

## 街市推廣活動

## 中秋節推廣活動

為迎接中秋節，我們將會在部分公眾街市舉辦推廣活動，包括由經驗烹飪導師即場示範多款創意節日食譜，以增添街市節日氣氛和顧客購物樂趣。現在率先介紹其中兩款特色食譜，讓大家先睹為快。



### 以下介紹兩款美味的菜餚食譜：



### 椒鹽燈籠 (海鮮釀蕃茄)



**材料：**  
 大蕃茄 3個  
 鮮大蝦 3隻約80克  
 西芹(切小塊) 80克  
 帶子(切粒) 80克  
 蒜頭(切片) 1粒  
 甘筍(切花) 6片

**醃料：**  
 蛋白 1茶匙  
 鹽 1/4茶匙  
 麻油 少許  
 胡椒粉 少許

**芡汁：**  
 鹽 1/2茶匙  
 生粉 1茶匙  
 清雞湯 4湯匙

#### 做法：

- (一) 蕃茄從蒂部切去1/3，將茄肉挖出，去籽切粒，保留蕃茄殼備用。
- (二) 帶子切粒，大蝦去殼留尾，以醃料拌勻，用少許橄欖油炒1分鐘至熟。
- (三) 燒熱適量橄欖油，爆香蒜片，加入西芹、甘筍和蕃茄粒炒至熟透(約1分鐘)。
- (四) 將帶子和大蝦回鑊加芡汁拌勻，釀入蕃茄殼內，蕃茄殼兩邊穿孔以西芹根部作線連起，製成燈籠形狀，上碟排好。

#### 小貼士

如想帶子有爽脆口感，炒前最好先將帶子氽水，否則炒時會有大量水分滲出，影響味道和觀感。

**材料：**  
 雞肉 200克  
 三色西椒(切條) 共80克  
 豆腐乾(切粒) 1件  
 柚子肉 80克  
 蒜頭(切片) 適量  
 青蘋果(連皮切條) 1個  
 甘筍(切花) 20克  
 芋頭 半斤  
 生菜(裝飾用) 2片  
 楊桃(裝飾用) 1個

**醃料：**  
 鹽 1/2茶匙  
 蛋白 1湯匙  
 生粉 1/2茶匙  
 熟油 1茶匙

**芡汁：**  
 鹽 1/2茶匙  
 生粉 1茶匙  
 麻油 少許  
 清雞湯 4湯匙

**調味料：**  
 鹽 1/2茶匙  
 糯米粉 2湯匙

**用具：**  
 笊籬 2個

#### 做法：

- (一) 芋頭去皮及刨粗絲，拌入調味料；將笊籬放入油中燒熱，然後取出，把適量芋絲平均放在笊籬上，用另一個笊籬輕蓋芋絲，再放入熱油中炸約10分鐘至金黃色，即成雀巢形狀，盛起備用。
- (二) 雞肉切成薄條，用醃料拌勻，以少許橄欖油炒3分鐘至熟備用。
- (三) 爆香蒜片，加入三色西椒、豆腐乾、甘筍、青蘋果和柚子肉炒至熟透(約2分鐘)。
- (四) 加入炒熟的雞肉和芡汁拌勻。
- (五) 把雀巢放在生菜上，將以上材料放入雀巢中，以楊桃作裝飾。

#### 小貼士

- 如想雞肉嫩滑，最好先泡嫩油；但若怕油膩，可先用蛋白和生粉將雞肉醃過夜，雞肉會較嫩滑。
- 一定要先將兩個笊籬燒熱，否則很難取出雀巢。

### 中秋農圃園 (雀巢煎餅)



有興趣的市民可在下列地點及時間到場參觀(查詢電話：2867 5256)。



地區	舉辦地點	日期	時間
中西區	正街街市及西營盤街市	九月二十二日	上午九時至十時三十分
東區	西灣河街市		下午三時三十分至五時
大埔	大埔墟街市	九月二十三日	上午九時至十時三十分
北區	石湖墟街市		下午三時三十分至五時
旺角	大角咀街市	九月二十五日	上午九時至十時三十分
元朗	大橋街市		下午三時三十分至五時
灣仔	黃泥涌街市	九月二十六日	上午九時至十時三十分
南區	田灣街市		下午三時三十分至五時

