

非常时期囤货手册

来自推特网友集体编辑，无版权
(源自 [@shuilovesbooks](#) 推文，审校主编: [@haoel](#))

说明

- 本手册目的是给出一个可供选择的居家封闭情况下的商品列表
- 本手册分为 简单有效的“快速版”和 面面俱到的“详细版”
- 本手册是大众文档，你可以复制本文档进行个性化的删增修改

2小时囤货策略

一、原则

- 1个月，3口之家（主要以快速和必要为主）
- 这个决策很快作出，只要2小时内搞定超市就行（购买的东西、简单有效）。
- 不要浪费时间在决策上，应该花时间在行动上。

二、食物

- 50kg 各种米面干粮
- 方便面、饼干、面包、蛋糕、巧克力、糖果、蜂蜜 若干
- 1袋盐，1桶植物油
- 饮用水，有糖饮料 10L 或 两箱
- 火腿肠，午餐肉罐头，水果罐头 若干
- 冰冻肉 10kg，鸡蛋100个，牛奶 5L
- 土豆，萝卜，白菜、各种干菜 若干

•

三、生活

- 家庭医用包、应急医疗包，药品：退烧，消炎药，抗生素
- 食物保存用品。如：保鲜膜，保鲜盒
- 蜡烛、打火机、放大镜
- 多功能刀具
- 手机充电设备(人均一套，防隔离)
- 洗澡用品，洗衣用品
- 女性卫生用品
- 垃圾袋
- 卫生纸
- 烟草及酒

详细囤货策略

一、食物类

1.1 干粮 & 干货

- 大米5kg*10，分袋真空压缩包装，每天一斤，可够3口之家吃两个月
- 各色杂粮：红豆、绿豆、鹰嘴豆、黑豆、红芸豆、红豆薏米、糙米、小米、燕麦米、藜麦、糯米各一斤多，玉米糊1斤、豆浆粉（可直接冲泡的）
- 压缩饼干 10包 (200g左右每包真空可保存4年)
- 苏打饼干 1kg装 * 3
- 挂面20斤、快速面饼最低3箱（按照家庭人口，足够一家人3个月-6个月用量）
- 面条：荞麦面30包，魔芋面20包
- 各种麦片约 5斤
- 各种方便面、粉丝、粉条、干米线
- 各种脱水水果、干果（具体见下）
- 罐头（肉类、果蔬、豆类）20份（具体见下）
- 面粉25公斤
- 发酵粉（或酵母）20包（记得买小包装，开封后容易失效，且新手容易翻车，应多储备）
- 意大利面，一餐消耗75克到100克（意面可保存5年）
- 巧克力补充能量充饥
- 自加热盒饭
- 植物拉丝蛋白（TVP）：有汤就能吃，高蛋白高纤维。
- 代餐粉（营养全面，容易储存和计量）

1.2 饮用水

- 饮用水 5L*8, 空瓶装满自来水存放备用
- 各种饮料 (后期作为安慰食物)
- 野外净水片1瓶 (二氧化氯、高锰酸钾、碘泡腾片: 必须能灭菌), 明矾
净水后取上层清水煮开即可饮用
- 滤水壶
- 可折叠容水器

1.3 油盐酱醋 (调味料)

- 植物油5L、椰子油250g、黄油约1斤, 猪油 (板油自己炼), 菜籽油, 大豆油
- 盐 (重要)、料酒、生抽、醋、白糖 (可止血)、红糖、冰糖、香油、麻油
- 榨菜、咖喱、沙拉酱
- 老干妈, 豆瓣酱、番茄酱、红葱酱, 黄豆酱, 蒜蓉酱, 香菇酱
- 五香粉、十三香、辣椒面、黑白胡椒、八角、花椒
- 小块的火锅底料, 基本万能, 煮面条米粉肉片麻辣烫红烧均可

