

应对"家里蹲",
这份食品囤货指南快收好



囤货五天前提



首选易于保存的食物，先吃容易变质的。



根据自家冰箱容量来规划，一定要储备常温下可储存的即食食物，以防断电。



适量囤货：根据家庭人口数储备1周-1个月的量，一边消耗一边补货。



营养需求：食物多样适量，主食、蔬果、鱼肉水产、蛋奶豆制品、植物油（花生油、茶油）、盐等比例储备。



根据自己的烹饪技能，选择平时喜欢吃的食物。

简易清单

基础管饱

水、米、面、油、盐、糖
厨房小白：
速食、速冻类、罐头

保证营养

优质蛋白质：
蛋奶肉、海鲜水产
膳食纤维：
杂粮、蔬菜、水果

解馋解烦

下饭小菜、调料、零食、饮品

囤货清单

主食

米面：大米、面（线面、拉面、荞麦面、意大利面等）、粉（粉干、粉条、粉丝等）

杂粮：糙米、燕麦米、小米、黑豆、绿豆、红豆、黄豆、薏米、花生仁等，可煮成杂粮粥，提供米面中缺少的维生素和膳食纤维

储存量：成年人每天300克左右，根据家庭人口计算所需数量
储存方法：密封放在干燥阴凉处，可保存6~12个月

速冻面点：馄饨、饺子、烧麦、鱼丸、肉丸、汤圆、馒头、包子、比萨等

储存方法：冷冻，可储存30~180天

家庭日常储备该囤哪些吃的

□本报记者 邓剑云 设计 塔塔

饮用水

桶装纯净水或瓶装水

储存量：成年人每天要喝1.5升水，据此计算家庭所需
储存方法：常温储存（桶别丢，用于储水，以备不时之需。）

肉类海鲜

动物类蛋白质：鸡胸肉、鸭肉、猪里脊、猪腿肉、牛肉（牛腱子、牛腩、牛排）、羊肉

储存方法：切小块分装再冷冻，一般可储存1~2个月

加工肉类：腊肠、腊肉、腌肉、火腿等

储存方法：耐存放。从健康角度不推荐，但应急时可储备，注意选择钠含量低的

海鲜：鱼、虾、贝类等；鱼以海鱼为主，如带鱼、鲳鱼、鲈鱼、小黄鱼等

储存方法：直接洗净分装后冷冻，也还可以把虾焯水，贝类焯水去壳，鱼可以先用姜丝、盐、料酒等腌制，再冷冻

蛋

首选鸡蛋，其次鸭蛋、鹅蛋

储存量：按每人每天1个蛋，囤一个月左右的数量
储存方法：放在独立的盒子里，大头朝上，常温下可保存2周左右；冷藏保存最多可放4周

奶制品

纯牛奶、酸奶尽量选择常温奶（超高温灭菌）；或备几罐奶粉。乳糖不耐受可以选择舒化奶

储存量：建议每天饮用300毫升，如果家里有老人、小孩，建议囤2箱以上
储存方法：常温下，保质期一般为6个月

蔬菜

绿叶菜：小白菜、油菜、菠菜、茼蒿、油麦菜、空心菜、苋菜、新鲜菇类等

储存方法：冷藏存放3天左右，建议优先吃

耐放蔬菜：包菜（卷心菜）、番茄、青椒、花菜、西兰花、荷兰豆、扁豆、茄子、莲藕等

储存方法：焯水后擦干水分，抽真空再冷藏，可以储存7天左右

根茎类为主：大白菜、韭菜、土豆、红薯、萝卜、芋头、莴笋、南瓜（完整未切开）、洋葱、大蒜

储存方法：在干燥、阴冷条件下可存放1个月以上；土豆等根茎类蔬菜一旦发芽，千万不能吃，建议放在阴暗干燥处，减缓发芽时间

速冻杂菜：毛豆粒、豌豆粒、玉米粒、胡萝卜、西兰花、豆角、芦笋等

储存方法：放冰箱储存，可存放2周以上

冻干蔬菜

储存方法：没拆封前常温阴凉处储存，拆封后冷藏储存

干货

干香菇、木耳、莲子、腐竹、海带、紫菜、笋干、菜干、虾干、鱼干

储存方法：适合长期储存，密封放置在干燥避光的地方

罐头

午餐肉、金枪鱼罐头、豆豉鲮鱼罐头、番茄罐头、水果罐头、八宝粥

储存方法：罐头是将食物灭菌后再罐装密封，隔绝空气来保存食物，而非使用防腐剂，可放心食用；常温下储存，保质期长

速食

方便面、自热锅、酸辣粉、螺蛳粉、即食麦片、压缩饼干

储存方法：可常温下储存，不宜过量准备

料理包或预制菜：如红烧狮子头、荔枝肉、小酥肉、葱油拌面（湿面）等

储存方法：需冷冻储存，保质期长达1年

佐餐类

小菜：肉松、酱菜、咸菜、豆腐乳、豆腐干等
下饭类：老干妈、豆瓣酱、烧烤酱、黄豆酱、香菇酱、牛肉酱、拌饭酱、剁椒酱、蒜香酱

储存方法：冰箱冷藏，注意控制盐的摄入，少量食用

健康大使



本期嘉宾

郑凯林 主治医师

福建中医药大学附属人民医院临床营养科



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

调味品

优先确保：盐、白糖、食用油

适当储备：酱油、醋、八角、料酒、干辣椒、孜然粉、黑白胡椒粉等，可提升风味

厨房新手预备：火锅底料、咖喱块、烤鸡腌料、麻辣香锅、卤汁、炖煮汤料等

储存方法：放置于干燥阴凉处，可存放12个月以上

水果

耐放水果：苹果、梨、橙子、橘子、柚子、柠檬

适当储备：需要一段时间成熟的水果，如猕猴桃、榴莲、香蕉

储存方法：常温下，可保存20天左右

冷冻水果：冷冻蓝莓、冻梨等

储存方法：冰箱冷冻

零食

长期宅家委屈身心，别委屈了嘴，根据喜好买。但是建议控制摄入量，尽量少吃

建议囤：独立小包装的饼干、坚果、小面包、肉干、巧克力、红枣、葡萄干等

储存方法：常温下储存，选择保质期大于3个月的零食。

饮料

可以囤一些100%含量的果汁，作为果蔬缺乏时的维生素补充。

备几罐绿茶或茶包，常温下能保存一年之久。

可以备VC泡腾片。

营养搭配法

新鲜食物、自己烹调的食物与速食搭配着吃
比如：



吃方便面、螺蛳粉、酸辣粉、麻辣烫等，加点蔬菜、鸡蛋等，调料包不全放，或汤少喝

吃午餐肉等罐头时，搭配食物应清淡，减少盐的摄入