地區	舉辦地點	日期	時間
觀塘	宜安街街市	九月二十七日	上午九時至十時三十分
黃大仙	大成街街市		下午三時三十分至五時
油尖	油麻地街市	九月二十八日	上午九時至十時三十分
深水埗	北河街街市		下午三時三十分至五時
葵青	北葵涌街市	九月二十九日	上午九時至十時三十分
沙田	大圍街市		下午三時三十分至五時

備註：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，上述活動將會另作安排，屆時請留意本署公布。



## 糖尿病的飲食治療

**糖**尿病是一種慢性疾病，由於胰臟的胰島素分泌不足或功效受障礙，血液內的葡萄糖不能轉化為能量，令血糖過高，尿中亦有糖，這便是糖尿病。糖尿病病的血管病變可以誘發多種併發症，如冠心病、腎衰竭、白內障、視網膜病變(可導致失明)、慢性皮膚潰瘍、組織壞死甚或需要截肢等。

眾多的研究指出，糖尿病的病發率在逐年遞增，並且有年輕化的趨勢。無論患者是否需要藥物治療，適當調節飲食對控制病情、預防或延緩併發症的出現極為重要。

糖尿病飲食講求日常正餐、湯水、水果及小食等醣質份量的分配，而不是苛刻的節食和戒口。醣質是影響血糖水平的物質，除了存在於一般用作調味的糖類(如砂糖、片糖、蜜糖)外，還包括五穀、根莖類蔬菜和乾豆的澱粉質、水果的果糖和牛奶的乳糖。如能適量分配和進食這些食物，便能有效控制血糖於理想水平之內。以下是針對糖尿病患者的飲食原則及烹調要點建議：



### 飲食原則

- 依照「**健康飲食金字塔**」(請參閱圖一)的建議和原則，多元及適量地進食各種不同種類的食物；
- 飲食定時定量；避免在同一餐吃得過飽或過少，如有需要可採用少食多餐的飲食模式；
- 避免進食含高糖分的食物。若患者偏重選吃甜食，可能會減少進食其它含豐富營養的食物；
- 避免選吃含高脂肪的食物，如豬油、牛油等動物油脂，肥肉、雞皮等肉類的肥膏和皮層，椰油等；
- 減少進食含高鈉質的加工及醃製食物如午餐肉、燒味、梅菜等；
- 多進食含豐富纖維素的食物如蔬菜和全穀麥類食物如糙米、全麥麵包、麥皮等。部分蔬菜如紅蘿蔔、蓮藕、粟米等雖然含有醣質，但由於維生素、礦物質及纖維素含量高，可適量進食；及
- 參考「**醣質交換法**」(請參閱圖二)，以換算含豐富醣質的食物的份量。



### 烹調要點

- 選用低脂肪的食物和採用低脂肪烹調方法如蒸、焗、白灼、燉、和焗等，如需用煎或炒的煮食方法，宜使用易潔鑊或用少油快炒的方法，以減少油量；
- 以代糖取替砂糖、片糖等作調味(市面上大多數代糖在直接加熱後會失去甜味，須於離火後才加入)；
- 避免採用大量的調味醬料如豉油、蠔油、麵豉等。多選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、陳皮、花椒、八角、醋、辣椒、五香粉等；及
- 減少用大量生粉「打芡」，和避免用芡汁拌飯，因一般芡汁含高醣質和油分。



健康飲食金字塔

圖一

**糖尿病**雖然不能根治，但可以受到控制，患者除了調節飲食、作適量運動及遵從醫生的建議採用藥物治療外，也應注意生活上的調節，如注意衛生、作息定時，以確保病情得到控制，避免或減慢併發症的出現。

資料來源：衛生署

### 醣質交換法(1份醣質食物 = 1滿湯匙飯)

食物類別	含1份醣質的份量
五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1滿湯匙飯</li> <li>• 1片方包(細)(去薄邊)</li> <li>• 1/2片大方包(去薄邊)</li> <li>• 1/3豬仔包</li> <li>• 2湯匙麥皮(乾)</li> <li>• 2塊梳打餅(4小格)</li> <li>• 2塊克力架</li> <li>• 3塊馬利餅(細)</li> </ul>
奶品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯奶(240毫升)</li> <li>• 4平湯匙奶粉</li> </ul>
根莖類蔬菜/果仁類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1件馬鈴薯、芋頭、蕃薯(約1隻雞蛋大小的份量)</li> <li>• 2件紅蘿蔔、蓮藕(約2隻雞蛋大小的份量)</li> <li>• 1/3條粟米</li> <li>• 3平湯匙粟米粒</li> <li>• 2粒栗子</li> </ul>
乾豆類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4平湯匙紅豆/眉豆/黑豆(熟)</li> <li>• 1/3碗濕粉絲</li> </ul>
水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個橙(細)</li> <li>• 1個奇異果</li> <li>• 1/2個蘋果/梨(中)</li> <li>• 1/2個楊桃(細)</li> <li>• 2件沙田柚</li> <li>• 1/2隻香蕉/大蕉(細)</li> <li>• 1隻皇帝蕉</li> <li>• 1/3個芒果(中)</li> <li>• 1/2粒榴槤(1隻雞蛋大小)</li> <li>• 10粒提子(細)</li> <li>• 1/2磅西瓜(重量連皮計)</li> </ul>