1.4 肉蛋奶

- 鸡蛋 50个 (买后不能清洗, 否则不经放, 抹上植物油) 圆头在上尖头在下, 延长存放期限
- 全蛋粉2.5kg (耐储存, 可代替鸡蛋使用)
- 牛奶2箱 (8L) (建议更多, UHT奶即常温奶可以存放6-9个月)
- 奶粉/蛋白粉2斤 (奶粉尽量选择脱脂, 全脂奶粉开封后更容易变质) 老少皆宜
- 蛋白棒2盒约1斤
- 鸡胸肉 5斤、猪肉3斤、速冻饺子3斤、包子5斤、手抓饼2斤
- 火腿肠、腊肠、包装香肠、熏腊肉 2-5kg 火腿, 牛肉干巴
- 牛排 (保质期一年, 可以多屯一点)
- 新鲜海鲜若干 (冰冻虾仁, 三文鱼, 鳕鱼等)、干海鲜
- 罐头
 - 午餐肉罐头10个 (普通罐头淀粉多, 牛肉罐头腥味重, 红烧肉罐头较肥)
 - 豆豉鲮鱼罐头、黄花鱼罐头、金枪鱼罐头、沙丁鱼罐头 (红肉罐头中有亚硝酸盐, 鱼类罐头则不含)
 - 黄豆、碗豆、花生等豆类罐头 (茄汁法保质期2年)

注: -18°冷冻层空间有限的情况下, 优先存储肉类这种能量密度高营养丰富的食材, 速冻包子饺子不划算。长期停电冰箱保存的食物可能会在吃完之前变质, 所以建议增加罐头储备。

1.5 蔬菜

- **储存时间较短 (3-4天)：**小白菜、奶白菜、乌塌菜、油菜、油菜心、菠菜、鸡毛菜、茼蒿、苦菊、油麦菜、空心菜、红薯叶、生菜、球生菜、罗马生菜、香椿、苜蓿、芥菜、茴香菜、苋菜、芹菜、韭菜、韭黄、蒜苗、小葱、草菇、杨树菇、口蘑、香菇、平菇、杏鲍菇、金针菇、豌豆苗、黑豆苗、绿豆芽、黄豆芽、黄瓜、苦瓜、切片冬瓜、丝瓜、西葫芦、樱桃番茄、荸荠
- **储存时间中等 (5-7天)：**茄子、番茄、彩椒、辣椒、秋葵、佛手瓜、韭菜苔、茭白、莲藕、菱角、莴笋、花椰菜、西兰花、芥菜、卷心菜、紫甘蓝、芥蓝、芦笋、洋姜、毛豆、芸豆、豇豆、扁豆、荷兰豆、嫩豌豆、蚕豆 (鲜)
- **存储时间较长 (8-14天)：**白萝卜、红萝卜、青萝卜、樱桃萝卜、胡萝卜、芥菜头、甜菜根、生姜、冬笋、大白菜、南瓜、整个冬瓜、大蒜、大葱、山药、土豆、红薯、紫薯、芋头、洋葱
- **脱水蔬菜长期储存：**脱水萝卜干、紫菜、小虾皮、白菜、葱段、香菜、贡菜、黄花菜、干香菇、干豆角、土豆干、盐渍海带、木耳、腐竹、笋干、脱水综合蔬菜
- **冷冻蔬菜：冷冻综合蔬菜包**
- **生长型蔬菜：**
 - 干黄豆米、绿豆 (用于生长豆芽)
 - 有根小葱，将葱须切下种植在阳台花盆中
- **蔬菜罐头：**西红柿罐头、玉米罐头、青豆罐头

1.6 水果

- 苹果、橙子、香梨、柚子
- 各种脱水水果、干果
- 各种水果罐头

1.7 其它 (准备3-6个月用量)

- **零食：**
 - 棒棒糖、水果糖半斤
 - 饼干两包
 - 巧克力约1斤
 - 每日坚果 30包
- **酒水)**
- 茶叶，红茶白茶绿茶 若干
- 咖啡，约 50 小盒 (手冲咖啡的话，咖啡豆 及200张滤纸)
- 香烟，这个是硬通货，非常

- 红酒5瓶，威士忌3瓶，冷天暖身
- 白酒五十度以上 5瓶（关键时刻可以做消毒剂和燃料）
- 啤酒2箱（听装）
- 茶叶，红茶白茶绿茶 若干
- 咖啡，约 50 小盒（手冲咖啡的话，咖啡豆 及200张滤纸）
 - 香烟，这个是硬通货，非常时期不好买
- 蜂蜜，大瓶装，可封闭出血伤口，快速补糖

