



## 《食物新“煮”意》花絮

豬肉和牛肉都是街市常見的食物，但市民未必充分掌握這兩種肉類的特質和烹調方法。因此我們在四月特別邀請了中電樂廚坊顧問周炳昌先生主持《食物新“煮”意》工作坊，介紹豬肉和牛肉的特質及即席示範烹調。

今次的《食物新“煮”意》活動分別在六個街市舉行(包括大埔墟街市、聯和墟街市、雙鳳街街市、九龍城街市、黃泥涌街市及正街街市)。周炳昌先生透過生動的圖片和有趣的介紹，讓觀眾認識豬肉和牛肉的營養價值、烹調方法、新鮮肉類的貯存及解凍小貼士等等。

這次活動反應非常熱烈，參加者大多是街市的顧客。部分參加者提前到達，趁空請教周先生烹調心得；在講解環節中，部分參加者更筆錄重點，並且提出一些煮食時經常遇上問題，例如怎樣可以令豬肉及牛肉更嫩滑等等。工作坊結束後，不少參加者均表示十分喜歡這項活動。

現在跟大家分享當日兩款色香味俱全的菜餚。

## 食譜 推介



(食譜由中電樂廚坊顧問周炳昌先生提供)



### 好處

- 本食譜選用豬頸肉為主要材料，嫩滑爽口；
- 配菜方面，青椒和紅椒含有豐富胡蘿蔔素和維他命C；
- 烹調時以快炒的方式，能減少流失配菜的維他命C和營養素。

**材料** 豬頸肉200克、紅椒20克、蔥度6粒、菠蘿片(罐裝)60克、青椒60克、蒜茸1/2茶匙、雞蛋1/2隻

**獻汁** 白醋100克、茄汁35克、O.K汁40克、鹽1/5茶匙、砂糖110克、清水40克、喼汁8克、橙紅色素少許

- 做法**
1. 豬肉切成厚2毫米、長3厘米片狀
  2. 青椒、紅椒、菠蘿切成角狀
  3. 用鹽1/3茶匙、雞粉1/4茶匙、雞蛋1/2隻、生粉2湯匙、水1湯匙攪勻，醃10分鐘後沾上生粉備用
  4. 燒熱鑊，用高溫將肉片炸熟至硬身，盛起
  5. 青椒、紅椒、菠蘿以料頭爆香，加入適量糖醋煮熟，打少許薄獻，放入豬肉片快速炒勻便成



- 本食譜選用牛肉為主要材料，能為人體提供較易被吸收的鐵質和維他命B12等；
- 含有不少的鋅，對人體生長非常重要；
- 唯建議牛肉以少量生粉或粟粉醃製，使肉身在炒熟後更嫩滑，增進口感；
- 食譜配上青、紅椒烹調，含有豐富的胡蘿蔔素。



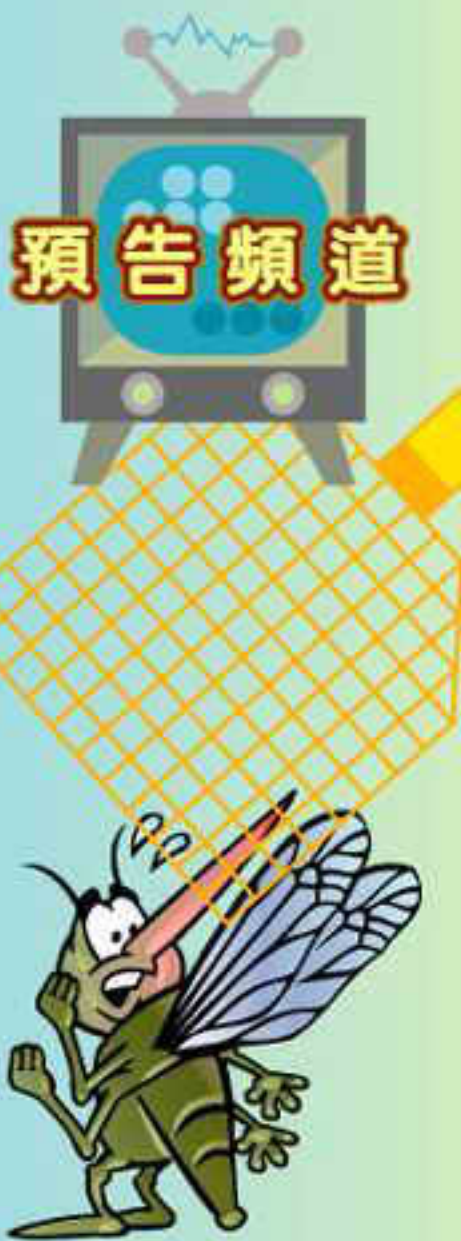
### 好處

**材料** 青椒1隻、紅椒1隻、牛肉150克、罐裝菠蘿2件、紫薑30克

**調味料** 糖醋汁2湯匙、蔥度少許、雞粉半茶匙、蒜蓉少許、鹽半茶匙、生粉和適量水

- 做法**
1. 牛肉切薄片，加生粉水醃過
  2. 青椒、紅椒、菠蘿分別切角
  3. 用沸水灼熟青、紅椒粒和紫薑
  4. 牛肉泡油至熟
  5. 下調味料、牛肉、青椒等兜勻便成

