

街市通訊



封面專題

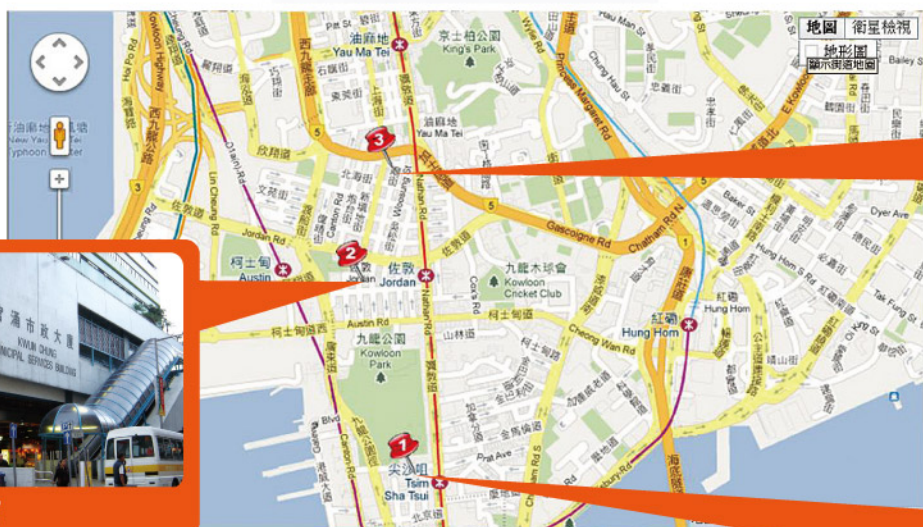
新增電子地圖服務 街市地點一目了然

食物環境衛生署網頁於本年八月新增了電子地圖服務，方便市民尋找本署轄下各項設施的位置，包括77個公眾街市(其中39個附設熟食中心)，以及25個獨立式的熟食市場的地點。

市民只需在本署網站主頁 (http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/index.html) 右方「公共服務」一欄按動「**服務位置**」的圖標(見右圖)，便會進入電子地圖網頁，然後按服務類別及地區作出選擇，例如按動「**街市/熟食市場**」及「**油尖區**」，便會出現以下版面顯示有關設施的位置圖及地址-



油尖區街市/熟食市場



官涌街市



油麻地街市



海防道臨時街市

街市/熟食市場名稱	地址
1 海防道臨時街市	九龍尖沙咀海防道30號
2 官涌街市	九龍油麻地寶靈街17號官涌市政大廈
3 油麻地街市	九龍油麻地甘肅街20號

若再按動個別街市的名稱，更會顯示其營業時間、聯絡電話和售賣貨品/服務類別，以及其攤檔數目，讓市民更容易掌握各街市的服務資訊。例如：若市民欲於油尖區內街市購買活家禽，經電子地圖搜尋後，便得知可選擇官涌街市或油麻地街市，前者並設有熟食中心。



胡椒聚寶雞

材料	調味料	芡汁
光雞 1隻	雞粉 1茶匙	清水 4兩
蒜頭 6粒	鹽 1茶匙	生粉 1茶匙
乾蔥頭 3粒	生抽 1兩	紹酒 2兩
蔥 2條		老抽 少許
胡椒粒 半茶匙		芡汁 2茶匙
薑 2片		
茼蒿 1棵		

小貼士：乾蔥頭炸香盛起，用少許油爆香薑、蔥及胡椒粒，再加入乾蔥頭，贊酒後才加水，必須依次序，起鑊的材料才會香。

做法

1. 蒜頭洗淨後，用中溫油浸炸備用。
2. 光雞洗淨，瀝乾水份，用生抽塗勻雞皮，用少許油慢火半煎炸至金黃色。
3. 乾蔥頭炸香盛起。起鑊爆香薑、蔥及胡椒粒，加入乾蔥頭，贊酒。
4. 爆香的材料放入鍋中，加入清水、雞粉、鹽、蒜頭，再放入光雞，用慢火煲約20分鐘。
5. 將雞取出，雞汁盛起備用。
6. 將雞斬件，放回鍋中，用雞汁埋芡，加少許老抽，最後灑上茼蒿裝飾即成。

