

# 街市通訊

第八期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2006年6月

## 街市推廣活動

## “海鮮新煮意”工作坊

魚、蝦、蟹及貝殼類都是街市常見的海鮮，大家對它們的特質及烹調方法又知道多少呢？我們在五、六月已舉辦了多場「海鮮新煮意」工作坊，講解海鮮類別，並即場作烹調示範。六月中下旬尚有以下兩場工作坊，有興趣的市民切勿錯過：



紅磡街市



田灣街市



參加的市民留心聆聽烹飪導師的講解



地點	日期	時間
漁灣街市	六月十六日(星期五)	下午二時三十分至三時三十分
正街街市	六月二十日(星期二)	

以下介紹兩款美味的海鮮菜餚食譜：

### 材料：

金線魚(紅衫魚) 600克  
燒烤用大蘑菇80克  
洋蔥1/2個  
西芹80克  
黑椒碎1茶匙  
薑3片  
錫紙1張

### 汁料：

瑞士汁1/4杯  
水2湯匙

### 做法：

1. 魚剖淨，抹乾，用少許鹽及胡椒粉抹勻魚身。
2. 蘑菇切片；西芹切條；洋蔥及薑切絲。
3. 先把一半蘑菇、洋蔥、西芹、薑絲及黑椒碎均勻撒在錫紙上，放上紅衫魚，再把餘下的材料撒在魚面，加入汁料，把錫紙封好。
4. 把錫紙魚置平底鍋中，加蓋，以中慢火烘烤18分鐘即成。



### 海鮮材料：

鮮魷3兩(120克) 蕃茄2個(切粒)  
鮮蝦3兩(120克) 什菜粒2湯匙  
蜆肉2兩(80克) 白菌1/4杯(切片)

### 醬料：

洋蔥茸1/4杯 茄汁1/4杯  
蒜茸1湯匙 什香草1茶匙  
茄膏2湯匙

### 調味料：

鹽1/4茶匙 清水1/3杯  
糖1湯匙 粟粉1茶匙  
雞粉1茶匙

### 做法：

1. 海鮮切粒，飛水、過冷河、瀝乾。
2. 爆香蕃茄、什菜粒及白菌，盛起備用。
3. 燒適量油，先爆香醬料，然後加入所有材料和調味料，煮片刻即成。

## 意式鮮茄燴海鮮



## 「甜在心頭」甜品設計比賽

為鼓勵市民以街市有售的材料，設計富創意、健康及美味的甜品，我們將於六月二十八日至九月五日期間，舉辦「甜在心頭」甜品設計比賽。是次比賽分公開組(各界人士)及學生組(全職學生)，每組均設冠、亞、季軍及三名優異獎。每名參賽者最多可遞交三份參賽作品，而甜品的創意、營養價值及味道均屬評審範圍，所有選用的材料必須在食環署轄下的公眾街市有售。

有興趣參加者可瀏覽我們網頁[www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)，參加表格可於食環署各分區環境衛生辦事處及街市辦事處索取或於網頁下載。別忘記留意截止日期呀！







為增加顧客在街市購物的樂趣，我們最近舉辦了以「**健康湯水篇**」及「**樂在『園林』中**」為題的增值工作坊。

二、三月舉行的「**健康湯水篇**」工作坊，我們邀請了衛生署向市民講解均衡飲食之道，介紹多款以公眾街市內常見食物烹調的健康湯水食譜，並即場作烹飪示範。不少市民表示活動精彩，更會依照食譜烹調湯水。

在四、五月期間，我們邀請了康樂及文化事務署綠化運動組人員為「**樂在『園林』中**」擔任講者，講解及示範一般植物護理、繁殖須知和各種插花技巧。活動期間，市民踴躍發問，更有愛花人士帶同盆栽向講者請教栽種心得。

