖一样在火上烤熟了再吃。

真人挑战

德里克·莫亚克在攀爬美国华盛顿州的亚当斯山时摔断了脚踝。因为没办法走路，他只能待在山上。他吃了一些浆果，但浆果不耐饥，于是他开始抓蚂蚁、蜈蚣来吃，他甚至还吃了一只大蜘蛛。这些食物让他保持体力，直到救援人员发现了他们。