Chicken in Peppercorn Sauce (English 英文)

Ingredients	Seasoning	Sauce
Chicken 1 whole	Chicken powder 1 teaspoon	1 teaspoon
Garlic 6 cloves	Salt 1 teaspoon	1 teaspoon
Shallot 3 cloves	Light soy sauce 1 tael	Water 2 teaspoons
Spring onion 2 stalks	Water 4 tael	
Peppercorn 1/2 teaspoon	Shaoxing wine 2 tael	
Ginger 2 slices	Dark soy sauce A dash	
Parsley 1 stalk		

Methods

1. Wash garlic cloves and fry them in medium heated oil. Set aside.
2. Wash the chicken, drain off the water and rub light soy sauce on it. Shallow fry it over low heat until golden brown.
3. Deep fry shallots until fragrant and set aside. Stir fry ginger, spring onion and peppercorn until fragrant. Add back the shallots and then sizzle in Shaoxing wine.
4. Put all fried ingredients into a deep pot. Pour in water, add chicken powder, salt, garlic and the whole chicken. Boil in low heat for 20 minutes.
5. Take out the chicken and pour out the chicken juice. Set aside.
6. Chop the chicken into pieces and put them back into the pot. Thicken with mixture of cornstarch, chicken juice and dark soy sauce. Garnish with parsley before serving.

Cooking tips: To enhance the flavours of the fried ingredients, the following steps must be followed: deep fry the shallots until fragrant and set aside; stir fry the ginger, spring onion and peppercorn until fragrant; add back the shallots; sizzle in some Shaoxing wine; and then pour in water.

Manok sa palayok na may buong paminta (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap	Panimpla
Buong manok 1	Pulbos ng manok 1 kutsarita
Bawang 6 na bigi	Asin 1 kutsarita
Malilit na sibuyas 3 bigi	Toyo 1 tael
Sariwang sibuyas 2 supang	Tubig 4 na tael
Buong paminta 1/2 kutsarita	Alak na Shaoxing 2 tael
Luya 2 hiwa	Napakaitim na toyo konti lamang
Kulantro 1 tangkay	
Pampalapot	
Cornstarch o harina 1 kutsarita	
Tubig 2 kutsarita	

Paraan

1. Linisin ang mga bigi ng bawang at dampi-dampian para matuyo. Magpainit ng mantika na makakapagprito nang nakalubog sa mantika, at ang apoy ay may katamtamang init, iprito ang bawang. Patuluin. Ilagay sa isang tabi.
2. Linisin ang buong manok, patuluin, dampi-dampian para matuyo. Kiskisin ng katamtamang dami ng toyo ang manok. Iprito nang malanday sa mababang init hanggang sa maging ginintuang kayumanggi ang kulay.
3. Iprito nang nakalubog sa mantika ang mga malilit na sibuyas hanggang sa bumungo, patuluin at ilagay sa isang tabi. Igisa ang luya, sariwang sibuyas, at buong paminta hanggang sa bumungo, ibalik ang malilit na sibuyas. Mag-spray ng alak.
4. Alisin ang mga iginisang sangkap at ilagay sa isang palayok, lagyan ng tubig, pulbos ng manok, asin at bawang. Pagkatapos, idagdag ang buong manok sa palayok. Pakuluin sa mababang apoy sa loob nang humigit-kumulang na 20 minuto.
5. Alisin ang manok sa palayok. Ayusin ang sarsa at ilagay sa isang tabi.
6. Hiwa-hiwa ang manok, ibalik sa palayok. Ibalik ang inireserbang sarsa para ilagay at palaputin gamit ang tinimplang corn starch o harina. Budburan ng konting napakaitim na toyo at dekorasyonan ng kulantro. Ihain nang mainit sa palayok.



