

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

保持街市 整潔衛生 檔戶顧客 舒適稱心

為保持公眾街市整潔衛生，食物環境衛生署（食環署）會安排每天清洗街市的公用地方最少 3 次。自二零零三年起更推行“每月街市清潔日”，街市每月會最少進行一次清潔日，所有街市檔戶必須在當天徹底清潔其攤檔及攤檔內物品。



清潔工人清洗公眾街市的公用地方



檔戶必須每天徹底清潔其攤檔



檔戶應保持攤檔整潔及貨物整齊擺放

檔戶每天除了清潔其攤檔，也應注意以下項目以保持整潔環境：

- 妥善貯存貨品特別是食品；
- 把垃圾包括食物殘渣放入有蓋的垃圾桶，並每天清理；
- 把貨品和用具整齊擺放於攤檔內，不要佔用公共空間及阻塞通道；及
- 於每天街市關閉時，清理貨物陳列區域或地台，以便街市關閉後的清洗工作。

為防範禽流感，食環署已採取一系列必須措施，減少人與活家禽在零售層面的接觸機會，包括要求商販：

- 面向行人路或公眾通道的禽籠最外一方加設透明膠板；
- 在接觸活家禽及放血時加戴膠手套；
- 不得容許顧客觸摸活家禽；
- 在處所不得存放過量活家禽，並於每日晚上8時前，將所有活家禽屠宰，及確保至翌日早上5時期間其處所內沒有活家禽；及
- 須於每日營業完畢徹底清潔其處所及器具，並以高壓式熱水噴射器及消毒劑清洗牆壁、地面、禽籠及家禽屠宰室等。



禽籠外加設透明膠板減少人與活家禽的接觸機會

街市檔戶常常保持攤檔範圍清潔衛生，既令街市的營商環境整潔舒適，亦吸引更多顧客在街市購物！



紅糟冬瓜炆排骨

材料：	做法：
排骨 10兩	1. 冬瓜切條，用滾水焗至軟身。排骨加入生粉拌勻。黑豆洗淨後用白鑊炒香備用。
紅糟 2兩	2. 起鑊爆香蒜頭、薑片，加入排骨、紅糟、清水、黑豆炆25分鐘。下調味料、冬瓜條再炆5分鐘。
蔥(切粒) 2條	3. 加入生粉水埋芡，最後灑上蔥粒即成。
冬瓜(去瓢) 4兩	功用
黑豆 1兩	冬瓜：清熱解毒、止渴除煩、利小便。除瓜肉作羹湯食用外，冬瓜皮煮水代茶，亦有良好解暑利尿作用，可用於暑熱煩渴等。
蒜頭 2粒	黑豆：營養豐富，煮食可滋陰補腎、養血柔肝、明目烏髮、除胃熱、調理脾胃、通利二便。經常食用可增強體質，延緩衰老。
薑 1片	
清水 10兩	
生粉 少許	
調味料：	
鹽 1茶匙	
糖 半茶匙	
芡汁：	
生粉 1茶匙半	
清水 3茶匙	

Adobong tadyang at patola na may pulang rice wine
(Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:	Paraan:
Tadyang 500g	1. Hatiin ng pahaba ang patola at ihurno kasama ang kumukulong tubig hanggang sa lumambot. Ilagay ang cornstarch sa tadyang at ihalo. Hugasan ang pataning itim at igisa. Itabi.
Pulang rice wine 100g	2. Igisa ang bawang at luya. Idagdag ang tadyang, pulang alak mula sa bigas, tubig, at pataning itim at pakuluan ng 25 minuto. Dagdagang ng pampalasa at patola at pakuluan pa ng karagdang 5 minuto.
Sibuyas (hiwain ng kwadrado) 2 piraso	3. Idagdag ang cornstarch na tinunaw sa tubig at lagyan ng hinating sibuyas at ihain.
Patola (tanggalin ang laman) 200g	Tungkulin
Itim na patani 50g	Patola: detoxification, pantanggal ng uhaw at pagkabalisa, pag-ih. Ang patola ay pwedeng sopas. Sa karagdagan, ang balat ng patola ay pwedeng gawing tsaa, na may magandang epekto sa pagpawi ng tag-init at madalas na pag-ih. Samakatuwid, maaari itong gamitin para sa init, uhaw at iba pang sintomas.
Bawang 2 butil	
Luya 1 piraso	
Tubig 500g	
Cornstarch Konti lang	
Pampalasa:	
Asin 1 kutsarita	
Asukal 1/2 kutsarita	
Sarsa:	
Cornstarch 1 1/2 kutsarita	
Tubig 3 kutsarita	