二、食物注意事项

记录采购日期和过期时间，依照先进先出和安全库存原则，优先消耗保质期短采购时间较长的食品，及时替换库存，阴凉避光通风干燥是储存基本条件

2.1 成年人每日营养所需

健康的饮食包括以下内容：（数据来源：[WHO Healthy diet](#)）

- 水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷物
- 400g水果和蔬菜/人/天，不包括土豆、红薯、木薯和其他淀粉根
- 不到 10% 的总能量摄入来自游离糖（食品饮料中所有糖，及存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖）
- 少于 30% 的总能量摄入来自脂肪
- 每天少于 5 克盐（相当于约一茶匙）。盐应该加碘。

2.2 囤货频率

留足X个星期的多余食物，平日吃一份旧食物，买一份新食物。

动态保证家里有X个星期的存货，又不过期

2.3 食物保存方式

2.3.1 常备食材冷冻方法

冷冻论据：UC Davis researchers发现，冷冻和冷鲜比，有相同或者更高的营养（[点击查看原文](#)）

原则：趁新鲜冷冻，擦干表面水分再冷冻，提前分成小份包装（强调密封），标记内容和日期

来源：《[超级冰箱收纳术](#)》- 岛本美由纪-日本

- 葱姜蒜，小米辣等小料：切碎冷冻
- 菠菜，卷心菜等绿叶：切段冷冻，或焯水擦干冷冻
- 土豆，胡萝卜，山药等根茎蔬菜：切块直接冷冻，或者焯水后擦干冷冻
- 米饭，面包等主食：直接分装冷冻
- 鱼和肉：切块后冷冻，生熟皆可
- 鸡蛋和牛奶：鸡蛋去壳冻蛋液，大包装用冰格分装
- 高汤，酱汁：普通高汤分装冷冻，咖喱等易染色的用一次性容器冷冻
- 乾燥的沙子可以儲存土豆紅薯姜蒜等食材，濕潤的沙子可以用來催芽或者種植

2.3.2 常备食材保鲜方法

蔬菜：（不要洗）叶子菜，豆角，花菜
把黄叶和烂叶摘掉
用报纸/纸巾/其他纸把菜裹住装进保鲜袋，扎好袋口
放到冰箱里
1周依然很新鲜

蔬菜：（不要洗）果蔬类
西红柿：柿蒂朝下，室温保存
黄瓜玉米青椒：擦干水分，保鲜袋放冰箱

蔬菜：（不要洗）菌菇类
买干货，放透气纸袋里，放冰箱

蔬菜：（不要洗）根茎类
南瓜：整个南瓜，通风阴凉处放置
切开的南瓜：挖掉瓢，分开装保鲜袋，放冰箱
胡萝卜：纸巾包好，放进保鲜袋，阴凉通风处放置
洋葱，红薯，紫薯，芋头：直接放阴凉通风处
土豆：春天可以直接阴凉通风处放置

肉类：
按每餐用量，保鲜袋分好，冰箱冷冻

2.4 冰箱效率提升

来源：《[超级冰箱收纳术](#)》- 岛本美由纪-日本

大房子建议再买个冰箱/冰柜，零度保鲜功能可以有效延长蔬菜水果保存时间；
普通人就提高冰箱空间利用率：

小散货：袋装，写好日期，竖放



肉等无法压缩的：分好格子，写好日期



土豆，水果等，可做成土豆泥，果酱，极大节约空间



三、生活用品类

3.1 通用

- 40公分宽度的保鲜膜一大卷，以及封口夹，能够大大延长食物的保存期限。
- 打火机、太阳能点火器、火柴、充气点火器（充气瓶）、镁棒打火石、放大镜
- 充电宝/充电线（充电宝最好带太阳能充电或者支持手摇充电、容量选1万以上，充电线最好是三插头，避免插头损坏）
- 哨子 或 扩音喇叭
- 无电式手电筒，最好带SOS求救闪烁功能
- 蜡烛
- 瓦斯气炉（即卡式炉）+6罐气
- 白酒（火源、消毒等备用目的）
- 热水壶（电、火烧）、保温杯
- 多功能组合刀具，推荐瑞士军刀。
- 如果近视，至少有一副冗余的框架眼镜。
- 常见的灯泡，灯板替换装
- 你家需要的各种型号电池
 - 1号，热水器、燃气灶常见；
 - 2号，某些门禁；
 - 5号，最常用之一，建议多储备；
 - 7号，最常用之二，且容量比5号少，建议多储备；
 - CR2032 纽扣电池。
- 厨具（以下为最低配置）
 - 电饭锅
 - 炒锅汤锅各一口（通用火源，无涂层，电磁炉可用）
 - 不锈钢锅铲、长柄汤勺
 - 洗洁精，洗碗布，钢丝球
 - 菜刀、万用刀、剪刀、刨皮刀、菜板、简易磨刀器
 - 罐头开罐器

