

街市通訊

第六期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2005年12月

街市推廣活動

「2+3」蔬菜水果健康促進活動

我們聯同衛生署在公眾街市推廣的「2+3」蔬菜水果健康促進活動，已於十一月圓滿結束，多謝市民踴躍參與。今次活動包括在八月二十七日舉行的「齊齊「二加三」」嘉年華會，以及於九月至十一月期間在多個街市舉行的活動時段和巡迴展覽。

近年，不同的研究均指出蔬果在健康飲食中十分重要，有助減低多種疾病風險(如心臟病、中風及某些癌症)。因此衛生署推出「2+3」健康促進活動，鼓勵市民每天進食最少兩份水果和三份蔬菜。以下向大家介紹怎樣計算水果和蔬菜的種類及分量。

水果

計算兩份水果時，可包括：

- 新鮮、罐頭和冷藏水果，(添加了大量糖分的水果(如甜品)及脂肪含量高的水果(如椰子、榴槤和牛油果)除外。)
- 沒有添加糖或鹽的果乾和乾果類。
- 沒有添加糖的鮮果汁。



(資料由衛生署提供)

「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果(如：布祿)。
- 一個中型水果(如：橙、蘋果、奇異果)。
- 半個大型水果(如：香蕉、西柚、楊桃)。
- 半杯水果塊或漿果(如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜、車厘子、士多啤梨)。
- 半杯其他種類的水果(如：提子、荔枝)。
- 四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾(如：提子乾、西梅乾)。
- 四分之三杯沒有添加糖的鮮果汁(如：鮮橙汁連果肉)。

註：一杯=240毫升

蔬菜

計算三份蔬菜時，可包括：

- 新鮮、罐頭和冷藏蔬菜(醃製的蔬菜，例如鹽醃及醋漬蔬菜除外)。
- 根莖及瓜類植物(馬鈴薯等在日常飲食中作為澱粉質主要來源的植物除外)。
- 豆類、菇類、海藻及芽菜類。
- 沒有添加糖的新鮮蔬菜汁。



(資料由衛生署提供)

「一份蔬菜」約等於：

- 一碗未經烹調的葉菜(如：生菜、紫椰菜)。
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類(如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔)。
- 四分之三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁(如：新鮮蕃茄汁連渣)。
- 半碗煮熟的豆類(如：荷蘭豆、紅腰豆)。

註：一碗/杯=240毫升



活動花絮



大家透過遊戲學習如何選購兩份生果及三份蔬菜



在齊齊「二加三」嘉年華會中，悅耳的中樂聲令觀眾聽出耳油



大家專心地閱讀「二加三」展覽資訊



在活動時段中，廚師即席示範「二加三」蔬果食譜，鼓勵大家烹調既健康又美味的菜式





足部按摩

及美容講座



我們在十月至十一月期間，分別於**聯和墟街市**、**漁灣街市**、**大成街街市**及**香車街街市**舉行了「足部按摩及美容講座」，由香港職業發展服務處的培訓導師主講。其中，美容培訓導師**關佩英女士**講解和示範如何利用按摩法改善眼肚及皺紋等問題，以及製作天然面膜的方法；而足底按摩培訓導師**林鈞偉先生**亦向大家講解如何透過手足反射按摩法，幫助舒緩痛症及了解自己的健康狀況。



美容導師關佩英女士為大家講解及示範美容按摩方法



市民反應非常熱烈，即席跟隨講師林鈞偉先生的示範做動作，會後更踴躍發問。

市民對活動反應熱烈，當導師示範各種按摩方法時，現場觀眾不時跟隨導師的按摩示範做動作，非常投入；講座結束後，部分市民更留下來，向導師請教更多的按摩方法。參加者都認為講座內容十分實用。其實，我們正嘗試在部分公眾街市引入服務行業(如美容、旅遊、金融、地產、僱傭及家居服務等)。有興趣在公眾街市經營這些行業的人士，可致電**2867 5688**或**2867 5788**與我們聯絡。