現在讓我們回味一下其中一款健康湯水：

### 西瓜芋絲豆腐湯

材料	醃料	調味料
西瓜4片	豆腐1磚	生抽 1茶匙
芋絲8紫	瘦肉4兩	麻油 少量
絲瓜1/2斤	清水適量	胡椒粉 少量

#### 製法

1. 西瓜和絲瓜去皮去核，切件備用。
2. 芋絲用清水洗淨，豆腐切塊。
3. 瘦肉切片，加醃料調味。
4. 煲滾清水，放入西瓜、芋絲、絲瓜和豆腐，煲30分鐘，最後加肉片滾熟，加鹽調味即成。

#### 營養錦囊

芋絲除了是烹調菜式或火鍋的健康材料之外，也是煲湯的理想選擇，特別是肥胖或患有糖尿病的人士，進食脂肪、碳水化合物和熱量都需要節制；芋絲除了不含脂肪和膽固醇外，碳水化合物的含量和熱量也極低，其吸水膨脹的特性亦容易令人進食後有飽肚的感覺。惟芋絲的營養價值不高，不宜用來代替正餐。

(3至4人份量)



衛生署人員介紹健康湯水食譜，吸引很多市民參加講座(圖為大角咀街市)



康樂及文化事務署綠化運動組人員為「樂在『園林』中」擔任講者



端午節裝飾增添街市節日氣氛

## 端午節街市推廣活動 — 齊來街市迎端陽 烹調煮食添氣氛



在剛過去的端午節，我們在部分公眾街市舉辦「**齊來街市迎端陽 烹調煮食添氣氛**」推廣活動，務求讓顧客在街市購物時感受到節日氣氛和增添樂趣。我們在該些街市懸掛富節日色彩的裝飾，並在不同時段示範多款包粽方法及創意節日食譜，包括在下午兩個不同時段由烹飪導師作即場示範，以及由上午九時至下午六時播放烹飪示範錄影片段。



烹飪導師示範的健康美味五色迷你粽(左)和富創意的火龍果船(右)



## 街市巡迴展覽 — 「認識日本腦炎」

日本腦炎是由病毒引起的疾病，人類被帶有病毒的蚊子叮咬，便有機會感染。炎夏將至，我們由三月開始在部分街市舉行「**認識日本腦炎**」展覽，六月至八月的展覽將於下列街市舉行，萬勿錯過。各位也可以瀏覽我們的網頁[www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)了解更多預防日本腦炎的資訊。



地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
1. 屯門	仁愛街市	六月十九日至二十五日
2. 元朗	大橋街市	六月二十六日至七月二日
3. 北區	聯和墟街市	七月三日至九日
4. 大埔	大埔墟街市	七月十日至十六日
5. 沙田	沙田街市	七月十七日至二十三日

地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
6. 西貢	西貢街市	七月二十四日至七月三十日
7. 荃灣	楊屋道街市	七月三十一日至八月六日
8. 葵青	青衣街市	八月七日至十三日
9. 離島	梅窩街市	八月十四日至二十日

註：<sup>△</sup>展覽時間可能因運作需要而調動，不作另行通知。



## 旺角——開心消費大抽獎

大角咀街市的「開心消費大抽獎」推廣活動已經圓滿結束，多謝市民踴躍支持，參加人數超過九千四百人次。我們更邀請了油尖旺區議會主席陳文佑先生、油尖旺區議員秦寶山先生和林浩揚先生，以及多位檔戶代表擔任抽獎嘉賓。

獎品包括手提電話、數碼相機及按摩機等電器用品，由抽獎嘉賓逐一抽得出獎的幸運兒

市民踴躍排隊換取禮品及抽獎券



## 沙田——表揚街市組職員

我們收到大圍街市互助委員會主席的感謝信，表揚沙田區環境衛生辦事處街市組的同事，在處理街市通風設施和解決檔戶檔位滲水問題時敬業樂業及工作認真。

能夠得到讚賞，是工作上的重大支持。我們會更加努力，繼續為檔戶及市民提供優質服務。

## 屯門——仁愛街市外牆翻新工程

我們一向致力為街市檔戶和顧客提供更理想的營商和購物環境。屯門仁愛街市啟用至今已有二十多年，經過四個多月的翻新工程，外牆已分別裝上金屬鋁板及重鋪階磚，予人煥然一新的感覺，很多檔戶和市民都表示讚賞。



