

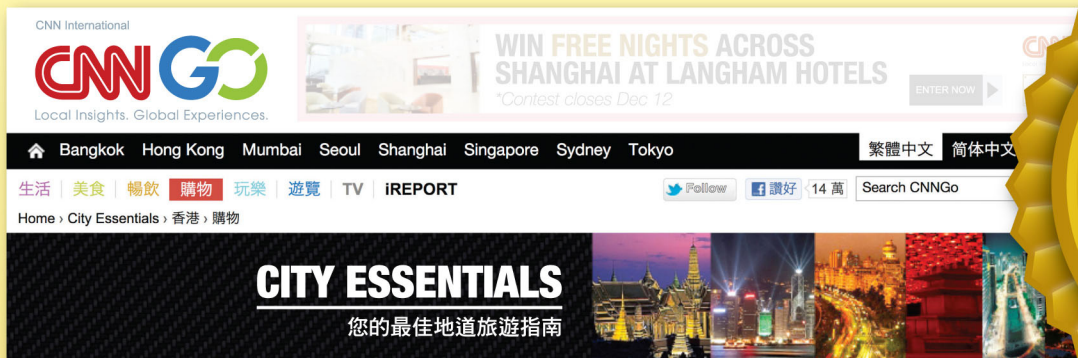
街市通訊



食物環境衛生署



封面專題



香港最佳街市

一向以來，市民如想購買新鮮糧食，就自然想到去街市逛逛，這是普遍香港市民的生活習慣之一。

最近，香港街市的傳統特色獲國際傳媒有線電視新聞網 (Cable News Network，簡稱CNN) 旗下的旅遊網頁CNNGo.com報導。

CNNGo.com“從質素、價格、貨品種類及環境氣氛四方面”精選了五大香港最佳街市，當中兩個街市分別是食物環境衛生署的九龍城街市及大埔墟街市。



網頁報導特別推介全港最大街市之一的**九龍城街市**

九龍城街市

“擁有共581個攤檔，九龍城街市是全港最大的街市之一，在這裡出售的餸菜品質都很高……”

因這甚具名氣的街市，加上於區內林立食肆，讓九龍城成為美食小天堂……”



九龍城街市吸引食評家及影星為這裡的常客



大埔墟街市提供舒適的購物環境

大埔墟街市

“大埔墟街市2004年落成，位於外型突出的新建綜合大樓內。”

環境清潔寬敞又熱鬧，是購買蜂蜜、牛奶和其他本地農作物的好去處……”

網頁報導特別推介現代化設計的大埔墟街市



佳餚美點迎新歲 財神拱照進萬家



- 財神派發利是封和揮春，並向市民及商戶祝賀
- 烹飪導師示範賀年菜式和糕點，並設有答問時段，參加者可獲紀念品乙份
- 派發賀年食譜

地區	地點	烹飪示範 上午(9:30至11:00) 下午(4:00至5:30)	派發利是封和揮春 上午(9:30至11:00) 下午(4:00至5:30)
東區	電氣道街市	1月9日(星期一)上午	1月16日(星期一)上午
	鯽魚涌街市	1月9日(星期一)上午	1月16日(星期一)上午
	北角街市	1月9日(星期一)下午	1月13日(星期五)下午
	渣華道街市	1月9日(星期一)下午	1月16日(星期一)下午
	愛秩序灣街市	1月10日(星期二)上午	1月17日(星期二)下午
	漁灣街市	1月10日(星期二)上午	1月17日(星期二)上午
	西灣河街市	1月10日(星期二)下午	1月16日(星期一)下午
	銅鑼灣街市	1月10日(星期二)下午	1月17日(星期二)下午
	柴灣街市	-	1月17日(星期二)上午
觀塘區	鯉魚門街市	1月11日(星期三)上午	1月18日(星期三)上午
	宜安街街市	1月11日(星期三)下午	1月18日(星期三)下午
	牛頭角街市	1月11日(星期三)下午	1月18日(星期三)下午
	瑞和街街市	-	1月18日(星期三)上午
西貢區	西貢街市	1月12日(星期四)下午	1月19日(星期四)上午
葵青區	北葵涌街市	-	1月19日(星期四)上午
	榮芳街街市	-	1月19日(星期四)下午
	青衣街市	-	1月19日(星期四)下午
沙田區	沙田街市	1月12日(星期四)上午	1月20日(星期五)上午
	大圍街市	1月13日(星期五)上午	1月20日(星期五)下午
荃灣區	香車街街市	1月13日(星期五)上午	1月20日(星期五)上午
	荃灣街市	1月13日(星期五)下午	1月20日(星期五)下午