“團年飯”菜餚設計煮食

大比拼

聯和墟街市的初賽花絮



各入圍者站立於其參賽作品前拍照

為鼓勵市民運用在公眾街市內出售的材料，設計**健康**、**美味**和好「意頭」的「團年飯」菜餚，我們舉辦了《「團年飯」菜餚設計煮食大比拼》烹飪比賽，並於十月公開邀請市民報名參加。所有參賽作品須以「團年飯」為主題，菜餚的**色**、**香**、**味**、**營養成分**、**創意**及**能否配合主題**，均屬評審範圍。我們共收到百多份參賽表格，謹此多謝各參賽者的支持。



入圍者在初賽中，即席烹調其作品，爭奪其中兩個決賽席位

我們從眾多優秀參賽作品中挑選了十五個作品，進入於**十一月十九日**在**聯和墟街市**，以及**十一月二十六日**於**宜安街街市**及**漁灣街市**舉行的初賽。入圍者在初賽中，即席烹調其作品，爭奪六個決賽席位。我們更破天荒邀請市民擔任評判。

決賽及頒獎典禮將於**零六年一月七日**在**大埔墟街市**舉行(如有更改，將會另行公布)，歡迎蒞臨觀看。想知道更多初賽花絮和決賽名單及詳情，歡迎瀏覽我們網頁(www.fehd.gov.hk)。



我們破天荒邀請市民擔任評判，圖中為其中一位評判

中秋節日裝飾

為增加節日氣氛和顧客在街市購物的樂趣，我們於今年中秋節期間在街市裝上別具特色的節慶裝飾，包括不同造型的大小燈籠、配合中秋主題的橫額及趣緻的立體吊飾等。農曆新年將至，我們會為大家安排一連串節日推廣活動，詳情容後公布。請大家密切留意稍後在街市和我們網頁進行的宣傳。



士美非路街市



駱克道街市

巡迴展覽的安排如下：

地區	舉辦地點	展覽日期 [△]
1. 九龍城	九龍城街市	十二月五日至十二月十一日
2. 觀塘	牛頭角街市	十二月十二日至十二月十八日
3. 黃大仙	雙鳳街街市	十二月十九日至十二月二十七日
4. 油尖	油麻地街市	十二月二十八日至零六年一月二日
5. 深水埗	保安道街市	零六年一月三日至一月八日
6. 旺角	大角咀街市	零六年一月九日至一月十五日
7. 灣仔	駱克道街市	零六年一月十六日至一月二十二日
8. 南區	漁光道街市	零六年一月二十三日至一月三十一日
9. 東區	鯗魚涌街市	零六年二月一日至二月五日
10. 中西區	士美非路街市	零六年二月六日至二月十二日
11. 屯門	仁愛街市	零六年二月十三日至二月十九日
12. 元朗	大橋街市	零六年二月二十日至二月二十六日
13. 北區	石湖墟街市	零六年二月二十七日至三月五日
14. 大埔	大埔墟街市	零六年三月六日至三月十二日
15. 沙田	沙田街市	零六年三月十三日至三月十九日
16. 西貢	西貢街市	零六年三月二十日至三月二十六日
17. 荃灣	楊屋道街市	零六年三月二十七日至四月二日
18. 葵青	青衣街市	零六年四月三日至四月九日
19. 離島	梅窩街市	零六年四月十日至四月十七日

註：[△]我們可能會因運作需要調動展覽時間，而不另行通知市民及商戶。



街市巡迴展覽

「認識禽流感」

為加深市民對「禽流感」的認識，我們由十二月開始，於各區安排「認識禽流感」街市巡迴展覽，希望市民能提高警覺預防禽流感，經常保持個人、食物及環境衛生。如欲了解更多預防禽流感的資訊，可瀏覽我們的網頁 (www.fehd.gov.hk)。



「壽司刺身食用知多啲」

我們由九月開始在各個街市舉行「壽司刺身食用知多啲」展覽，至今已近尾聲。如果大家早前錯過了，可以抓緊下列的展覽機會到場參觀。



巡迴展覽時間表：

地區	舉辦地點	展覽日期*
1. 黃大仙	大成街街市	十二月十九日至零六年一月二日
2. 深水埗	北河街街市	零六年一月三日至一月十五日
3. 南區	香港仔街市	零六年一月十六日至一月二十八日