Pataning itim: sa pagiging napaka-nakapagpapaluso, na maaari pampaluso ng Yin at pagtong ng bato kapag luto. Pampaluso ng dugo at nagprotektang sa atay. Pagpapabuti ng paningin at pagpapaitim ng buhok. Pag-aalis ng init tiyan at pag-aalaga ng pali at tiyan. Pag-ih at pagbabawas. Ang regular na pagkonsumo ay maaaring mapahusay ng pisikal na kalusugan at kinontra ang pagtanda.

牛蒡雪梨煮雞肉

材料：	芡汁：
牛蒡 4兩	生粉 2茶匙
雞脾肉 4兩	清水 2湯匙
芹菜 3兩	
雪梨 1個	
黑芝麻 半茶匙	
薑 1片	
蒜頭 2粒	
雞脾肉醃料：	做法：
鹽 少許	1. 雪梨、牛蒡去皮切條。牛蒡汆水後用清水浸泡。芹菜切條備用。
糖 1/4茶匙	2. 雞脾肉切條，加入醃料拌勻，醃約10分鐘。
生粉 1茶匙	3. 起鑊爆香蒜頭、薑片，加入雞脾肉、牛蒡煮約10分鐘，然後放入雪梨、芹菜炒熟。
清水 2茶匙	4. 加入調味料，用生粉水埋芡，最後灑上黑芝麻即成。
調味料：	功用
鹽 少許	雪梨：清熱生津、潤肺化痰止咳。肺燥咳嗽者可輔以冰糖燉服，可緩解肺燥乾咳。
糖 1/3茶匙	芹菜：清胃腸之熱毒。
麻醬 半茶匙	

Nilagang manok na may burdock at peras (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:	Paraan:
Burdock 200g	1. Balatan ang peras at burdock at putulin ng pahaba. Paputinin ang burdock sa kumukulong tubig at ibabad sa tubig. Putulin ang kintsay ng pahaba at itabi.
Paa ng manok 200g	2. Putulin ng ilang piraso ang paa ng manok at lagyan ng marinada ng mga 10 minuto.
Kintsay 150g	3. Igisa ang bawang at luya. Idagdag ang paa ng manok at burdock at lutuin ng mga 10 minuto, at pagkatapos ay idagdag ang peras at kintsay para iprito.
Peras 1 piraso	4. Dagdagang ng pampalasa at cornstarch na tinunaw sa tubig. Budburan ng itim na buto ng sesame at ihain.
Itim na buto ng sesame 1/2 kutsarita	Tungkulin
Luya 1 piraso	Peras: tinatanggal ang init upang itaguyod ang paglalaway, pagbasa ng бага, pagbawas ng plema, at
Bawang 2 butil	
Marinada para sa paa ng manok:	
Asin Konti lang	
Asukal 1/4 kutsarita	
Cornstarch 1 kutsarita	
Tubig 2 kutsarita	
Pampalasa:	
Asin Konti lang	
Asukal 1/3 kutsarita	
Toyong sesame 1/2 kutsarita	
Sarsa:	
Cornstarch 2 kutsarita	
Tubig 2 kutsarita	
paginhawa sa ubo. Ang mga may tuyong ubo ay pwedeng kumain ng peras na nilaga sa kristal na asukal na pwedeng pawiin ang pagkatuyot ng бага at tuyong ubo.	
Kintsay: nililimas ang gastrointestinal na lason at init.	