備註:

1. 利是封、揮春、食譜和紀念品數量有限，先到先得，派完即止。
2. 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板及本署網頁的公布。

查詢：2868 0000
網頁：www.fehd.gov.hk

2012年1月至3月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
大埔及北區	新界粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	1月17日、2月22日、3月20日
葵青及荃灣區	新界荃灣石圍角邨石圍角社區會堂	上午10時	1月18日
	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	2月21日
	九龍荔枝角荔灣道19號荔枝角政府合署2樓禮堂	上午10時	3月15日
元朗及屯門區	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室	上午10時	1月20日、2月17日、3月16日
沙田及西貢區	新界沙田瀝源邨瀝源社區會堂	上午10時	1月26日
	新界沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	2月16日、3月19日
港島及離島區	香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓大堂	下午2時30分	1月19日、2月22日、3月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室	下午2時30分	1月20日、2月23日、3月26日

請留意：公眾街市攤檔如持續空置 **6個月** 和 **8個月或以上**，會分別以市值租金的 **八折** 和 **六折** 作競投底價。

備註：1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。2. 競投詳情留意本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



認識骨質疏鬆症

展覽及工作坊 (2012年1月至3月份)



講座及烹飪示範：

- 由註冊營養師講解骨質疏鬆症的成因、預防方法，以及健康食譜，並由烹飪導師示範有關菜式
- 派發健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲贈紀念品乙份

地區	地點	日期	講座	烹飪示範
油尖區	油麻地街市	1月6日	下午 4:00 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
北區	聯和墟街市	1月13日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
	石湖墟街市	1月18日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
大埔區	大埔墟街市	1月16日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
	寶湖道街市	1月20日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
西貢區	西貢街市	2月6日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
沙田區	大圍街市	2月8日	下午 4:00 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
	沙田街市	2月10日	下午 4:00 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
荃灣區	香車街街市	2月22日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
	荃灣街市	2月24日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
屯門區	新墟街市	3月2日	下午 4:00 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
元朗區	同益街市	3月9日	上午 9:30 - 10:30	上午 10:30 - 11:30

備註：

1. 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。
2. 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板及本署網頁的公布。

查詢：2868 0000 網頁：www.fehd.gov.hk

展覽：介紹骨質疏鬆症的定義、病徵、預防方法以及健康食譜

地區	地點	日期
黃大仙區	彩虹道街市	2012年1月2日至1月8日
油尖區	油麻地街市	
	官涌街市	
北區	海防道臨時街市	2012年1月9日至1月15日
	聯和墟街市	
	古洞街市購物中心	
大埔區	石湖墟街市	2012年1月16日至1月22日
	大埔墟街市	
西貢區	寶湖道街市	2012年1月16日至1月22日
西貢區	西貢街市	
沙田區	大圍街市	
葵青區	沙田街市	2012年2月6日至2月12日
	北葵涌街市	
	榮芳街街市	
荃灣區	青衣街市	2012年2月13日至2月19日
	香車街街市	
	荃灣街市	
屯門區	深井臨時街市	2012年2月20日至2月26日
	新墟街市	
	仁愛街市	
元朗區	錦田街市	2012年2月27日至3月4日
	同益街市	
元朗區	同益街市	2012年3月5日至3月11日
	同益街市	

參加者積極參與問答環節

烹飪示範吸引了市民圍觀

2011年9月至12月於公眾街市舉辦的「認識骨質疏鬆症」展覽及工作坊，部分活動花絮如下：



市民專心聆聽營養師的講解



市民向營養師提出發問



「認識骨質疏鬆症」展板及食譜



市民高興地展示紀念品



粟米忌廉魚卷

材料

魚柳	15兩 (每件3兩)	調味料	鹽	少許	醃料	鹽	少許	伴碟	蔥花	少許
低脂淡奶	250毫升	胡椒粉	少許		胡椒粉	少許		車厘茄	2個 (切成花)	
忌廉粟米	100毫升	生粉	1湯匙					番茄乾	少許	
雞蛋	1隻 (打勻)									
薑	3/4茶匙 (切幼粒)									