註：*我們可能會因運作需要調動展覽時間，而不另行通知市民及商戶。



旺角熟食市場開幕

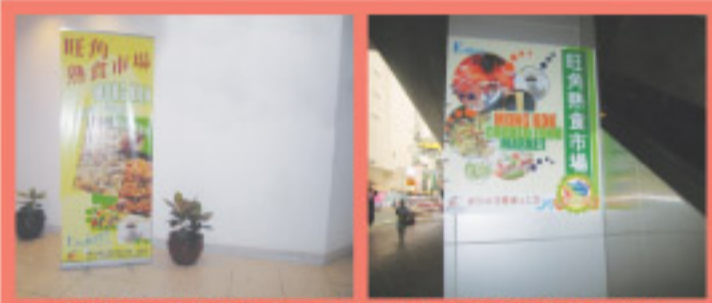
旺角熟食市場位於九龍上海街557號旺角綜合大樓二樓，位處旺角購物中心地帶，並已在十月一日啟用。熟食市場環境寬敞並設有空調，現有十多個檔戶經營，提供多款美食，歡迎大家前往品嚐一下！



我們在熟食市場的出入口添上裝飾



顧客可在舒適的環境享受美味食物



設計鮮明的宣傳圖案，吸引更多市民光顧旺角熟食市場

新落成的大角咀街市

新落成的大角咀街市現已啟用。街市位於大角咀福全街六十三號大角咀市政大廈的地下及一樓，二樓為熟食中心；市政大廈內亦設有公共圖書館、室內運動場及泳池等設施，方便市民日常所需。

現在率先向大家介紹新街市的部分設施。



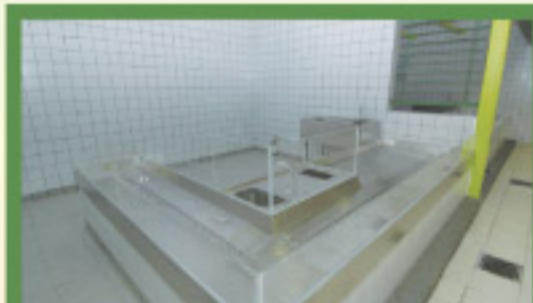
大角咀街市外型設計新穎



熟食中心 — 寬敞的空間，讓顧客在舒適的環境下用膳



肉檔內設置肉枱、銼盆及不銹鋼陳列架等，方便檔戶處理食物



魚檔設有陳列鮮魚的魚枱，而魚枱邊緣加設防濺板，以免水花濺至公眾通道，保持地面乾爽



我們為檔戶提供儲物櫃，方便他們儲存個人物品

常識錦囊 防止罪案消息

年近歲晚，是不法分子藉詞勒索的活躍期，他們會強行將貨品(例如年桔或花)放於店舖內，向商戶索取「利是」或高於該盆栽市價的費用，甚至恐嚇商戶。警方絕對不會容忍這些非法行為。若店舖商戶或市民被強索金錢，應立即向警方舉報。

此外，市民在農曆新年期間，亦應提高警覺，保護個人財物。以下是一些防盜小貼士：

小心門戶

- 鎖好門窗；
- 安裝警報器；
- 減少在家中存放現金、首飾及貴重財物；及
- 切勿隨便開門給陌生人

個人安全

- 結伴同行；
- 切勿帶太多現金及名貴首飾；及
- 攜帶個人警報器

(資料由警務處港島總區防止罪案辦公室提供)





