

上海人民最后悔没囤的：这份清单你可以直接拿去采购

mp.weixin.qq.com/s/FCPMXueWfMjJNUXAStBTJA

囤菜指南

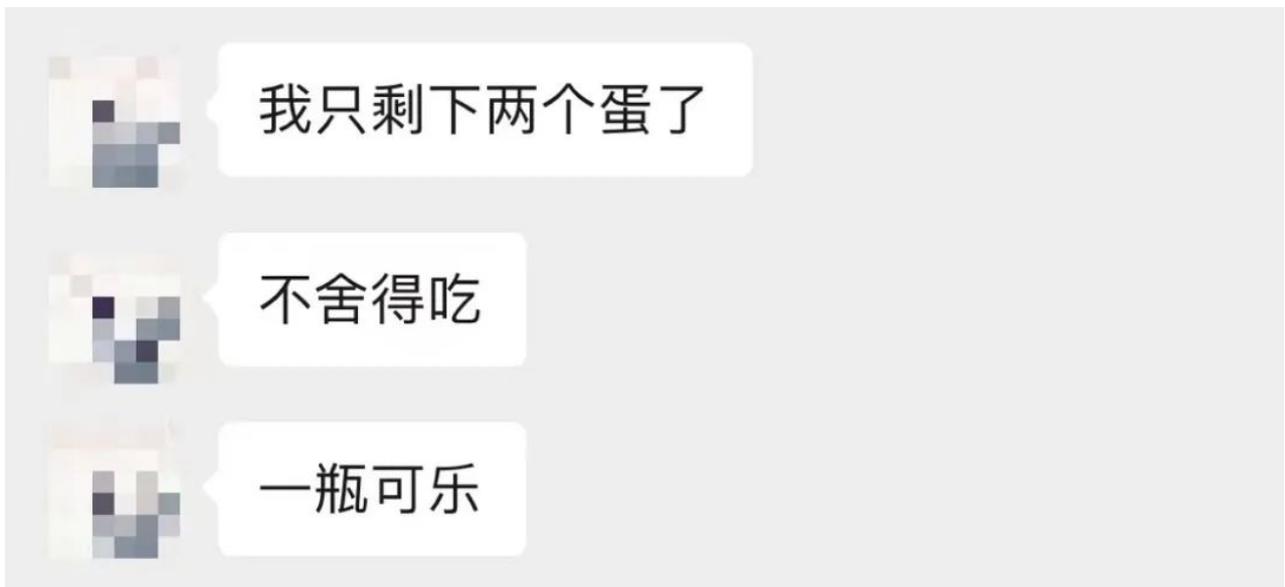
没有广告软文的公众号

以下是没事干研究院的最新研究成果

请放心食用

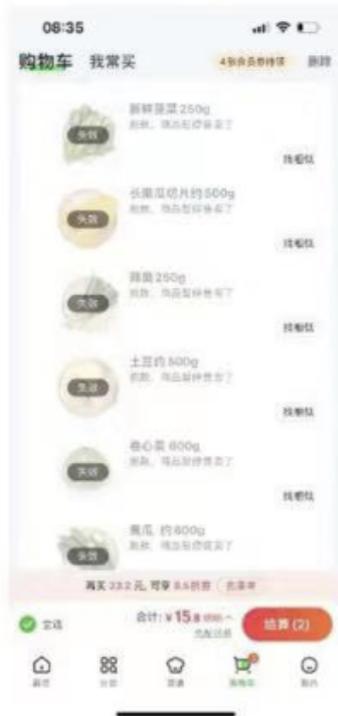
众所周知，研究员们已经在家里蹲了很久了，其中封闭时间最长的**已达30天**。

隔离后最后悔的一件事是：**真的好想重新囤一次菜**（包括其他物资）！



而很多朋友告诉我们，他们也开始担心了。

一夜之间，广州白云区也开始抢菜模式了



08:44



所以我们决定：把在上海的**囤菜经验**告诉大家（真心不想给大家介绍这种经验 📺 ），必要时可以拿去照抄。

我们倒也不是真的想要你也拥有这样的经验，只是……万一真的遇上了这样的情况，**也不至于手足无措**，什么准备都没有。

8个囤菜心得

都由过来人亲测实践而得

1.囤菜第一步，



上海经验来看：一旦封闭，**蔬菜肉蛋奶都会比较难！**

建议**动态囤货**，边吃边囤，保证**家里始终有 10 天以上的食物**。

囤菜的时候，一定要考虑**多样性和选择性**，因为同一样食物吃久了真的会腻的 😬

1. 蔬菜

原则上，要缓解冰箱的储存压力，并**可以长期存放**。

- **能长时间保存的新鲜蔬菜**：红薯、萝卜、南瓜、大葱、山药等。

亲测**土豆和苹果**放在一起，避光保存，能大大缓解发芽情况。但仍需每天检查两遍，有问题立即把发芽部分深挖洞，然后吃掉。

- **脱水蔬菜**：木耳、银耳、干香菇、干海带、干贡菜、干花菜、干包菜等。不占地方且可以常温保存，吃的时候焯一下水就行了，平常用来下在面条里也能保证维生素。



- **腌菜**：东北酸菜、泡菜、蒜茄子、酸黄瓜、醋萝卜、醋番茄、辣白菜等。

东北人可以尽情释放刻在基因里的腌菜天赋！但需要提前备好密封罐。

- **罐头**：新疆番茄罐头，炒菜、炖汤都能用，推荐「新疆冠农番茄丁」，都是小罐装，适合家庭使用。



图片来源：安妮

2. 肉类

- 猪/牛/鸡的不同部位肉：以猪为例，猪小排、猪大排、猪里脊、猪五花等。
- 不同类型的肉：肉糜、牛排、肉丸等。