煮食小貼士：淡奶切忌用大火煲煮，以免結成小粒。

營養小貼士：奶、雞蛋和魚柳含豐富鈣質，有助骨骼生長和預防骨質疏鬆。低脂材料的飽和脂肪和膽固醇含量低，切合健康飲食要求。

做法

- 魚塊輕切數刀，均勻灑上少許鹽及胡椒粉後捲成魚卷，接口用蛋漿黏合。
- 易潔碟上加少許油，將魚卷煎至金黃色，排碟備用。
- 在鑊內加入淡奶、忌廉粟米、薑粒、生粉和調味料，輕輕攪動、拌勻，煮約1分鐘，然後放入餘下蛋漿。
- 將汁淋在魚卷上，灑上蔥花及番茄乾，車厘茄放在中央即成。

Mga Inirolyong Fish Filet na nasa Cream-style Corn (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap

Fish filet	15 tael (3 tael kada piraso)	250 ml	Marinade	Asin	isang pinch
Gatas ebaporada na may mababang taba o low fat			Pamintang Pulbos	isang pinch	
Cream-style na mais	100 ml				
Itlog	1 (bating-bati)				
Luya	3/4 na kutsarita (pirat na pirat)				
Seasoning o Pantimpla					
Asin	isang pinch o konti lamang				
Pamintang Pulbos	isang pinch o konti lamang				
Harina o Corn flour	1 kutsara				

Garnish o Dekorasyon

Dahon ng sibuyas	konti lamang, pinira-piraso
Cherry tomato (kamatis)	2 piraso (hiwain para pangdekorasyon)
Sun-dried tomato (kamatis)	konti lamang



Paraan

- Iskorin ang mga fish filet. Budburan ng konting asin at paminta ang fish filet at irolyo, gumamit nang tamang-tamang dami ng binating itlog para maisara ang mga inirolyong fish filet.
- Sa kawali na hindi nadikit, maglagay nang tamang-tamang dami ng mantika at iprito ang mga inirolyong fish filet hanggang sa magkulang ginintuang-kayumanggi, at ihilera nang maganda sa isang plato.
- Sa isang kawali, maglagay ng gatas na ebaporada, ng cream-style na mais, luya, harina at ang inihandang pantimpla o seasoning. Haluin nang mahinay hanggang sa halong-halo na, at lutuin sa loob nang humigit-kumulang sa 1 minuto, at pagkatapos ay ilagay ang natirang binating itlog.
- Ilagay ang sarsa sa mga inirolyong fish filet rolls, lagyan ng dahon ng sibuyas at sun-dried tomato, ilagay ang cherry tomato sa gitna para sa dekorasyon. Handa na itong ihain.

Mga Tip sa Pagluluto: Huwag kahit kailan taasan ang init o lakasan ang apoy kapag nagluluto ng gatas na ebaporada upang maiwasan itong magbuo-buo.

Mga Tip Pang-nutrisyon: Ang gatas, itlog at fish filet ay mayaman sa calcium, na nakakatulong sa pagpapalakas ng mga buto at nakakaiwas sa osteoporosis. Ang mga sangkap na may mababang taba o mantika ay may taglay na konti lamang na saturated fat at kolesterol, na naaangkop para sa mga diyetang nakakapagpalusog.

冬菇蟹柳蒸蛋酪

材料

高鈣脫脂牛奶	125毫升
雞蛋	4隻 (只取蛋白)
鮮冬菇	2隻
蟹柳	1條

調味料

雞粉	1/4茶匙
鹽	1/8茶匙

做法

- 將鮮冬菇去蒂，洗淨，切成10片。用鹽水余過，瀝水待用。
- 蟹柳撕成幼條。
- 高鈣奶煮至微滾，加入蛋白和調味料，輕輕攪動、拌勻，用篩隔除泡沫成蛋酪。
- 蛋酪蒸3分鐘後鋪上冬菇絲及蟹柳，然後蓋上保鮮紙再蒸3分鐘便可。