Stewed Spare Rib with Red Distiller's Grain (English 英文)

Ingredients:		
Spare Rib	10 tael	Water
Red Distiller's Grain	2 tael	Corn Starch
Spring Onion (Chopped)	2 leaves	Seasonings:
Winter Melon (Remove The Seeds And Spongy Part)	4 tael	Salt
Black Beans	1 tael	Sugar
Garlic	2 cloves	Thickening:
Ginger	1 slice	Corn Starch
		Water
		10 tael
		a little
		1 teaspoon
		1/2 teaspoon
		1 1/2 teaspoons
		3 teaspoons



Method:

1. Cut the winter melon into thick strips. Soak it in hot water until it is soft. Add corn starch to the spare rib, mix well. Wash the black beans and toast them in a dry wok until fragrant.
2. Heat a wok, add oil, garlic, ginger, spare rib, red distiller's grain, water and the black beans. Stew for 25 minutes. Then add seasonings and the winter melon. Simmer for another 5 minutes.
3. Stir in the thickening. Sprinkle chopped spring onion on top.

Health Benefits

Winter melon is sweet, light in taste and slightly cold in nature. It can clear away heat and eliminate toxic, quench thirst, relieve fidgety and promote diuresis. Thus it is a desirable vegetable in summer. Besides its flesh Black bean is rich in nutrients and when boiled, it can nourish yin, supplement the kidney, nourish blood, nourish the liver, improve eyesight and keep the hair black. Cooked black bean can also clear away stomach heat, regulate the spleen and stomach as well as promoting purgation. Frequent consumption of black bean can strengthen the body constitution and slow down ageing.

can be used as chowder, its peel can be boiled and consumed as tea, which can relieve summer heat and promote diuresis, rendering it suitable for problems such as summer heat, vexation and thirst.

Black bean: Black bean is rich in nutrients and when boiled, it can nourish yin, supplement the kidney, nourish blood, nourish the liver, improve eyesight and keep the hair black. Cooked black bean can also clear away stomach heat, regulate the spleen and stomach as well as promoting purgation. Frequent consumption of black bean can strengthen the body constitution and slow down ageing.

Tumis Iga dan labu putih dengan anggur beras merah (Indonesian 印尼文)

Bahan:	Cara memasak:
Iga 500g	1. Iris labu putih dan rebus dengan air mendidih sampai lunak. Tambahkan tepung maizena pada iga dan aduk-aduk. Cuci kacang hitam dan tumis. Sisirkan.
Anggur beras merah 100g	2. Tumis bawang putih dan jahe. Masukkan iga, anggur beras merah, air, dan kacang hitam dan rebus dengan api kecil selama 25 menit. Masukkan bumbu dan labu putih dan rebus terus dengan api kecil selama 5 menit lagi.
Bawang merah (potong persegi) 2 buah	3. Masukkan tepung maizena yang sudah dilarutkan dengan air, lalu taburkan potongan bawang merah dan siap dihidangkan.
Labu putih (uang isinya) 200g	Manfaat
Kacang hitam 50g	Labu putih: menawarkan racun (detoksifikasi), mengatasi rasa haus dan menghindari terjadinya agitasi, serta melancarkan air seni (bersifat diuresis). Labu putih juga dapat dibuat sup. Selain itu, kulit labu putih dapat berfungsi sebagai pengganti teh, dan memiliki khasiat yang baik untuk mencegah timbulnya efek musim panas serta melancarkan air seni (bersifat diuresis). Oleh karena itu, labu putih dapat digunakan untuk mengatasi rasa panas, haus dan gejala-gejala lainnya.
Bawang putih 2 buah	
Jahe 1 potong	
Air 500g	
Tepung maizena Sedikit	
Bumbu:	
Garam 1 sendok teh	
Gula 1/2 sendok teh	
Saus:	
Tepung maizena 1 1/2 sendok teh	
Air 3 sendok teh	

