

春节将至，赶在菜市场要么关门要么没什么东西卖之前，你家的年货准备好了吗？

资深吃货elyn总会在过年前一个月到半个月就开始琢磨囤货的事情，不管是干货腊味、生鲜肉蛋、蔬菜水果、零食酒水，都有一套非常详细的囤货清单。来学学她的囤货指南。



# 过年如何囤食材 来看资深吃货的囤货指南

## 总原则

买年货  
注意这么几点

① 同一类的食材尽量不买重复的。比如肉就可以分开买五花肉、排骨和其它内脏，这样就算做法类似，吃起来也不会觉得太单一。

② 如果一个食材有很多种做法或者很百搭，可以多备一点。我们家就爱多买冬笋，可以煮汤可以炒菜。

③ 干货不妨多准备一点，储存方便。不同的干货泡发之后凉拌、小炒、烧肉、炖汤，各有各的风味。

④ 蔬菜一定要多备，因为过后期很容易觉得没胃口不想吃肉。考虑到不同蔬菜的储存时间，先吃容易坏的。

⑤ 要考虑家里老人的健康情况，比如我爸有高血压，我就会尽量少买本身太咸的食材。

## 具体指南

### 第一类 鱼肉禽蛋

过年的肉荤，每种食材准备够一两次吃的就好了，不然一个菜分量太多，简直能从初一吃到十五，让人腻得不行。

猪肉我一般会买：五花肉、排骨、猪蹄、月牙骨（脆骨）、肉馅、猪肚、肥肠、牛腩、牛里脊，和一些能够煲汤的骨头。大部分都是多用的，可以红烧、炒、煲汤等。

能炖汤的柴鸡一定要来一只，另外还会买几根鸡腿剁成块，随时可以红烧或清蒸，做个传统下饭菜：栗子烧鸡或者改造一锅台式三杯鸡。鸡蛋也会囤，如果冰箱实在没地方，就放在阴凉地方储存。

河鲜海鲜不建议买特别拉风的龙虾或大螃蟹，派上用场的时候很少，而且占地方。北方人大概会囤一下带鱼，我们家会囤一点黄花鱼和虾。至于年夜饭的那条鱼，必须当天现买。

河鲜海鲜可以怎么做？

1. 来一锅鲜美的小黄鱼小馄饨好不好？
2. 零难度的原味海鲜大餐；
3. 满黄的梭子蟹，用几颗花椒来焗就好。

### 第二类 腌制腊味

#### 腌制腊味

作为湖南人，腊肉是年货中不可或缺的一环。会做腊肉的家里，会用冬至那天杀的猪，持续十几天进行腌制、晾晒、熏烤。

腊味是烟火气很重的食材，熏过的才好吃。现在有很多人已经省掉这一步了，早年是讲讲究的，柴火要用松柏枝才香（和烤鸭的果木有异曲同工之妙）。熏的时候先用明火再用冷烟，找一块空旷的地方，放在一个很大的汽油桶里慢慢熏，熏到肥肉的油都慢慢浸出来，整块肉有漂亮的油润光泽。

我喜欢的腊肉是三分肥七分瘦的带皮猪后腿，炒或蒸都极佳，黑边是烟熏过的标记。

腊肉可以做什么？

1. 湖南年夜饭餐桌上有一道腊味合蒸，用切片的腊肉盖过切块的腊鱼，码上千豆豉和辣椒面，小火20分钟左右，蒸到腊肉的油分都浸到腊鱼里；
2. 炒萝卜干、藜蒿、藠头，甚至炒青蒜、红菜苔都不错。

### 第三类 各种干货

干货的好处在于不占冰箱，也不怕坏，泡发之后很容易就能多做出一个菜来。凉拌个木耳，用榛蘑做个小鸡炖蘑菇，用笋干烧个五花肉，都是随时能拿得出手的菜式。也可以做甜品，银耳莲子汤之类，是我家传统的年夜饭饭后甜汤。

干货可以做什么？

1. 红烧或清蒸类：小鸡炖蘑菇、木耳蒸排骨（鸡块）、笋干红烧肉、笋干蒸腊肉等，广东有一道菜叫“金钱遍地”，是猪肉文火炖冬菇，好兆头特别适合年夜饭；
2. 汤类：用干蘑菇简直可以煲各种鸡汤，碗碗胜过朋友圈鸡汤；
3. 小炒类：笋干炒肉、木须菜等。

### 第四类 应季蔬菜

我跟你讲，各种白菜一定得有！因为特别耐放……没菜的时候炒个醋溜白菜、剁椒芽白，或者用白菜和骨头一起煮个汤都可以，也可以剁碎了包饺子，简直太万能。

另外我还会买很多种辣椒，好配菜。还有不同的南豆腐北豆腐、神仙豆腐、脆皮豆腐、干页豆腐、豆油皮、腐竹和香干，暂时不吃的时候可以冷冻起来，随时提前解冻煲汤或烧肉或做干锅都可以。

胡萝卜、花菜、红薯、南瓜、土豆、萝卜这些都能久放。

我还热爱冬笋和红菜苔、白菜苔，冬天的菜苔尤其好吃，自带甜味。绿叶青菜我一般按一顿一斤来准备，在冰箱能容纳的最大范围内买，一般过年前三天就吃绿叶蔬菜，后面几天就靠大白菜过日子……

### 第五类 零食酒水

我们家不太会准备薯片之类的零食，一般会有就是各种坚果、水果和果干。零食真的是个人喜好，爱吃什么就买什么了。

水果比较喜欢准备一些柑橘类的，酸甜的味道可以解解春节的油腻，橙子、柚子、芦柑等都不错。也是因为从小吃到的习惯，我们家在冬天喜欢常备广西的沙田柚。苹果、奇异果这种放在冰箱不容易坏的，只要冰箱够大是可以多买，相反草莓就不建议多囤。

这些都怎么买？

1. 坚果和酒水我习惯在网上买，太沉了，送货上门比较省力气；
2. 水果除了不好买的需要网购之外，其它的我都就近在水果摊上买。根据我的经验，各个生鲜电商在临近过年的时候，品控会有点不太靠谱。 ■文/知乎用户elyn 来源：知乎日报



关注三湘都市报微信  
看E报。