煮食小貼士：蛋白必須打勻，用篩隔去泡沫，然後用保鮮紙蓋着蒸，蛋酪才會嫩滑。

營養小貼士：蛋白和脫脂奶不含脂肪和膽固醇。以高鈣脫脂奶代替水來蒸蛋，不但令蛋更香滑，還有助強健骨骼，預防骨質疏鬆。

Itim na Kabuti at Laman ng Alimango na Ginawang Stik sa Pinausukang Custard ng Itlog (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap

Skimmed na gatas na may taglay na maraming calcium	125 ml	Pantimpla o Seasoning	Pulbos ng Manok	1/4 na kutsarita
Itlog	4 (ang puti lamang ng itlog ang gamitin)	Asin		1/8 na kutsarita
Sariwang itim na kabuti	2 piraso			
Crab stick	1 stick			

Paraan

- Alisin ang tangkay ng itim na kabuti, hugasan para maging malinis at hiwain sa 10 piraso. Pakuluhan sa tubig na may asin, salain at ilagay muna sa isang tahi.
- Gutay-gutayin sa maliliit na piraso.
- Pakuluang sandali ang gatas na may mataas na calcium, ilagay ang puti ng itlog at timplahan, haluin nang mahinay hanggang sa halong-halo. Palisin ang foam o bulak at alisin ito sa pambati ng itlog.
- Pasingawan ang custard ng itlog sa loob nang 3 minuto, ilagay ang mga ginutay-gutay na itim na kabuti at crab stick sa ibabaw, tapihan ng plastic wrap, at pagkatapos ay pasingawan sa loob nang karagdagang 3 pang minuto. Handa na itong ihain.



Mga Tip sa Pagluluto : Kailangang bating-bati ang puti ng itlog at ang foam o bulak ay kailangang palisin. Ang binating itlog ay kailangang may takip na plastic wrap kapag pinasingawan, upang ang custard ng itlog ay hindi magbuo-buo.

Mga Tip Pang-nutrisyon: Ang puti ng itlog at ang gatas na skimmed ay walang taglay na taba o mantika at walang kolesterol. Sa paggamit ng gatas na skimmed na may taglay na mataas na calcium sa halip na tubig sa custard na itlog, lalabas ang niluto na makinis at lalabas talaga ang lasa o flavor ng mga itlog. Makakatulong ito sa pagmementina ng malalakas at malulusog na mga buto at sa pag-iwas sa osteoporosis.

Fish Rolls in Creamed Corn Sauce (English 英文)

Ingredients

Fish fillets	15 tael (3 tael each)
Low-fat evaporated milk	250 ml
Creamed corn	100 ml
Egg	1 (beaten)
Ginger	3/4 teaspoon (finely chopped)

Seasoning

Salt	a pinch
Pepper powder	a pinch
Cornstarch	1 tablespoon

Garnish

Chopped spring onion	small amount
Cherry tomato	2 (cut into a flower)
Dried tomato	small amount

Marinade

Salt	a pinch
Pepper powder	a pinch

Method

- Score the fish fillets. Sprinkle a little salt and pepper powder on the fillets. Roll them up one by one. Secure the seam with beaten egg.
- Heat some oil in a non-sticky pan. Fry the fish rolls until they are golden brown. Arrange them in a dish.
- Put the evaporated milk, creamed corn, chopped ginger, cornstarch and seasoning into the pan. Stir slightly. Cook for 1 minute. Add the remaining egg to the sauce.
- Pour the sauce onto the fish rolls. Sprinkle chopped spring onion and dried tomato on top. Put the cherry tomatoes in the middle for garnish.

Cooking tips: To avoid lumps, don't cook the milk over high heat.

Nutrition tips: Milk, egg and fish fillet are rich in calcium, which promotes bone growth and prevents osteoporosis. Low-fat ingredients are low in saturated fat and cholesterol, and therefore ideal for healthy eating.