3.碳水和主食

- **大米**：一般 1 个成年人吃主食的量在300g/天，可根据家里人数来提前囤 1 个月以上的量。尽量买**真空包装**，吃完一包再拆，否则天气热很容易生虫。
- **面粉**：菜叶加点面粉摊点煎饼，非常好吃，也是改善口味的一种方式。
- **面条**：干的、宽的、细的、龙须面、意大利面。
- **中式点心/西式面包**：馒头、包子、花卷、烧麦，面包冻起来可以保存很久。
- **水饺**：超市，家附近山东或东北人做的买来冻。
- **提前逛逛家附近的小餐厅**：看看有什么可囤的，比如韭菜盒子等。



图片来源：暴走の鱿鱼娘

4.鸡蛋

冷藏条件下，鸡蛋保质期有40-60天，可以按家中每天每人 1 个的数量来推算存多少个。

5.海鲜

- **冷冻虾仁**：大包装，跟啥都挺配，做起来也不麻烦，营养还挺高。
- **本成品菜**：鱼圆等。

- 现杀新鲜的按每顿的量分好，最好直接密封袋冷冻：一定要多准备保鲜袋、密封袋。



图片来源：暴走の鱿鱼娘

6. 调味料

除了基础调味料，可以多囤些花样，后期能变换很多口味。

- 食用油、盐、白砂糖、酱油：盐、糖至少2包，酱油至少2瓶。

不在家根本不知道用得这！么！快！

- **葱姜蒜洋葱**：葱要一根根擦干进冰箱，也可以买西式欧芹碎，能当葱用。可以一次性处理新鲜的，分装后冷冻起来。
- **葱姜料酒**：因为葱姜蒜会变得非常难买，这个调味料是瓶装的，可以替代。
- **蚝油**：推荐「李锦记旧庄」。
- **干辣椒和罐装辣椒**：爱吃辣的人可以多买点小米椒，晒干后能保存很久。



图片来源：abby

- **研磨罐**：因为粉状的太容易受潮了。
- **汤底**：日式豚骨汤底、鸡汤等。

7.豆制品

非常难买。

非常，难买。

尽量提前囤一些可泡发的/冷冻的，也不占用冰箱里的蔬菜份额。

- 腐竹、响铃、豆腐干等

- **新鲜的卤水豆腐**：买了之后切块冻在冰箱里，会变成好吃的冻豆腐。



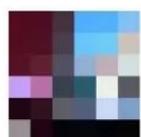
Tips :

- 1.三口以上的家庭补货压力会比较大，建议以 **14 天的分量**为基础进行囤菜。
- 2.如果有**团购**，随时可机动补充，因为一旦被隔离，时间长的话，你每天醒来就会到处找东西买，买不到的时候是非常焦虑的 😬