- 一次性餐具（碗/碟/勺子或叉子）足够套（停电停水时节水用）
- 手持小型风扇（18650供电的，毕竟夏天要来了。）

3.2 卫生

- 牙膏3支
- 洗发液2瓶
- 香皂8块、沐浴露、肥皂
- 卫生纸25包（建议无芯卷纸，单位体积下更耐用）
- 洗衣液4袋
- 洗面奶3支
- 花露水3瓶（喷雾型，首选带避蚊胺的，不过孕妇慎用）
- 垃圾袋100只
- 厨房用洗洁精、油污清洗剂、管道疏通
- 电蚊香，驱蚊液（避蚊胺）
- 84消毒液或者二氧化氯泡腾片，后者单位体积更小，更耐储，可飲用水消毒
- 紫外线消毒灯（带臭氧适用范围广），365波長紫外手電筒，檢驗黃曲霉污染
- 指甲刀
- 电动理发工具
- 一次性手套（清洁用）

3.3 女生

- 卫生巾和棉条大概4个月的量
- 相关计生用品

3.4 婴儿

- 奶粉八罐
- 尿不湿八包

四、医用药品类

4.1 常规

- **家庭医用包、应急医疗包**（内容物参照DIN 13164标准（机动车急救包），包含弹性绷带，三角巾，一次性手套，急救毯，剪刀，多种尺寸的创可贴，伤口敷料等）
- 酒精，体积分数 66-75%。如无，可以高度白酒代替。
- 医用棉签和纱布若干、医用镊子及医用棉球
- 创可贴
- 碘伏棉签

- 体温计
- 葡萄糖，糖盐水
- 血压计、血糖仪及血糖试纸
- 云南白药喷雾
- 一次性手套
- 风油精、十滴水（防止中暑）
- 口罩，大人小孩的，要有N95的 1860 或者 9123
- (可选)止血带，或者乳胶管
- (可选)医用护目镜或者医用隔离面罩
- (可选)血氧仪
- (可选)呼吸机
- (可选) CELOX或类似的止血粉，以及粘有止血粉的三角巾。
- (可选)氧气罐头
- (可选)雾化机（贵的 雾化效果过好的 别买超声波雾化类型的）
- (可选)雾化机面罩

4.2 药品

药物使用前务必认真研读说明书，如果有任何疑问，请以专业医师的建议为准。

越小的婴幼儿家庭用药越需谨慎，务必事先征询儿科医师的建议。

4.2.1 常规药物 (OTC)

关于常备药，可以参看这个 [PDF文档](#) 有更为详细的说明。

- 布洛芬 退烧，止疼
- 头疼粉 退烧，止疼 ^{注1}
- 对乙酰氨基酚（泰诺林） 退烧
- 美林（小儿布洛芬） 小孩退烧（最好是小瓶装 多准备几瓶）
- 妈咪爱（小儿益生菌） 小孩止泻
- 奥美拉唑 胃炎
- 氯雷他定/西替利嗪/氯苯那敏 缓解过敏状态
- 蒙脱石散 止泻（吸附药，无此药时可换为同类陶土）
- 正露丸/盐酸小檗碱 止泻（抗菌药）
- 口服补液盐 治疗急性腹泻脱水
- 益生菌（双歧杆菌等） 调节肠道菌群，改善便秘、腹泻等症状
- 盐酸特比萘芬 杀皮肤病真菌（轻症买外用，严重买口服）
- 铝碳酸镁片 胃酸相关的胃部不适
- 复方醋酸地塞米松乳膏 皮肤瘙痒
- 红霉素软膏 皮肤感染和轻度烫伤
- 多酶片 消化不良，便秘
- 复方氨酚烷胺片 缓解感冒症状
- 维生素C 维生素缺乏（纯制剂，常备）^{注2}
- 复合维生素B 维生素缺乏（纯制剂，常备）^{注2}
- 碘伏消毒液 皮肤消毒