Mga Tip: Iprito nang nakalubog sa mantika ang mga malilit na sibuyas hanggang sa bumungo, patuluin at ilagay sa isang tabi. Igisa ang luya, sariwang sibuyas, at buong paminta hanggang sa bumungo, ibalik ang malilit na sibuyas. Mag-spray muna dito ng alak bago idagdag ang tubig. Sundin ang pagkakasunod-sunod ng mga sangkap upang lalong mapelebas ang amoy.

Ayam biji merica claypot (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bumbu
Ayam utuh 1	Tepung bumbu ayam 1 sendok teh
Bawang putih 6 siung	Garam 1 sendok teh
Bawang merah 3 siung	Kecap 1 tael
Daun bawang 2 batang	Air 4 tael
Biji merica 1/2 sendok teh	Anggur Shaoxing 2 tael
Jahe 2 iris	Kecap manis sedikit
Daun ketumbar 1 tangkai	

Pengental

Pati jagung 1 sendok teh
Air 2 sendok teh

Cara memasak

1. Bersihkan siung bawang putih dan keringkan. Panaskan minyak untuk penggorengan dengan api sedang, goreng bawang putih. Tiriskan. Sisihkan.
2. Bersihkan seluruh bagian ayam, tiriskan dan keringkan. Beri sedikit kecap (bukan kecap manis) di atas ayam. Goreng dengan api kecil hingga berwarna cokelat keemasan.
3. Goreng bawang merah hingga harum, tiriskan dan sisihkan. Tumis jahe, daun bawang, dan biji merica hingga harum, masukkan juga bawang merah. Percikkan anggur.
4. Angkat bahan-bahan yang sudah ditumis dan masukkan ke claypot, tambahkan air, tepung bumbu ayam, garam dan bawang putih. Selanjutnya, masukkan ayam utuh ke dalam panci. Didihkan di atas api kecil selama sekitar 20 menit.
5. Angkat ayam dari panci. Siapkan saus dan sisihkan.
6. Potong ayam kecil-kecil, kembalikan ke panci. Kembalikan saus yang sudah siap untuk dipakai dan kentalkan dengan larutan pati jagung. Beri sedikit kecap manis dan tambahkan hiasan dengan ketumbar. Sajikan selagi panas di dalam panci.

Tips: Goreng bawang merah hingga harum, tiriskan dan sisihkan. Tumis jahe, daun bawang, dan biji merica hingga harum, kembalikan bawang merah. Percikkan anggur sebelum ditambahkan air. Kuti urutan penambahan bahan agar bau harumnya maksimal.

黃金翡翠魷魚卷

材料	調味料	做法
鮮魷 8兩	鹽 適量	1. 菠菜打汁。咸蛋黃用油炸透後撈起，用匙羹壓碎備用。
菠菜 1棵	雞粉 半茶匙	2. 南瓜切薄片，永水煮熟至軟身，鋪在碟上。
咸蛋黃 1個		3. 鮮魷起皮洗淨，用刀剝花紋後，切片及永水。
南瓜 3兩	芡汁 適量	4. 蒜頭切粒，用油爆香，再加入魷魚及調味料，爆炒後取出。
蒜頭 3粒	鹽 適量	5. 菠菜汁埋芡後放入鮮魷，略炒後盛碟，最後灑上咸蛋黃碎即成。
	生粉 半茶匙	
	清水 4兩	

小貼士：• 咸蛋黃要炸香，入口才鬆化。
• 魷魚不能煮太熟，否則會過韌。

Squids with Spinach Sauce and Minced Salted Egg Yolk (English 英文)

Ingredients	Methods
Squids 8 tael	1. Blend the spinach into juice. Deep fry the salted egg yolk thoroughly, take it out and smash it with a spoon. Set aside.
Spinach 1 stalk	2. Slice the pumpkin. Blanch until softened. Place them on a plate.
Salted egg yolk 1 piece	3. Skin the squids and wash. Score and cut into pieces. Blanch.
Pumpkin 3 tael	4. Dice and fry the garlic. Add in squid slices and seasoning. Stir fry in intense heat. Set aside.
Garlic 3 cloves	5. Heat up the spinach juice and thicken it by cornstarch mixture. Add squid slices in and stir fry. Dish up. Sprinkle the minced egg yolk on top and serve.
Seasoning	
Salt Suitable amount	
Chicken powder 1/2 teaspoon	
Sauce	
Salt Suitable amount	
Cornstarch 1/2 teaspoon	
Water 4 tael	

Cooking tips: • The salted egg yolk should be fried in hot oil to make it flakier. • One should refrain from overcooking the squids or they will become tough.