小貼士

1平碗飯  
= 5滿湯匙飯  
= 2 1/2碗粥  
= 1平碗米粉  
= 1滿碗蛋麵

圖二

## 街市巡迴展覽 — 「高齡健康」

### 預告頻道

隨着年紀增長，人類的身體機能逐漸衰退，因此，步入中年便應當為高齡作好準備，例如對生活抱樂觀的態度，擴闊社交圈子，留心社會動態及培養興趣等，皆有助身心健康。

為了令市民了解更多高齡人士的健康問題，我們由八月分開始聯同衛生署舉辦以「**高齡健康**」為題的街市巡迴展覽，歡迎參觀。展覽地點及日期如下：

地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
觀塘	鯉魚門街市	九月十八日至九月二十四日
九龍城	九龍城街市	九月二十五日至十月二日
黃大仙	彩虹道街市	十月三日至八日
深水埗	保安道街市	十月九日至十五日
旺角	大角咀街市	十月十六日至二十二日
元朗	同益街市	十月二十三日至三十日

地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
葵青	青衣街市	十月三十一日至十一月五日
離島	坪洲街市	十一月六日至十二日
大埔	大埔墟街市	十一月十三日至十九日
西貢	西貢街市	十一月二十日至二十六日
油尖	官涌街市	十一月二十七日至十二月三日
沙田	沙田街市	十二月四日至十日

註：<sup>△</sup>展覽日期可能因運作需要而調整，不作另行通知。



## 「公眾街市優質顧客服務」

優質的顧客服務往往是生意成功的重要元素。由七月開始，我們陸續在各區舉辦「公眾街市優質顧客服務」工作坊，由講者向大家講解在街市提供優質顧客服務的技巧及經驗。現在跟大家分享一些活動情況：



參加的檔戶用心聆聽講者的講解

九月中至十一月的「公眾街市優質顧客服務」工作坊將於下列街市舉行，歡迎有興趣的檔戶參加：

地區	街市	日期	時間
荃灣	楊屋道街市	九月二十日	下午二時三十分至三時三十分
元朗	同益街市	九月二十七日	
深水埗	保安道街市	十月四日	
黃大仙	雙鳳街街市	十月十一日	
九龍城	九龍城街市	十月十八日	
油尖	油麻地街市	十月二十五日	
灣仔	駱克道街市	十一月一日	
中西區	士美非路街市	十一月八日	
離島	長洲街市	十一月十五日	

備註：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，上述活動將會另作安排，屆時請留意本署公布。

## 區域快訊



顧客反應非常踴躍



牛頭角街市商戶聯會主席(左)頒發禮品予中獎人士

## 觀塘——牛頭角街市



色彩鮮明的大型橫額，十分搶眼

為推廣翻新後的牛頭角街市，我們舉行了「擦擦購物樂」推廣活動。市民購物消費，可換領擦擦咭，贏取獎品。是項活動已於五月二十八日圓滿結束。現在跟大家分享一些活動花絮及街市美化後的照片。

## 旺角——大角咀街市及旺角熟食市場的美化工程

為改善營商和購物環境，我們分別在大角咀街市及旺角熟食市場進行了一些美化工程，希望吸引更多市民前來購物用膳。



奪目耀眼的大型推廣貼紙，令大角咀街市更具吸引力



旺角熟食市場新裝置的霓虹光管燈箱，在晚間吸引途人注目

## 南區——赤柱海濱小賣亭



大家有沒有興趣在赤柱經營小賣攤檔，為當區居民和遊客提供多樣化的貨品或飲品小食呢？位於赤柱市場道二十號的赤柱海濱小賣亭將於今年年底落成，共設有二十個獨立攤檔；其中八個為大型攤檔，可售賣飲品小食、肉類和魚類，其餘則為售賣乾貨或濕貨的小型攤檔。