Rol Filet Ikan dalam Krim Jagung Manis (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan

Filet ikan	15 tael (3 tael per potong)	Bumbu Rendaman	Garam	sejumput
Susu evaporated rendah lemak	250 ml	Bubuk merica		sejumput
Krim jagung manis	100 ml			
Telur	1 (dikocok lepas)			
Jahe	3/4 sendok teh (dirajang halus)			

Bumbu Penyedap

Garam	sejumput
Bubuk merica	sejumput
Bubuk jagung	1 sendok teh

Hiasan

Kucai / daun bawang	secukupnya
Tomat cherry	2 buah (potong untuk hiasan)
Tomat kering	secukupnya

Cara membuat

- Sayat-sayat filet ikan. Taburkan sedikit garam dan merica di atas filet ikan, lalu gulung. Gunakan sedikit telur kocok untuk menutup gulungan filet ikan.
- Tuang minyak di atas wajan anti lengket dan goreng gulungan filet ikan hingga kuning kecokelatan, lalu susun rapi di piring.
- Tuang susu evaporated rendah lemak, krim jagung manis, tepung jagung dan bumbu penyedap ke dalam panci. Aduk pelan sampai rata dan masak selama lebih kurang 1 menit, lalu masukkan sisa telur kocok.
- Tuangkan saus tersebut ke atas rol filet ikan, taburi irisan kucai / daun bawang dan tomat kering, letakkan tomat cherry di bagian tengah untuk hiasan. Siap dihidangkan.

Tip memasak: Jangan sekali-kali menggunakan api besar saat memasak susu evaporated rendah lemak agar susu tidak menggumpal.

Tip gizi: Susu, telur dan ikan sangat tinggi kalsiumnya untuk membantu pertumbuhan tulang dan mencegah osteoporosis. Bahan rendah lemak hanya mengandung sedikit lemak jenuh dan kolesterol, sehingga cocok sebagai diet sehat.

Steamed Egg with Shiitake Mushroom and Crabmeat Stick (English 英文)

Ingredients

High-calcium skimmed milk	125 ml
Egg	4 (white only)
Shiitake mushroom	2
Crabmeat Stick	1

Seasoning

Chicken powder	1/4 teaspoon
Salt	1/8 teaspoon

Method

- Remove mushroom stems. Rinse mushrooms and cut them into 10 slices. Blanch the slices with water and salt. Then drain them well.
- Tear up the crabmeat stick lengthwise.
- Cook the milk till it is hot. Stir in egg white and seasoning lightly. Strain the mixture through a sieve into a dish.
- Steam the mixture for 3 minutes. Arrange the slices of mushroom and crabmeat on top. Cover the dish with plastic wrap and steam it for another 3 minutes.

Cooking tips: For best result, beat the eggs thoroughly, drain the mixture through a sieve, and cover it with plastic wrap while steaming.

Nutrition tips: Egg white and skimmed milk are free from fat and cholesterol. High-calcium skimmed milk is used instead of water to enhance the taste and make the egg smoother. It also helps to strengthen our bones and prevent osteoporosis.

Jamur Hitam dan Stik Kepiting dalam Puding Telur Kukus (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan

Susu skim tinggi kalsium	125 ml	Bumbu penyedap	Kaldu ayam bubuk	1/4 sendok teh
Telur	4 (gunakan putihnya saja)	Garam		1/8 sendok teh
Jamur hitam segar	2 buah			
Stik kepiting	1 batang			

Cara membuat

- Buang tangkai jamur hitam, cuci bersih lalu potong menjadi 10 bagian. Rebus sebentar dalam air garam, tiriskan lalu sisihkan.
- Rajang halus stik kepiting.
- Didihkan susu tinggi kalsium dengan api kecil, tambahkan putih telur dan bumbu penyedap, aduk pelan hingga rata. Buang busa dari adonan telur dengan saringan.
- Kukus puding telur selama 3 menit, taruh potongan jamur hitam dan rajangan stik kepiting di atasnya, tutup dengan plastic wrap, lalu kukus lagi selama 3 menit. Siap dihidangkan.

Tip memasak: Putih telur harus dikocok sampai kaku dan busa harus dibuang dengan saringan. Adonan telur harus dibungkus dengan plastic wrap saat dikukus, agar puding telur halus dan rata.

Tip gizi: Putih telur dan susu skim adalah bahan bebas lemak dan kolesterol. Dengan menggunakan susu skim tinggi kalsium dan bukannya air dalam puding susu membuat telur lebih halus dan beraroma. Bahan ini membantu menjaga agar tulang tetap kuat dan sehat serta mencegah osteoporosis.