

街市通訊



封面專題

公眾街市及熟食市場 營商須知簡介

食物環境衛生署於三月印製了新的「公眾街市及熟食市場營商須知簡介」，介紹公眾街市攤檔及競投資料。



除了革新版面以吸引更多有興趣競投街市攤檔人士外，本署並於小冊子加入介紹「服務行業攤檔」和「長期空置攤檔優惠競投底價」等資料，讓更多人獲知服務行業攤檔的詳情，和持續空置檔位以市值租金六/八折作為競投底價的優惠出租計劃。

有興趣人士可於各分區環境衛生辦事處、公眾街市及熟食市場、衛生教育展覽及資料中心、民政事務總署轄下的各區諮詢服務中心及漁農自然護理署、蔬菜統營處和魚類統營處轄下的批發市場等地方索取該小冊子。有關小冊子亦已上載至食環署網頁，市民可瀏覽本署網頁參閱有關資料。



公眾街市攤檔最新的競投日期、時間及地點刊載於第4頁。如欲查詢更多有關資料，歡迎瀏覽本署網頁 (www.fehd.gov.hk)。



蜜柿雜豆湯

材 料 (4人份量)

紅腰豆	1兩 (40克)
柿餅	1個 (約35克)
眉豆	1兩 (40克)
枝竹	2條 (約55克)
清水	適量
鹽	適量

調 味 料

鹽	1/2茶匙
---	-------

烹 調 方 法

1. 紅腰豆和眉豆洗淨，用清水浸數小時。
2. 柿餅洗淨，去蒂，切粒。
3. 枝竹浸軟，切短度。
4. 煲滾水，加入柿餅粒、紅腰豆和眉豆，慢火煲約40分鐘。
5. 然後下枝竹和鹽，再慢火煲約1/2小時便成。



Pinatuyong Persimon at Pinaghalong Sopas na Munggo (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap (kasya sa 4 na tao)

Pulang munggo na korteng kidney	40g
Pinatuyong persimon	1 (humigit-kumulang na 35g)
Sitaw turo	40g
Mga pinatuyong pinatpat na tokwa	2 (humigit-kumulang na 55g)
Tubig	ayon sa kailangan
Asin	ayon sa kailangan

Pantimpla

Asin	1/2 kutsarita
------	---------------

Paraan

1. Hugasan at ibabad ang pulang munggo na korteng kidney at ang sitaw turo sa loob nang ilang oras.
2. Banlawan, panipisin at hiwa-hiwa ang persimon.
3. Ibadat at pagdalawhin ang mga pinatpat na tokwa.
4. Magpakulo ng tubig. Idagdag ang persimon, ang mungpong pula na korteng kidney at ang sitaw turo. Pakulain sa loob nang humigit-kumulang na 40 minuto.
5. Idagdag ang mga pinatpat na tokwa at ang asin. Ituloy ang pagpapakulo sa loob nang karagdagan pang ½ oras.

葡汁鮮竹卷

材 料 (4人份量)

瘦豬肉	5兩 (200克)
冬菇(乾)	4隻 (約8克)
西芹	2條 (約80克)
紅蘿蔔	1/2個 (約75克)
腐皮	1塊 (約50克)
植物油	1湯匙

豬 肉 醃 料

生抽	1茶匙
白胡椒粉	少許
生粉	1/2茶匙

調 味 料

鹽	1/2茶匙
生抽	2茶匙
白胡椒粉	少許
糖	1/2茶匙
生粉	1/2茶匙
清水	1湯匙

葡 汁

咖喱粉	2茶匙
低脂奶	1杯 (240毫升)
生粉	2茶匙

烹 調 方 法

1. 豬肉洗淨切絲，用醃料拌勻。
2. 冬菇浸軟去蒂，西芹去莖，紅蘿蔔去皮，全部洗淨切絲。
3. 於鑊中燒熱油，放入豬肉及冬菇絲略炒，再加入西芹及紅蘿蔔絲炒至熟，下調味料兜勻，盛起放涼備用。
4. 腐皮剪成8小塊，用濕布抹淨，包入炒熟的材料，捲成長方形狀，以少許生粉水封口。
5. 將腐皮卷放在碟上，以大火蒸10分鐘。期間拌勻葡汁材料下鑊煮滾，淋於蒸熟的腐皮卷上即成。