2.千万别忘了生活用品，
没纸巾只是初级痛苦！

1.基础生活用品

卫生纸、卫生巾、纸巾、湿巾、厨房纸：划重点——纸巾真的很重要！而厨房纸巾也需要多囤些，一在家做饭，你会发现消耗量很大。



社区乞讨获得了6卷纸，我又好了！#马斯洛底层生活日记

昨天 上午 10:29



图片来源：朋友圈

- **洗洁精**
- **保鲜袋、保鲜膜、密封袋**：用于冰箱分装的必需品。
- **洗发水等个人清洁用品**：说个真人真事，楼上姑娘只剩洗2次的量了，为了省着用，头都臭了😂
- **垃圾袋**：你会发现人出不去，但是产生的垃圾依然很多🤔

2.口罩、酒精、消毒洗手凝胶

团购菜、测核酸进出消耗很大。

3.常用药

一旦封控，药会变得**非常难买**。

- **鼻炎、过敏、痛经等**：甚至还有人这期间突发痔疮。
- **创口贴和防烫伤药**：在家下厨的概率大了之后，也容易受伤。

3.如果家里有老人、小孩和宠物，别忘了这些

1.中老年常见病药物

具体根据老人实际情况。

2.有小孩的（0-6岁）

奶粉、纸尿裤等婴幼儿用品，可以提前准备一些**安抚孩子情绪**的食物或玩具，关得越久，孩子的情绪可能会越不稳定，进而吵闹。

3.养宠家庭

- **狗粮/猫粮、罐头、零食、猫砂**：猫粮 1/3 的时候就应该要补货了，猫砂至少准备两星期量，还有常用的猫猫药品不能少，比如眼药水，消炎药这种。
- **楼下捡树叶泥土自制狗厕所、狗尿垫**



电话会议间隙，按着（80斤的）狗祖宗打开塞露，这是什么魔幻生活😂

22分钟前



图片来源：朋友圈

4.平常不做饭的人，
建议至少囤这些

这部分是专门提供给：**不会做饭**和平时**懒得做饭**的朋友。
毕竟一旦封闭，外卖、方便面这些都不是随随便便就吃到的😬

1.工具：

千辛万苦囤到了菜，要是发现连锅都没有，无法烹饪，就太离谱了。

- **电磁炉**：没有灶的话。
- **平底锅和奶锅**
- **电高压锅**：后面会介绍具体的菜谱，有手就能做。

2.食材：

- **面条/大米**
- **油盐酱醋**
- **火锅底料**：直接涮涮就能吃的那种。我们之前介绍过几期：

现在囤在家里，春节能变出来的3种神奇火锅

2021 年度购物车盘点，也是一张应景的年味美食清单



- **速冻食品**：水饺包子等。
- **速食类/自热食品**

5.学会找到替代品， 这样食物就能超长待机

1.以常温奶替代鲜奶

鲜奶不好买，而且在冰箱里占地大、喝得快，从冰箱占用容积来说不划算。

2.以水果替代蔬菜补充维生素

- **储存时间长的水果**：橘子、橙、梨、苹果等。
- **热带水果**：可以常温储存，不需要放冰箱。
- **尽量不买不削皮直接入口的水果**：如草莓、蓝莓等。



3.以胶囊/挂耳/咖啡豆替代杯装咖啡

- **咖啡豆**：可以储存一个月左右，也能冻起来维持风味（但需真空储存）。均价相比挂耳更便宜，在自己有磨豆机的情况下，咖啡豆是不错的选择，买个入门级300块的「泰磨」手磨就够了。
- **滤纸**：囤豆子的时候别忘了滤纸，有人甚至已经用上了宣纸和无纺布卤料包。
- **不建议咖啡液**：要放冰箱，太占地方。



图片来源：视野多雾

图为无纺布卤料包做的挂耳袋 😂

6. 一定要囤点垃圾食品！ 不然会后悔的！

虽然垃圾食品不是必需品，但它们可以在封闭期间提供情绪价值，时间长了，不吃点真的会自闭的 😞

1. 炸物、膨化食品

- 小酥肉、鸡块等：小酥肉推荐「美好农家」，鸡块推荐「nuggets」。
- 膨化食品：推荐「BOONBOON 椰满满」椰子脆，可可粉味和原味，很香很好吃没有心理负担。



