

食品储存和其他项目一样，都是循序渐进的过程，你可以从少量食品开始，慢慢充实自己的储藏室。超市中有许多可以长期保存的现代食品（比如压缩干粮），品种不少，价格也实惠。在充实食品储藏室的过程中，要养成在包装上用纸笔注明购买/贮存日期的习惯，这样可以帮助你依照正确的循环顺序消耗食品。

要循环消耗食品，你就要从贮存最早的食品消耗起，再用新的食品补充（如有），遵循“谁先进，谁就先出”的原则。即便是干燥食品，每年也要进行循环。请使用传统纸笔记录贮存日期，不要用电子记档，以免发生断电情况。

## 几种食品贮存方法

### 1.干燥法

开始准备食品贮藏室的时候，大家最先想到的可能是谷物和豆类。这类食品看似容易保存，实际在保存时也要花一些心思。不建议将这类食品储存在室外，避免受潮、遭虫或鼠类损害。若要大量储存谷物和豆类，请购买一些恰当的容器，拧紧容器盖子并套上多层覆盖，并考虑使用干燥剂和脱氧剂。对于少量谷物和豆类（最多10磅约4公斤），可以使用塑料容器。对于干燥食品的方法你几乎可以对所有食品做干燥处理。有的人会使用商用食品干燥器，有的人使用传统烤箱干燥法，在家即可干燥处理食品。

### 2.热烫法

热烫：将食品浸没在沸水中（即开始烹饪过程），然后将食品移出，立刻浸入冷水。然后立刻装袋并冷冻，保存食品新鲜度和香气。热烫法最适合用来处理蔬菜。

### 3.罐装法

即将煮熟的食品趁热封入罐中，以期杀灭细菌。请将罐装食品保存在室温中避光处。稍加练习，就可以。罐装肉类，水果和蔬菜，可存放好几年之久。罐子也不会被浪费，腾出来了可以装新食品，省钱。

### 4.卤制法

卤水用冷水、糖和盐制成（此卤水非我中华卤水。这里实际上就是盐水加糖）。卤制法主要用于肉类。将肉浸没在卤水中六至十二小时，具体时长视肉的大小而定。

### 5.盐渍法

盐渍法是最古老的食品保存方法，原理就是用盐抽湿，避免细菌和微生物滋长。盐渍肉类后请注意，一定要用盖子/容器扣住，或者用塑料裹好。

### 6.烟熏法

要想用烟熏法处理肉类，请用硬木生火，将肉置于火上，温度控制在6-70摄氏度。烟熏时间取决于肉的种类和重量。烟熏食品可用真空袋（考虑衣物真空压缩袋）长期保存。

### 7.油浸或蜂蜜保存食品

这种方法相对简单，但需要花点心思和练习。简单来说，就是将肉类、果蔬完全浸没在油或者蜂蜜中，避免细菌滋生。在处理肉类时，先将肉烤熟或烟熏，然后等待肉冷却。冷却后，取玻璃罐或小木罐，倒入一层蜂蜜。再将肉一块块地放入，使蜂蜜升至瓶口。注意，肉类要完全没入蜂蜜中。你也可以用这种方法处理生肉，但生肉需要先放血，并充分清洗干净。推荐烤熟肉再浸入蜂蜜。只要卫生做好，浸入蜂蜜的肉几乎可以永久保存。

## 食品长期贮存小贴士

贮存食品的先决条件是拥有专门的、充足的、安全的空间（比如地下室，且这种事要悄悄地做）。在贮存食品是，要留心以下几点：  
贮存场所必须干燥，避免长霉、腐败等。  
贮存场所温度须相对恒常，尤其是在存有自制罐装食品的情况下。  
要做好贮存场所防害虫、老鼠的工作。  
贮存场所的位置必须方便，且可以简易、及时地到达。此外，还要防止窃匪。  
你的所有家人（至少是你想保护的家人）都要知道食品贮藏在哪里，如何循环消耗，如何使用。一定要检查自己的食品，随机查验食品是否还可食用。