

居家隔离物资清单

1. 吃的

主粮

- 大米/小米/莲子/薏米/黑米
- 红豆/黄豆/绿豆/黑豆
- 水饺/馄饨/卷饼
- 粉丝/米线/河粉
- 挂面/龙须面/车仔面/荞麦面/刀削面/方便面/意大利面
- 麦片/藕粉/芝麻糊
- 茶泡饭速食包
- 地瓜/土豆/真空装玉米

副食

- 牛奶/酸奶
- 咖啡/茶叶
- 面包
- 豆腐
- 鸡蛋/咸鸭蛋/溏心蛋/皮蛋
- 冰淇淋/雪糕
- 巧克力
- 青团/糯米糍/年糕
- 冰鲜披萨
- 小熊饼干/趣多多/奥利奥/脆脆鲨
- 提拉米苏/巧克力派/蛋黄派/华夫饼
- 榨菜/香菜心/脆瓜/海带丝
- 香菇肉酱/红烧肉罐头/咖喱牛肉罐头/鱼罐头/午餐肉罐头
- 猪肉松/鱼肉松
- 无骨鸭爪/鸭脖
- 猪肉干/牛肉干/肉脯干
- 板鸭/腊肉
- 蛋挞皮/蛋挞液
- 盐酥鸡/唐扬鸡块/白斩鸡/烤鸭
- 混合坚果
- 可乐/雪碧/菠萝啤/桂花酿/米酒/橙汁/椰汁/咸柠七

水果

- 苹果
- 橘子
- 橙子
- 香蕉
- 梨

- 芒果/椰子
- 香瓜/西瓜
- 奇异果/牛油果
- 蓝莓/草莓/葡萄

蔬菜

- 小白菜/娃娃菜/地瓜叶
- 包菜/西兰花/胡萝卜
- 西红柿
- 芹菜/香菜/韭菜
- 笋
- 黄瓜/南瓜/西葫芦
- 四季豆/豌豆/毛豆
- 香菇/红菇
- 海带/紫菜

肉类

- 冰鲜鸡肉/鸭肉/鸽子肉
- 冰鲜猪肉/牛肉/羊肉
- 冰鲜鱼/龙利鱼排/鱿鱼圈/虾仁
- 冰鲜鱼丸/牛肉丸
- 冰鲜牛排/汉堡肉/火腿

调味料

- 盐
- 生抽
- 食用油/香油/黄油
- 蚝油
- 豆豉/蒸鱼豉油
- 料酒/啤酒
- 咖喱
- 香醋/米醋/白醋
- 生粉/粘米粉/白凉粉/面包粉/苏打粉
- 老干妈/辣椒面/辣椒酱/泡椒
- 泡仔姜
- 柠檬/青柠
- 蒜泥/香蒜酱/青蒜酱/黑蒜酱/糖蒜
- 寿喜烧酱汁/照烧汁
- 白砂糖/冰糖/红糖
- 蜂蜜/蜂蜜芥末酱
- 番茄酱/番茄罐头
- 花生酱
- 黑胡椒/白胡椒
- 辣椒/二荆条
- 八角/花椒/月桂叶

- 党参/黄芪
- 麻酱/牛油火锅底料

营养剂

- 复合维生素

2. 用的

厨电

- 中式炒锅/平底不沾锅/奶锅/蒸锅
- 电饭煲
- 空气炸锅
- 涮烤一体机
- 烧水壶
- 锡纸/保鲜膜/垃圾袋
- 碗/盘/筷/勺/叉/餐刀/漏勺/铲
- 打蛋器/压蒜器
- 料理机/果汁机/豆浆机/咖啡机
- 厚背斩骨刀/轻便锋利切菜刀/剪刀/削皮刀/菜板
- 蒸格/蒸屉
- 洗菜盆/超大碗
- 抹布/洗洁精

洗护用品

- 沐浴露/洗发露/护发素
- 牙膏/牙刷
- 洗衣液/洗衣凝珠/留香珠/柔顺剂
- 洗面奶
- 润肤露/化妆水
- 唇膏
- 面膜

防疫用品

- 口罩
- 洗手液/免洗洗手液/湿巾
- 酒精/酒精喷壶
- 84消毒液

办公用品

- 主力机/备用机
- 线材/备用线材
- 显示器
- 人体工学椅
- 升降桌

- 降噪耳机
- 专业书籍
- 纸/笔

体育用品

- 《囚徒健身》
- 瑜伽垫
- 门上单杠
- 哑铃/壶铃
- 白蜡杆
- 拳击手套/速度球
- 体重秤

计生用品

- 卫生巾/棉条
- 避孕套
- 抽纸/卷纸/湿巾

心情

- 小女友/逗比群友
- 吉他
- 香薰蜡烛
- 落地纸灯
- 星空投影仪
- 动漫小人
- 奇怪的鼠标垫