Lumpiang Tokwa na may sarsang Potuges (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap (kasya sa 4 na tao)

Laman ng baboy	200g
Pinatuyong itim na kabuting intsik (kabuting shitake)	4 (humigit-kumulang na 8g)
Kintsay	2 tangkay (humigit-kumulang na 80g)
Karots	1/2 (humigit-kumulang na 75g)
Papel na tokwa	1 piraso (humigit-kumulang na 50g)
Mantikang Canola	1 kutsara

Sarsang Portuges

Pulbos ng Curry	2 kutsarita
Gatas na may mababang taba	1 tasa (240ml)
Harina (Cornstarch)	2 kutsarita

Paraan

1. Banlawan at nititin ang baboy. Ibadat nang maigi.
2. Ibadat at panipisin ang kabuti. Linisin at hugasan ang kintsay. Balatan at hugasan ang karots. Gayatin ang mga ito sa maliit na pilas.
3. Painitin ang mantika sa isang malaking kawali o wok. Haluin habang banayad na ipiniprito ang baboy at ang kabuti. Idagdag ang kintsay at haluin habang ipiniprito hanggang sa maluto. Ilagay muna sa isang tabi at palamigin.
4. Hiwain ang mga papel na tokwa sa 8 magkakasing-laking piraso at dampin ng medyo basang tela. Ilagay sa ipiniritong panlagay sa loob at gumawa ng mga lumpiyang parihaba ang hugis at isara gamit ang pinaghalong harina.
5. Ilagay ang mga lumpiyang tokwa sa isang plato at pasingawan sa malakas na apoy sa loob nang 10 minuto. Habang naghihintay, pagsama-samahing mabuti ang mga sangkap ng sarsang Portuges at pakulain sa isang kawali o wok. Buhusan ng sarsang portuges ang lumpiyang tokwa bago ihain.

Dried Persimmons and Mixed Bean Soup (English 英文)

Ingredients (serves 4 persons)

Red kidney beans	40g
Dried persimmon	1 (about 35g)
Black-eyed peas	40g
Dried bean curd sticks	2 (about 55g)
Water	as appropriate

Seasonings

Salt	1/2 teaspoon
------	--------------

Method

1. Wash and soak the red kidney beans and black-eyed peas for a few hours.
2. Rinse, trim, and dice the persimmon.
3. Soak and section the bean curd sticks.
4. Bring water to the boil. Add persimmon, red kidney beans and black-eyed peas. Simmer for about 40 minutes.
5. Add bean curd sticks and salt. Continue to simmer for another 1/2 hour.

Sup Persimmon Kering dan Kacang Campur (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan (untuk 4 orang)

Kacang merah	40g
Persimmon kering	1 (sekitar 35g)
Kacang polong	40g
Stik tahu kering	2 (sekitar 55g)
Air	secukupnya
Garam	secukupnya

Bumbu

Garam	1/2 sendok teh
-------	----------------

Cara Membuat

1. Cuci dan rendam kacang merah dan kacang polong selama beberapa jam.
2. Bilas, iris, dan potong dadu persimmon.
3. Rendam dan potong stik kembang tahu.
4. Rebus air hingga mendidih. Masukkan persimmon, kacang merah dan kacang polong. Didihkan perlahan-lahan dengan suhu rendah selama 40 menit.
5. Tambahkan stik kembang tahu dan garam. Didihkan lagi perlahan-lahan selama 1/2 jam lagi.

