



## 《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)

## 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！

北葵涌街市在合併計劃下，為競投者提供更多的選擇



## 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)



## 推廣活動 《食物新“煮”意》花絮



我們於四月七日在大埔墟街市舉辦以《食物新“煮”意》為題的工作坊，讓市民進一步認識豬肉和牛肉的特質及其烹調方法。

這次活動吸引了四十多名市民及商戶參加。活動甫開始便已滿座，熱情的參加者只好站於一旁，細心聆聽中電樂廚坊顧問周炳昌先生的講解。現在跟大家重溫部分內容，讓大家參考：

牛的部位	特質	煮法
牛頸肉	牛的頸部，肉紋較亂	燉湯
肥牛肉	牛的肩膊位	火窩白灼
牛展	牛前胸，筋較多	炆、煮
牛仔筋	含豐富骨膠原，對關節軟骨有補助	炆
牛柳	牛的前腰部，肉質嫩滑而脂肪含量低	煎、炒、煮、焗
牛扒	牛的后腰肉，軟骨少，肉質十分嫩	煎、焗
牛腩	牛的下腹部，肉質粗、肥及韌	炆、煲、燉、炒
牛尾	此部位營養豐富	煲湯

豬的部位	特質	煮法
豬頸肉	豬面頰至下顎間	燒烤
梅頭	豬的上肩頭	蒸、炒、烤
柳梅	豬的腰嫩肉，肉質佳	煎、炒、燒烤、炸或燜
半肥瘦肉	豬的去骨肩胛肉	蒸、炒或碎肉
五花腩	豬腹部的肉	煮、煲、燉、滷或紅燒
腩排	豬腹部的排骨	蒸、燒、烤、炒
一字排(金沙骨)	豬的肋骨	蒸、燒、焗、炸
豬展	豬蹄肉的部分	煲、炆、燉
豬扒	豬的背部	煮、炸、煎
豬手	豬的前肢	煮、煲、燜

## 《食物新“煮”意》花絮照片



觀眾對周炳昌先生的介紹聽得津津有味



不少熱情的參加者站於一旁，細心聆聽周先生詳細及生動的講解