翻新後的外牆，令街市的外觀煥然一新

## 黃大仙——牛池灣街市

牛池灣街市翻新後的推廣活動「擦擦購物樂」已於四月二十八日圓滿結束。市民購物消費，可換領擦擦咭，贏取獎品。現在與大家分享一些活動花絮及美化工程的照片。

色彩鮮艷的大型橫額及彩旗，令翻新後的牛池灣街市更具吸引力



顧客反應非常踴躍



最近，我們在正街街市、西營盤街市及宜安街街市進行了多項改善街市內外環境及設施的工程，務求吸引更多市民前來街市購物。

### 西營盤街市及正街街市



天橋橫額清晰地指示街市的位置

### 正街街市



鮮艷的橫額粉飾了平實的街市外牆

### 西營盤街市



設計新穎的廣告牌，充分表現街市貨品的優點——「好·新鮮」

### 宜安街街市



新指示牌方便市民尋找貨品位置







# 健康食譜

## 子蘿雞柳

(3至5人份量)



### 材料：

- 新鮮菠蘿(大)1/2個
- 子薑10片
- 去皮雞柳6件
- 青紅椒 少量(切粗粒)
- 薑2片

### 醃料：

- 紹酒2茶匙
- 生抽1茶匙
- 生粉2茶匙

### 調味料：

- 米醋1茶匙
- 砂糖1茶匙
- 生粉1茶匙
- 清水2湯匙

### 烹調方法：

- 雞柳洗淨，切片，加醃料拌勻。
- 菠蘿切細塊，放入清水中，加少許鹽浸半小時，瀝乾備用。
- 燒熱鑊，下少量油及薑片，再下雞柳炒至八成熟。
- 加入菠蘿、子薑、青紅椒炒片刻，加調味料炒勻即成。

### 營養師提示：

- 避免選用罐頭糖水菠蘿，以免攝取過量糖份。
- 應選用去皮雞柳，因為所含脂肪比連皮雞柳少六至七倍。

(資料由衛生署提供)



## 學習新天地

(四)



街市貨品種類繁多，今期繼續介紹街市常見貨品的名稱，有興趣人士，別錯過學習語言的好機會！



語言多聲道

類別	中文	英文	菲律賓文	印尼文
海鮮/魚類	白鰩	Eel	Igat	Belut
	蠔	Oysters	Mga talaba	Tiram
肉類	豬柳	Pork fillet	Hiwa ng karne ng baboy	Daging lulur dalam
	牛仔肉	Veal	Karne ng guya	Daging anak lembu
凍肉類	羊肉	Mutton	Karne ng tupa	Daging kambing
	墨魚丸	Cuttlefish ball	Bolang cuttlefish	Bakso sotong
燒味/滷味	燒乳豬	Roasted suckling pig	Inihaw na musmos na baboy	Babi kecil panggang
	鵝腸	Goose intestine	Bituka ng gansa	Usus angsa
家禽類	雞翼	Chicken wing	Pakpak ng manok	Sayap ayam
	雞腳	Chicken claw	Sipit ng manok	Cakar ayam
生果	蘋果	Apple	Mansanas	Buah apel
	芒果	Mango	Mangga	Mangga
蔬菜	白菜	Chinese white cabbage	Petchay	Kubis putih Cina
	西蘭花	Broccoli	Brokoli	Bunga kubis
濕貨	枝竹	Dried beancurd stick / Bamboo yuba	Tuyong baston ng tokwa / yuba ng kawayan	Tahu kering batangan
	河粉	Rice noodle	Bihon	Mi beras
	劍蘭	Gladiolus / Sword lily	Gladiolus / liryong Sword	Bunga bakung pedang
乾貨	紅棗	Red date	Pulang date	Kurma merah
	瑤柱	Dried scallop	Tuyong scallop	Remis kering
	襪	Socks	Medyas	Kaos kaki

\*由於部份名稱可能有超過一種譯法，或不同地域有不同用語，故以上翻譯僅供參考。