Gawing kulay ginintuan ang pusit sa sarsa ng spinach (Pilipino 菲律賓文)

Sangkap	Panimpla
Sariwang pusit 8 tael	Asin para magkalasa
Spinach 1 bungkos	Pulbos ng manok 1/2 kutsarita
Pula ng itlog na maalat 1	
Kalabasa 3 tael	Pampalapot
Bawang 3 bigi	Asin para magkalasa
	Cornstarch o harina 1/2 kutsarita
	Tubig 4 na tael

Paraan

1. Pagtubigin ang spinach. Iprito nang nakalubog sa mantika ang pula ng itlog na maalat, patuluin, at durugun gamit ang likod ng kutsara.
2. Hiwain nang manipis ang kalabasa, pakuluan sandali sa tubig hanggang lumambot. Dekorasyonan ang tabi ng pinggang paghahainan ng mga hiniwang manipis na kalabasa.
3. Alisin ang balat ng pusit, iskoran ang pusit ng crisscrosses. Hiwain nang malilit at pakuluan sandali sa tubig.
4. Hiwan nang malilit na kwadrado ang bawang at igisa hanggang bumungo. Idagdag ang mga pusit at ang panimpla at haluin habang ipiniprito sa mataas na init. Alisin at ilagay sa isang tabi.
5. Painitin ang pinagtubig na spinach at palaputin gamit ang tinimplang harina o corn starch. Ibalik ang mga pusit at haluin sandali habang ipiniprito. Ayusin. Budburan ng pula ng itlog na maalat na ipiniprito nang nakalubog sa mantika at ihain.



Mga Tip: • Ang pagpiprito ng pula ng itlog na maalat ay makakadagdag sa pag-alsa nito.
• Ingatang huwag maluto nang lutong-luto ang pusit upang hindi ito tumigas.

Cumi-cumi emas saus bayam (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bumbu
Cumi-cumi segar 8 tael	Garam sesuai selera
Bayam 1 ikat	Tepung bumbu ayam 1/2 sendok teh
Kuning telur asin 1	
Labu 3 tael	Pengental
Bawang putih 3 siung	Garam sesuai selera
	Pati jagung 1/2 sendok teh
	Air 4 tael

Cara memasak

1. Peras bayam hingga keluar cairannya. Goreng kuning telur asin dengan minyak yang banyak dan mendidih, tiriskan, dan gelas dengan punggung sendok.
2. Iris labu tipis-tipis, rebus sampai lunak. Atur piring saji dengan irisan labu yang sudah dimasak.
3. Kupas kulit cumi-cumi, buat pola selang seling pada cumi-cumi. Potong kecil-kecil dan rebus.
4. Potong bawang putih dalam bentuk dadu-dadu kecil dan tumis hingga harum. Tambahkan cumi-cumi dan bumbu, lalu goreng dengan api besar dan aduk-aduk terus. Angkat dan sisihkan.
5. Panaskan cairan perasan bayam dan kentalkan dengan larutan pati jagung. Masukkan lagi cumi-cumi dan goreng serta aduk dengan api besar sebentar. Siapkan. Taburi dengan kuning telur asin yang digoreng matang dan sajikan.

Tips: • Menggoreng kuning telur asin dalam minyak mendidih dapat menambah kelezatannya.
• Hati-hati jangan sampai terlalu lama memasak cumi-cumi karena cumi-cumi dapat menjadi alot.