- 百多邦 外用抗菌
- Nulax(乐康片)/开塞露 便秘
- 西地碘片 口腔类炎症
- 扶他林软膏(双氯芬酸二乙胺) 外用缓解肌肉酸痛、关节痛等，非甾体类，较为安全。
- 口服补液盐 腹泻、感冒时补水（可以用盐、糖白配）^{注3}
- 布地奈德（雾化药） 特布他林（雾化药） 异丙托（雾化药）
互相配合使用 止咳 祛痰 平喘
-

注1：阿司匹林、咖啡因、对乙酰氨基酚复方，也有片剂“复方对乙酰氨基酚片”，可手动组合取代)

注2：复合维生素、矿物质维生素缺乏（日常用，推荐多维元素片(21) 或任何药店自有品牌）價格虚高，有效劑量低

注3：ORS 为重要腹泻药物。补水是腹泻的第一应对方案，对降低全球小儿腹泻死亡率起关键作用

使用自有品牌及通用名药物时价格不高，且有效剂量“低”是符合膳食推荐避免过量

4.2.2 处方药(Rx)

抗生素

- 阿莫西林 抗生素
- [左氧氟沙星](#) 细菌性腹泻，呼吸道、泌尿生殖道感染
- 阿奇霉素 呼吸道、泌尿生殖道感染
- 阿奇霉素（冲剂 儿童） 消炎
- 甲硝唑片 口腔炎、咽炎，阴道炎

慢性病用药：建议根据家里老人平时用药，直接多开1个月的量。有的处方药自己也买不了。不少城市自从2020之后，一次可开几周甚至几个月的药。

- 心血管：阿司匹林、波立维、硝酸甘油、速效救心丸、复方丹参滴丸
- 糖尿病：胰岛素，格华止、捷诺达、捷诺维、拜糖平
- 高血压：拜新同、洛丁新
- 高血脂：立普妥，

需要注意的相关疾病

- 心脑血管疾病：包括高血压病、糖尿病，以及冠状动脉硬化性心脏病、脑梗死

- 消化系统疾病：慢性胃炎、消化性溃疡
- 骨病：骨质疏松症、骨关节病
- 精神系统疾病：焦虑症、抑郁症、睡眠障碍
- 呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病
- 其他疾病：阿尔茨海默病、白内障、外周血管疾病，还有颈椎病、慢性疼痛、慢性肾炎、痛风、高尿酸血症、肝硬化、肿瘤，以及衰弱、肌少症、营养不良等疾病