2. 饮品

建议同口味的不要直接囤一箱，天天喝也会很难受。

- **酒**：建议多囤点**高度数**的，再囤点柠檬和原味气泡水，没有饮料的时候，怎么调都好喝。
- **饮料**：不要囤无糖的！

封在家里多巴胺会不够，需要糖分带来的快乐。**可乐**是封控期间的硬通货，**浓缩类饮料**也可以囤一些，比如浓缩可尔必思，不占地方口味多，1瓶顶15瓶，可加牛奶/水/酒/其他饮料。



图片来源：绿小样

2.电高压锅

还没买电饭煲的人，更推荐买电压力锅，我们之前做了一系列菜谱可参考（部分是电饭煲菜谱，都是通用的）：

4种锅，从几百到上万，猜猜谁把平价米煮出了完美口感？

这两台被低估的小家电，能承包一日三餐。

只用葱、酱油、糖这些厨房常见调味料，能做什么绝妙美味？

这口神奇的煲，只管食材丢进去，怎么做都喷喷香



3.空气炸锅

空气炸锅比你想象中能干得多，不会做菜的人也能搞，还可以直接复热半成品。之前做过三期菜谱：

被名字耽误的小家电，承包三餐还不用洗锅。

最被低估的网红小家电，能做流汁烤鸡脆皮烧腩一日三餐。

半夜吃完这堆垃圾食品，天亮竟然没有后悔

8.如果真的封闭了，

立刻加上小区业主群、楼栋群

1.互助

如果家里缺东西了，可以在群里求助，一般大家也都会彼此帮助。

2.团购

未来你可能需要和大家一起团购。

一定要提前开始团购。

因为一般团购前后会经历1-7天，有可能你当天就能拿到，也可能会等上7天，甚至有**因人**
数不够，团购失败的可能性，不要快吃完了才去团。



鸡蛋面包团购群

19:21

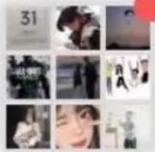
[24条] 居委会知道,



牛肉群

19:21

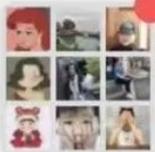
"通过扫描"上海



水果烟水饺团购

19:20

[4条] "邀请" "加入了群聊



业主群

19:20

.我下楼问了大白, 我说我...



居民群

19:20

"邀请" "加入了群聊



团购

昨天 22:13

: 关键我们也没有别的渠道购...



4.7 猪肉群

07:23

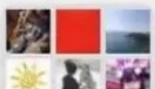
: 请问谁有胃药



4.7 牛奶团购-光明

17:59

"通过扫描" "分享的二维...



逛吃逛吃! 12群

19:17



题外

我们不希望你有一样的经历，但还是列在这里，万一的万一，真的要用上，也不至于来不及。



1. 一些迷思

阳台种菜来得及吗？

来不及，种了三年的也说不够吃，除非你有一片菜地。

抖音上讲的花瓶清水插蔬菜可以吗？

有朋友试过了，说不行，两天后菜就从心里烂了。

冰箱保存蔬菜要注意什么？

亲测，只需要擦干水分，入保鲜格。如果冰箱本身很湿的话，才需要加一点厨房纸巾吸水。



图片来源：小追

2.以楼栋为单位组成互助团队比较合适

我们上海的经验：都是楼栋为单位组成互助团队比较合适，因为防治传染病的最小单位是楼栋，要封就是一个楼栋。



重点排查不会使用智能手机的老人

尤其要对老人重点予以帮助，很多老人可能在疫情期间连吃饭都会成为问题。

体谅和互帮互助很重要

如果已经处在封控状态，请对大白志愿者、楼组长和团长都多一点耐心和理解吧，大家都很难，特殊时期需要我们一起走下去。

3.如果老人住在不同的区域，无法远程团购

可以以老人的居住地/周边为定位，在[微博](#)上查找在此坐标打卡定位过的年轻人，私信加微信，然后加进团购群，通过这种方式，甚至可能拿到居委会的联系方式！

安妮姐妹 我昨天团的蔬菜 外婆收到了



多谢你这位摆渡人 🙏

客气啦

最后，我们发这篇稿子的初衷：

并不是希望你有这种经验！

希望大家永远也用不上！

最后的最后，希望上海能尽快好起来💪

💡 有人想进群聊一聊囤菜以及平时吃吃喝喝那些事吗？👤