膽固醇與健康 展覽及工作坊

(2012年10月至12月部分)

展覽 • 介紹膽固醇與食物及健康的關係，
以及健康食譜

地區	地點	日期
黃大仙區	彩虹道街市	10月15日至21日
	雙鳳街街市	
	大成街街市	
	牛池灣街市	
深水埗區	荔灣街市	10月22日至28日
	通州街臨時街市	
	保安道街市	
	北河街街市	
九龍城區	土瓜灣街市	10月29日至11月4日
	紅磡街市	
	九龍城街市	
	牛頭角街市	
觀塘區	鯉魚門街市	11月5日至11日
	宜安街街市	
	瑞和街街市	
	海防道臨時街市	
油尖區	官涌街市	11月12日至18日
	油麻地街市	
旺角區	大角咀街市	
	花園街街市	
大埔區	寶湖道街市	11月19日至25日
	大埔墟街市	
元朗區	同益街市	
	錦田街市	
西貢區	西貢街市	11月26日至12月2日
	北葵涌街市	
葵青區	榮芳街街市	
	青衣街市	
北區	聯和墟街市	12月3日至9日
	石湖墟街市	
	古洞街市購物中心	
	深井臨時街市	
荃灣區	香車街街市	12月10日至16日
	荃灣街市	
	楊屋道街市	
	荃景圍街市	
沙田區	大圍街市	12月17日至23日
	沙田街市	
	新墟街市	
屯門區	仁愛街市	12月24日至30日
	藍地街市	
	電氣道街市	
東區	銅鑼灣街市	12月31日至 2013年1月6日
	北角街市	
	鰂魚涌街市	
	西灣河街市	

講座及烹飪示範

- 註冊營養師講解膽固醇與食物及健康的關係，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：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)
黃大仙區	彩虹道街市	10月15日		下午
	雙鳳街街市	10月17日	上午	
	大成街街市	10月19日	上午	
深水埗區	通州街臨時街市	10月22日		下午
	保安道街市	10月24日		下午
	北河街街市	10月26日		下午
九龍城區	紅磡街市	10月29日	上午	
	九龍城街市	10月31日	上午	
觀塘區	牛頭角街市	11月2日	上午	
	鯉魚門街市	11月7日		下午
	宜安街街市	11月9日		下午
油尖區	油麻地街市	11月14日		下午
旺角區	大角咀街市	11月16日	上午	
	寶湖道街市	11月19日	上午	
大埔區	大埔墟街市	11月21日	上午	
	同益街市	11月23日	上午	
西貢區	西貢街市	11月26日	上午	
	北葵涌街市	11月28日	上午	
葵青區	榮芳街街市	11月30日	上午	
	青衣街市	12月3日	上午	
北區	聯和墟街市	12月5日	上午	
	石湖墟街市	12月7日	上午	
荃灣區	深井臨時街市	12月10日	上午	
	香車街街市	12月12日	上午	
	荃灣街市	12月13日	上午	
	楊屋道街市	12月14日	上午	
沙田區	大圍街市	12月17日		下午
	沙田街市	12月19日		下午
屯門區	新墟街市	12月21日		下午
	藍地街市	12月24日	上午	
東區	電氣道街市	12月27日	上午	
	銅鑼灣街市	12月28日		下午
	北角街市	12月31日		下午
	鰂魚涌街市	2013年1月2日	上午	
	西灣河街市	2013年1月4日		下午

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。



2012年10月至12月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
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	上午10時	10月16日
	新界屯門井財街27號井財街政府服務大樓6樓611室		11月20日、12月19日
葵青及荃灣區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂		10月17日、11月22日、12月18日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		10月18日、12月20日
	新界大埔太和邨太和鄰里社區中心		11月21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		10月19日、12月21日
	新界沙田瀝源邨瀝源社區會堂		11月23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	10月15日、11月20日、12月20日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室	下午2時30分	10月18日、11月26日、12月21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

2012

中秋佳節同歡聚

中秋節期間，公眾街市布置節日裝飾和舉辦活動增添氣氛。部分活動花絮如下：

攤位活動



大人小朋友齊來玩攤位遊戲



市民排隊參與攤位活動



烹飪示範



參加者嘗試製作月餅皮



烹飪導師示範賀節菜式

節日裝飾



節日裝飾增添節日氣氛



派發紀念品



參加者獲派紀念品慶賀佳節



工作人員向參加者派發紀念品