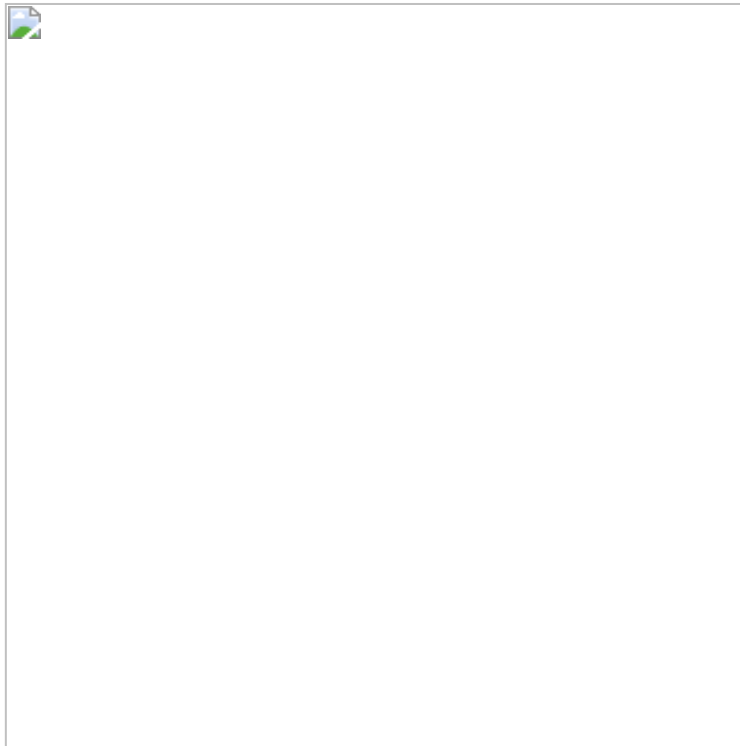
4.2.3 老人相关

给老人傻瓜式配药

购买关键词：配药盒

配药频率：提前1周，准备下一周，或者下两周

优势：早中晚吃什么药，安排明白，不吃错。子女不在可以撑一撑



老人急症必备：

制氧机：哮喘，呼吸道疾病，或年龄偏大的，可以备着。

4.3 保健品

- 维生素A.B.C.D.E 维生素
- 膳食纤维(洋车前子壳粉,菊粉) 改善便秘,补充膳食纤维,防止肛裂
- 蛋白质补充剂(分离乳清蛋白等) 长期隔离可能引起蛋白质缺乏
- 低聚果糖 少量补充预防便秘
- 芦荟胶囊 少量补充预防便秘
- 鱼油 补充必须脂肪酸

非常时期缺乏运动，便秘是健康的头号杀手，如果因为便秘引起肛裂在非常时期很难去医院进行处理。

对于一般人而言，维生素和微量元素的补充还是更建议使用预先配置好的元素片。不建议分开购买各种维生素和微量元素。不然每天早上配药都是一种痛苦。对于没有接触过相关知识的人而言很难掌握剂量。

五、应急

5.1 工具

螺丝刀一套

榔头

消防斧

金属棒球棒

工兵铲

应急包（内含：手套、安全绳、防水布等）

柔性链锯

扳手（可调扳手）一对（也可以破坏挂锁）

5.2 供电、用火

充电宝

- 或者：18650电池，以及使用18650电池的充电宝，配合太阳能电池板。
- 如选择18650方案，采购时应将照明和通信供电统一，以便快速替代

打火机，火柴

蜡烛

- 可考虑大量购买茶蜡 - 石蜡是经济的燃料，也可以用于取暖和烹饪
 - 蜡烛或肥皂刮成粉后，可以一定程度凝结燃料；
 - 燃料（酒精或油）倒入玻璃瓶中，瓶口嵌入引燃物（如卫生棉条），关键时分点火引燃掷出。
 -
- 太阳能电池板（可选）

5.3 消防

灭火毯
灭火器
消防面具

5.4 通联

功能手机（备用）
手摇发电收音机
对讲机（可选）
激光笔

5.5 容器

整理箱
大储水瓶或桶

=== 其它待讨论 ===

开车及野外

- 指南针
- 全波段短波收音机，Ham（业余无线电爱好者）可准备短波电台
- 自卫武器（撬棍、防狼喷雾、消防斧、工兵铲、充电可录音扩音喇叭）
- 备用应急电源，家用小型发电机
- 应急救生哨 可吹出高频求救信号（2.1中已包含此项）
- 搬运物品用的买菜车、平板车等
- 逃生绳索、8字环、野外高空穿戴全身或半身
- 三角架、支架配挂钩和绳子组合
- 千斤顶
- 拆卸螺丝刀、万用螺丝套装
- 拖车绳
- 应急启动电源/ 柴油发电机
- 折叠摔棒
- 紧急破窗器（预防大水、掉水里）
- 帐篷

- 多功能兵工铲
- 防寒毯，防晒毯
- 游泳眼镜、口罩（火灾逃生用）
- 防烟面罩，车载灭火器（放前座储物箱，出事故的话去后座来不及拿，求生工具存放位置同理）
- 极限防疫物资；3M 面罩配合7093滤盒，能使用很长时间直到闻到异味，能用1个月以上
- 太阳能充电宝，220V那种以便不时之需
- 大剪钳，能剪断铁丝网围栏那种，有的时候被困真的受不了就得挺而冒险突围，建议配合大白衣服一起用
- 男生武器；野猪长矛，铁锤，救生斧头，冰凿，潜水刀，棒球棍
- 女生武器；硬塑料伸缩棍（没必要，不如三脚架），射钢珠的弹弓（备多条皮筋）
- 睡袋，防潮垫
- 对讲机配套，能长于15城市公里以上通信距离最好
- 净水药片，生命吸管长于15城市公里以上通信距离最好
- 净水药片，生命吸管
- 液压钳，无线切机