Kacang hitam: dengan kandungan nutrisi yang tinggi, dapat memberikan nutrisi pada Yin dan membersihkan ginjal bila dimakan dalam keadaan dimasak. Memberi nutrisi pada darah dan melindungi liver (hati). Meningkatkan penglihatan dan menghitamkan rambut. Menghilangkan rasa panas pada lambung dan menjaga kesehatan limpa dan lambung. Melancarkan pembuangan air seni dan buang air besar. Mengonsumsi labu putih secara reguler dapat meningkatkan kebugaran fisik dan menunda proses penuaan.

Fried Chicken with Burdock and Pear (English 英文)

Ingredients:	Method:
Burdock Root 4 tael	1. Peel the pear and the burdock root. Cut them into strips. Blanch the burdock root and then soak it in fresh water. Cut the Chinese celery into strips.
Chicken Thigh Meat 4 tael	2. Cut the chicken meat into strips. Add marinade and mix well. Let it sit for 10 minutes.
Chinese Celery 3 tael	3. Heat a wok. Add oil, garlic, ginger, chicken meat, burdock root and cook for 10 minutes. Then add pear and Chinese celery. Fry the ingredients until they are cooked.
Pear 1	4. Add seasonings. Thicken the sauce with the cornstarch slurry. Sprinkle the black sesame on top.
Black Sesame 1/2 teaspoon	
Ginger 1 slice	
Garlic 2 cloves	
Marinade for the chicken meat:	
Salt a little	
Sugar 1/4 teaspoon	
Corn Starch 1 teaspoon	
Water 2 teaspoons	
Seasonings:	
Salt a little	
Sugar 1/3 teaspoon	
Sesame Paste 1/2 teaspoon	
Thickening:	
Corn Starch 2 teaspoons	
Water 2 tablespoons	

Health Benefits

Pear: Pear is sweet, slightly sour in taste and cold in nature. It can clear away heat, promote the production of the body fluids, moisturise the lung, dissolve phlegm and relieve cough. Pear stewed with crystal sugar is also suitable for people suffering from cough due to lung dryness. Chinese celery: Chinese celery can eliminate toxic materials of the intestine and stomach.

Ayam tim dengan burdok dan buah pear (Indonesian 印尼文)

Cara memasak:
1. Kupas buah pear dan burdok lalu iris. Celupkan burdok dalam air mendidih lalu rendam dengan air. Iris daun sleleri dan sisihkan.
2. Potong kaki ayam dan rendam dalam bumbu selama 10 menit.
3. Tumis bawang putih dan jahe. Masukkan potongan kaki ayam dan burdok dan masak selama 10 menit, kemudian masukkan buah pear dan sleleri dan siap digoreng.
4. Masukkan bumbu dan tambahkan tepung maizena yang sudah dilarutkan dengan air. Taburkan biji wijen hitam dan siap untuk dihidangkan.
Manfaat
Buah pear: menghilangkan rasa panas dan melancarkan air liur, melembabkan paru-paru, mengurangi dahak serta melegakan batuk. Penderita batuk kering dapat memakan buah pear yang dikukus dengan gula batu yang dapat mengatasi keringnya sistem pernapasan dan melegakan batuk kering. Sleleri: membersihkan racun dan rasa panas pada saluran pencernaan.



中醫飲食養生 展覽及工作坊

(2013年7月至9月部分)