Bean Curd Rolls with Portuguese Sauce (English 英文)

Ingredients (serves 4 persons)

Lean pork	200g
Dried Chinese black mushrooms(shitake mushrooms)	4 (about 8g)
Celery	2 sticks (about 80g)
Carrot	1/2 (about 75g)
Bean curd sheet	1 piece (about 50g)
Canola oil	1 tablespoon

Marinade

Soy sauce	1 teaspoon
White pepper	a pinch
Cornstarch	1/2 teaspoon

Seasoning

Salt	1/2 teaspoon
Soy sauce	2 teaspoon
White pepper	a pinch

Portuguese Sauce

Curry powder	2 teaspoon
Low-fat milk	1 cup (240ml)
Cornstarch	2 teaspoon
Sugar	1/2 teaspoon
Cornstarch	1/2 teaspoon
Water	1 tablespoon

Method

1. Rinse and shred the pork. Mix well with the marinade.
2. Soak and trim the mushrooms. Trim and rinse the celery. Peel and rinse the carrot. Cut them into shreds.
3. Heat oil in a wok. Stir-fry the pork and mushrooms lightly. Add celery and carrot and stir-fry until done. Stir in the seasoning sauce. Set aside and let cool.
4. Cut the bean curd sheet into 8 even-sized pieces and wipe with a damp cloth. Put in the stir-fried stuffing, roll into rectangular shape and seal with cornstarch mixture.
5. Put the bean curd rolls onto a plate and steam over a high heat for 10 minutes. Meanwhile, mix the ingredients of the Portuguese sauce well and simmer in a wok. Pour the Portuguese sauce over the bean curd rolls before serving.

Kembang Tahu Gulung dengan Saus Portugis (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan (untuk 4 orang)

Daging babi rendah lemak	200g
Jamur hitam China kering (jamur shitake)	4 (sekitar 8g)
Seledri	2 batang (sekitar 80g)
Wortel	1/2 (sekitar 75g)
Lembar kembang tahu	1 potong (sekitar 50g)
Minyak kanola	1 sendok makan

Marinade

Kecap	1 sendok teh
Merica putih	Sejumput
Tepung maizena	1/2 sendok teh

Bumbu

Garam	1/2 sendok teh
Kecap	2 sendok teh
Merica putih	sejumput
Gula	1/2 sendok teh
Tepung maizena	1/2 sendok teh
Air	1 sendok teh

Saus Portugis

Bubuk kari	2 sendok teh
Susu rendah lemak	1 cangkir (240ml)
Tepung maizena	2 sendok teh

Cara Membuat

1. Bilas dan cincang daging babi. Campur hingga rata dengan marinade.
2. Rendam dan iris jamur. Iris-iris dan bilas seledri. Kupas dan bilas wortel. Cincang wortel.
3. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis daging babi dan jamur perlahan. Tambahkan seledri dan wortel, lalu tumis hingga matang. Aduk dengan saus bumbu. Angkat dan biarkan hingga dingin.
4. Potong lembar kembang tahu menjadi 8 bagian berukuran sama dan seka dengan kain lembab. Masukkan ke dalam bahan yang telah ditumis, gulung menjadi segi empat dan lumuri dengan campuran tepung maizena.
5. Letakkan gulungan kembang tahu di atas piring dan kukus di atas nyala api yang besar selama 10 menit. Sementara itu, aduk hingga rata bahan-bahan dengan saus Portugis dan dididihkan perlahan dalam wajan. Tuangkan saus Portugis ke atas gulungan kembang tahu sebelum disajikan.



認識骨質疏鬆症 展覽及工作坊

2011年9月至2012年3月於公眾街市舉辦的「認識骨質疏鬆症」展覽及工作坊，除吸引市民參與外，更獲市民致電給予意見及讚揚，希望日後繼續舉辦更多工作坊，有助市民注重健康及預防疾病。

“讚揚營養師及工作人員表現好，示範的四道菜都很簡單易做，希望日後舉辦更多健康講座”

“工作坊內講解清晰，讓市民可以關注身體及預防疾病。繼續開辦不同題材的工作坊，教導市民煮小食及糕點，鼓勵部門「繼續加油」”

“讚揚工作坊的所有工作人員，指他們把整個活動做得很好，建議單張食譜的字體可再放大一點，以便長者參閱”