## 預告頻道



# 1. 「齊來滅蚊 預防登革熱」巡迴展覽



新一輪的街市巡迴展覽已於四月下旬開始，今期特別為大家安排了「防治蚊患」的街市巡迴展覽，透過生動的展板內容，教育市民如何預防蚊患，希望街市顧客在享受購物之餘，同時亦獲得衛生知識。六月至九月期間的展覽詳情如下：

地區	街市名稱	展覽日期 <sup>△</sup>
油尖	官涌街市	五月三十日至六月十二日
觀塘	鯉魚門街市	六月十三日至六月二十六日
中西區	正街街市	六月二十七日至七月十日
東區	漁灣街市	七月十一日至七月二十四日
中西區	上環街市	七月二十五日至八月七日
灣仔	黃泥涌街市	
北區	石湖墟街市	八月八日至八月二十一日
大埔	大埔墟街市	
元朗	同益街市	八月二十二日至九月四日
葵青	北葵涌街市	

△註：我們可能會因運作需要調動展覽時間表，而將不另行通知市民及商戶。此外，雙鳳街街市及紅磡街市的展覽已於四月和五月完成。

## 衛生講座在社區



## 2. 《衛生講座在社區》

為加強市民的衛生常識，我們正籌備一連串以《衛生講座在社區》為主題的活動，向大家傳遞個人、家居及社區衛生資訊。市民可於下列街市辦事處索取參加表格，或從我們的網頁下載。填妥的表格，須於活動舉行前兩天，交回有關街市辦事處或傳真至街市推廣小組(傳真號碼：2868 3972)，以便預留座位。座位先到先得。活動時間表如下：

地點	日期	時間
鴨脷洲街市	六月二日 (星期四)	下午二時三十分 至 三時十五分
鯉魚涌街市	六月七日 (星期二)	
漁灣街市	六月九日 (星期四)	
大埔墟街市	六月十六日 (星期四)	
青衣街市	六月二十三日 (星期四)	
楊屋道街市	六月三十日 (星期四)	
紅磡街市	七月十四日 (星期四)	
花園街街市	七月十八日 (星期一)	
保安道街市	七月二十日 (星期三)	
宜安街街市	七月二十二日 (星期五)	

## 3. 中秋節推廣活動



繼今年初的農曆新年節日推廣活動後，我們正籌備新一輪的中秋節日推廣活動，希望為顧客提供更多購物樂趣，詳情容後公布。請大家密切留意稍後在街市進行的宣傳，或留意我們網頁內的最新消息 (<http://www.fehd.gov.hk/newsc.html>)。





# 街市新裝飾

最近大家行經皇后大道西的石塘咀街市時，有沒有感到“眼前一亮”？單是那些「**食物新鮮 環境清潔 衛生可靠 商戶熱誠 顧客稱心**」的標語，已令街市看來十分特別。而整個設計概念的主題均是標榜「新鮮」，實為食品重要的賣點。多幅鮮艷奪目的食物圖案，為街市注入新氣象；此外，寫着「歡迎」的橫額，更令顧客有賓至如歸的感覺。

鮮艷奪目的食物圖案，為街市注入新氣象



小型檔位 (面積約2.2平方米)

兩個小型檔位合併 (面積約4.4平方米)

三個小型檔位合併 (面積約6.6平方米)

北葵涌街市在合併計劃下，為競投者提供更多的選擇

## 街市小型檔位

為迎合市場對現時街市檔位面積的不同需要，部分小型檔位將會合併成較大的檔位，希望為有興趣在街市營商的人士提供多種選擇。

首批合併的檔位，已經在部分競投中推出，其中包括荃灣區的荃灣街市和香車街街市、沙田區的沙田街市，以及葵青區的北葵涌街市和榮芳街街市。稍後將會有更多的街市推出合併的檔位，有意競投人士請密切留意！



## 輕鐵車站街道圖 新增「公眾街市」地標指示

部分地鐵站地圖上已加上公眾街市作地標，由今年六月開始，市民也可陸續在輕便鐵路車站的街道圖上看到街市的名稱和地點。下一次乘坐輕便鐵路時，大家不妨留意一下！

(相片由九廣鐵路公司提供)

# 區域快訊

# 南區



**動腦筋！**  
看誰做得快，  
去齊本區  
所有街市！



## 區域布告板

**漁光道街市改善工程**  
漁光道街市現正進行連串街市改善工程，預計年底可以完成。工程期間可能會帶來少許不便，但我們相信完工後的街市會為顧客和商戶提供更舒適的購物環境。