 展覽：

介紹食物的性質、體質類型、飲食養生的原則及食物，以及健康食譜

 講座及
烹飪示範：

- 中醫師講解飲食養生的原則及食物，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-2013年
旺角區	花園街街市	7月1日至7日
深水埗區	通州街臨時街市	
	保安道街市	
	北河街街市	
觀塘區	荔灣街市	7月8日至14日
	鯉魚門街市	
	宜安街街市	
	牛頭角街市	
東區	瑞和街街市	7月15日至21日
	電氣道街市	
	銅鑼灣街市	
	渣華道街市	
	北角街市	7月22日至28日
	愛秩序灣街市	
	西灣河街市	
	柴灣街市	
灣仔區	筲箕灣街市	7月29日至8月4日
	鯽魚涌街市	
	漁灣街市	
	鵝頸街市	
	黃泥涌街市	
南區	駱克道街市	8月5日至11日
	灣仔街市	
	燈籠洲街市	
	漁光道街市	
中西區	田灣街市	8月12日至18日
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	
	石塘咀街市	
離島區	正街街市	8月19日至25日
	士美非路街市	
	上環街市	
	西營盤街市	
離島區	坪洲街市	8月26日至9月1日
	梅窩街市	
	長洲街市	

地區	地點	日期 - 2013年	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)
深水埗區	通州街臨時街市	7月2日			下午
	保安道街市	7月3日			下午
	北河街街市	7月5日			下午
	鯉魚門街市	7月8日			下午
觀塘區	宜安街街市	7月10日			下午
	牛頭角街市	7月12日		上午	
	電氣道街市	7月15日		上午	
	銅鑼灣街市	7月17日			下午
東區	渣華道街市	7月19日			下午
	北角街市	7月22日			下午
	愛秩序灣街市	7月24日			下午
	西灣河街市	7月26日			下午
	筲箕灣街市	7月29日		上午	
	鯽魚涌街市	7月31日		上午	
	漁灣街市	8月2日		上午	
	黃泥涌街市	8月5日		上午	
灣仔區	駱克道街市	8月7日			下午
	灣仔街市	8月9日			下午
	漁光道街市	8月12日		上午	
南區	田灣街市	8月14日			下午
	鴨脷洲街市	8月16日			下午
中西區	石塘咀街市	8月19日		上午	
	正街街市	8月21日			下午
	士美非路街市	8月23日			下午
離島區	坪洲街市	8月26日		上午	
	梅窩街市	8月28日		上午	
	長洲街市	8月30日		上午	

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。

網頁：www.fehd.gov.hk 查詢：2868 0000

已於2013年4月至6月舉行的「中醫飲食養生」展覽及工作坊的活動花絮如下：



中醫師的講解吸引眾多聽眾



市民圍觀烹飪示範



市民參閱「中醫飲食養生」展板及食譜



2013年7月至9月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
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	7月17日
	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂		8月15日、9月18日
元朗及屯門區	新界屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室		7月18日、8月20日、9月19日
沙田及西貢區	新界沙田源禾路1號沙田大會堂2號演講室		7月19日、8月23日、9月27日
大埔及北區	新界粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂		7月23日、8月21日、9月17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	7月24日、8月23日、9月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		7月25日、8月26日、9月24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。



活動回顧

全城清潔運動

政務司司長林鄭月娥於4月26日上午在大埔出席「全城清潔運動」啟動儀式致辭，指出「全城清潔運動」將由大埔區開始，一連三日在全港九新界十八區舉行。各個問責官員均會齊心協力參與是次運動。

我們希望透過問責官員和區議會投入參與「全城清潔運動」，提高市民對於清潔衛生的意識，喚起大家對於保持環境清潔和注重個人衛生的重要性。



林鄭月娥(右)與食物及衛生局局長高永文(左)身體力行，清潔街市的扶手欄杆，以推廣保持個人及環境衛生的信息。



林鄭月娥(右二)參觀大埔墟街市，與家園檔員工交談並派發清潔用品包，呼籲大家一起做好清潔衛生工作。

家H
OUR HOME



政務司司長林鄭月娥在大埔墟街市主持「全城清潔運動」啟動儀式上致辭。



遊戲很受街坊歡迎



市民參加遊戲獲派紀念品



烹飪示範吸引眾多市民觀看



街市門外裝飾增添節日氣氛

2013 健康美食 樂聚端午

本年5月尾至6月中，公眾街市舉辦端午節活動，包括節日裝飾、衛生常識問答遊戲及烹飪示範，增添節日氣氛。