活動花絮：



營養師詳細向市民講解



烹飪導師示範營養菜式



市民踴躍參與問答環節



「認識骨質疏鬆症」展覽及食譜

糖尿病與飲食 展覽及工作坊

(2012年5月至6月部分)

➤ **展覽** ● 介紹糖尿病的成因、徵狀、影響、預防方法及健康食譜

地區	地點	日期
觀塘區	瑞和街街市、鯉魚門街市、宜安街街市、牛頭角街市	2012年5月21日至5月27日
旺角區	大角咀街市	2012年5月28日至6月3日
九龍城區	九龍城街市、紅磡街市、土瓜灣街市	2012年5月28日至6月3日
深水埗區	荔灣街市、通州街臨時街市、保安道街市、北河街街市	2012年6月4日至6月10日
黃大仙區	牛池灣街市、彩虹道街市、雙鳳街街市、大成街街市	2012年6月11日至6月17日
油尖區	海防道臨時街市、官涌街市、油麻地街市	2012年6月18日至6月24日
南區	鴨脷洲街市	2012年6月18日至6月24日
	香港仔街市、田灣街市、漁光道街市	2012年6月25日至7月1日
中西區	正街街市	2012年6月25日至7月1日

➤ **講座及烹飪示範** ● 註冊營養師講解糖尿病的成因、徵狀、影響、預防方法及健康食譜，並有烹飪導師示範有關菜式
● 派發健康食譜，並設有問答時段，參加者可獲贈紀念品乙份

地區	地點	日期	講座 (上午9:30至10:30) (下午3:30至4:30)	烹飪示範 (上午10:30至11:30) (下午4:30至5:30)
觀塘區	鯉魚門街市	2012年5月21日	下午	下午
	宜安街街市	2012年5月23日	上午	上午
	牛頭角街市	2012年5月25日	上午	上午
旺角區	大角咀街市	2012年5月28日	上午	上午
	九龍城區	九龍城街市	2012年5月30日	上午
深水埗區	紅磡街市	2012年6月1日	上午	上午
	通州街臨時街市	2012年6月4日	下午	下午
	保安道街市	2012年6月6日	下午	下午
	北河街街市	2012年6月8日	下午	下午
黃大仙區	雙鳳街街市	2012年6月13日	上午	上午
	大成街街市	2012年6月15日	上午	上午
	油尖區	油麻地街市	2012年6月20日	下午
南區	鴨脷洲街市	2012年6月22日	下午	下午
	田灣街市	2012年6月25日	下午	下午
	漁光道街市	2012年6月27日	下午	下午
中西區	正街街市	2012年6月29日	下午	下午

查詢：2868 0000

網頁：www.fehd.gov.hk

備註：- 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。

- 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。



2012年4月至6月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
沙田及西貢區	新界沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	4月17日、5月22日、6月19日
葵青及荃灣區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂		4月18日、6月15日
	新界荃灣梨木樹邨梨木樹社區會堂		5月16日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		4月19日、5月17日、6月20日
元朗及屯門區	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室		4月20日、5月18日、6月22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	4月23日、5月24日、6月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室	下午2時30分	4月24日、5月25日、6月25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。



出版刊物



「街市內常見的食/用品及服務行業」小冊子自2010年年中出版後，廣受市民大眾歡迎，食環署陸續加印派發。最新一版的小冊子增添了食用品項目，並於四月份開始派發。

該小冊子透過公眾街市及熟食市場、各分區環境衛生辦事處、衛生教育展覽及資料中心、民政事務總署轄下各區諮詢服務中心等地方向市民派發。有關小冊子亦已上載至食環署網頁，市民可瀏覽本署網頁參閱該小冊子。



活動回顧

佳餚美點迎新歲 財神拱照進萬家



農曆新年期間，食環署於公眾街市布置節日裝飾、派發利是封和揮春、及舉辦烹飪示範。多謝各位市民的參與，部分活動花絮如下：



印刷精美的利是封和揮春



小朋友高興地與財神合照



市民聆聽廚師的講解