上期我們介紹過街市內常用的句語及貨品名稱，今期我們再介紹其他貨物名稱，有興趣人士，別錯過學習不同語言的好機會了！



類別	中文	英文	菲律賓文	印尼文
魚類	鯪魚	Grass carp	Grass carp	Ikan gurami rumput
	鯪魚肉	Minced mud carp	Tinadtad na carp sa putikan	Gurami lumpur cincang
肉類	半肥瘦肉	Pork shoulder picnic	Piknik ng balikat ng baboy	Daging iga
	牛扒	Steak	Pang-ihaw ng hiwa ng baka	Bistik
凍肉類	羊扒	Lamp chop	Tadtad na karne ng biserong tupa	Daging potongan anak kambing
	金沙骨	BBQ pork sparerib	Tadyang ng tiyan ng baboy na pang-BBQ	Daging iga BBQ
燒味/滷味	叉燒	Barbecued pork	Binarbekyu na baboy	Daging babi panggang
	燒鵝	Roasted goose	Inihaw na gansa	Angsa panggang
家禽類	雞	Chicken	Manok	Ayam
	乳鴿	Pigeon	Kalapati	Burung dara
生果	香蕉	Banana	Saging	Pisang
	橙	Orange	Dalandan	Jeruk
蔬菜	生菜	Lettuce	Letsugas	Selada
	芥蘭	Chinese kale	Tsinang kale	Kubis Cina
濕貨	芽菜	Bean sprout	Sigarilyas	Taoge
	魚糧	Fish feed	Pagkain ng isda	Makanan ikan
乾貨	玫瑰	Rose	Rosas	Mawar
	蒜頭	Garlic	Bawang	Bawang
	臘味	Lap-mei/Preserved meat	Lap-mei/Pinereserbang karne	Lap-mei/Daging diawetkan
	童裝	Children's wear	Damit pambata	Pakaian anak

*由於部分名稱可能有多於一種的翻譯，或不同地域有不同的用語，因此以上翻譯僅作參考之用。



健康食譜

奇異火龍炒牛柳

(約3至5人份)

材料：

奇異果(中型)2個，火龍果(大型)1個，厚切牛柳2片，蒜肉3粒(切碎)

調味料：

豉油 1 茶匙，糖 1/2 茶匙

醃料

日本清酒 2 茶匙，生抽 1 茶匙，生粉 2 茶匙，黑椒碎少量

烹調方法：

- (1) 牛柳洗淨用廚房紙抹乾，切粗粒，下醃料拌勻，置半小時備用。
- (2) 奇異果及火龍果去皮洗淨，切粗粒。
- (3) 燒熱鑊下少量油及蒜蓉，將牛柳粒煎至一面微黃色，翻轉另一面煎至將熟，加入調味料、奇異果及火龍果炒勻即成。



(資料由衛生署提供)



推廣活動

為慶祝漁灣街市重新啟用及深水埗玉石市場開幕，我們分別於八月及十一月在兩個街市舉辦以購物消費換領「擦擦」卡的推廣活動，藉此吸引更多市民前來購物及刺激消費。活動吸引了大批市民參與，氣氛非常熱鬧。現在跟大家分享一些花絮。



漁灣街市 - 市民踴躍參與推廣活動



漁灣街市衞商協進會主席黃超然先生(左)頒發獎品給幸運兒



深水埗玉石市場的活動吸引了大批市民前來參與



深水埗玉石市場 - 市民有秩序地排隊換領擦擦卡

區域布告板



沙田



沙田街市外牆更換了標語和張貼大型海報，亦加添了投射燈，外貌與設施煥然一新。



沙田街市顯新姿

沙田街市啟用至今已二十多年，我們最近為這街市進行了一連串的翻新和推廣宣傳工作，包括在街市外牆張貼大型海報、加添投射燈、更換街市廁所內的設備，以及更換外牆標語等，使街市的外貌與設施煥然一新，很多檔戶和市民都表示讚賞。我們期望能為檔戶和顧客提供一個更理想的營商和購物環境。



西貢



合併的檔位面積較大，為有興趣在街市營商的人士提供更多的選擇



市民可在街市新增設的資訊閣取閱攤檔公開競投的資料



粉飾後的外牆，予人嶄新的感覺

西貢街市翻新及改善工程

位於西貢市中心的西貢街市，已完成了外牆翻新工程，予大家嶄新的感覺。

此外，為迎合經營者對街市檔位面積的不同需求，部分小型檔位已合併成較大的檔位，希望為有興趣在街市營商的人士提供更多選擇。該批檔位已推出供公開競投，有關的資料，擺放於街市地下通道旁新裝設的資訊閣內，歡迎市民取閱。