赤柱海濱小賣亭頂部以玻璃纖維塑料作帳篷，並向外伸延，築成一條有蓋行人通道。售賣小食及飲品的攤檔附近將設置固定桌子，顧客可以一邊品嚐美食，一邊欣賞沿海的美麗景色，實在是消閒購物的好去處。

赤柱海濱小賣亭所有攤檔將會作公開競投，每個攤檔均附設水電設施、電話管道、玻璃圍板和滑動玻璃門。有興趣競投的人士，請密切留意食物環境衛生署網頁(www.fehd.gov.hk)的公布。如有查詢，可與南區環境衛生辦事處聯絡(電話：2552 8406)。

## 端午節街市推廣活動——齊來街市迎端陽 烹調煮食添氣氛

### 街市推廣活動

「齊來街市迎端陽 烹調煮食添氣氛」街市推廣活動已經圓滿結束。在活動中，經驗導師示範多種包粽方法及節日創意食譜，深受顧客歡迎；參加者都積極發問，希望了解更多烹飪技巧；部分顧客更即場在街市選購示範菜式的材料，回家實習一番。



大批顧客專心觀看烹飪導師的示範



部分顧客把握機會，向導師了解烹飪技巧

## 進食時令食物安全錦囊



中秋佳節將至，相信大家都會與良朋親友聚首一堂，品嚐應節食品——月餅。現今月餅款式層出不窮，製作過程亦各有不同，我們購買及貯存時須特別留意。

### 購買月餅的注意事項

- 向信譽良好的零售商購買；
- 檢查月餅和包裝是否完整和清潔；
- 確保食用期限仍然生效；
- 購買時確定冰皮月餅或雪糕月餅妥善存放在雪櫃內且沒有溶化跡象。

### 貯存月餅的要點

- 開封後要保持盒蓋密封和包裝清潔；
- 切勿把月餅貯存過久，須在建議期限內進食；
- 宜把吃剩的月餅貯存於雪櫃內，以免細菌繁殖；
- 購買冰皮月餅或雪糕月餅後應盡快放進雪櫃或冰箱冷藏，切忌再度冷藏和進食已經溶化的雪糕月餅，或已擺放於室溫或溫暖環境下超過兩小時的冰皮月餅和雪糕月餅；
- 處理月餅或進食前必須洗手。

此外，月餅屬於高脂、高糖、高熱量和難消化的食物，進食前可參考營養師以下的建議，以免因過量進食而影響健康。

## 營養師建議進食月餅的份量



份量換算程式	營養師建議
<b>熱量：</b> 1個雙黃蓮蓉月餅 = 1碟粟米肉粒飯+1碗羅宋湯+1杯凍奶茶	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每個雙黃蓮蓉月餅(約190克)含有高達800千卡的熱量。</li> <li>• 一般成年人每天需要攝取1800至2200千卡。</li> <li>• 一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已相等或甚至超過一頓正餐的需要。</li> <li>• 所以…切勿過量進食！</li> </ul>
<b>膽固醇：</b> 1個雙黃蓮蓉月餅 = 4隻雞蛋黃	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每個鹹蛋黃含有超過600毫克的膽固醇，比一個雞蛋黃的膽固醇含量多出一倍。</li> <li>• 成年人每天不宜攝取超過300毫克的膽固醇。</li> <li>• 所以…每天不宜吃超過半個鹹蛋黃！</li> <li>• *患有膽固醇過高、高血壓或心臟血管病的人士更應盡量避免進食鹹蛋黃。</li> </ul>
<b>脂肪：</b> 1個雙黃蓮蓉月餅 = 2至3湯匙油	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大部分月餅的脂肪含量都相當高。</li> <li>• 月餅的餡料(如蓮蓉和豆沙)和餅皮常混入大量油脂。</li> <li>• 酥皮更需用動物油以達鬆化口感。</li> <li>• 冰皮月餅、雪糕月餅和素月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但每個仍含有1至2湯匙的油分。</li> <li>• 所以…任何一類月餅都不要過量進食！</li> </ul>
<b>糖分：</b> 1個雙黃蓮蓉月餅 = 6湯匙砂糖	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每個雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達72克，即18茶匙或6湯匙。</li> <li>• 所以…必須控制食量！</li> <li>• 特別是糖尿病患者，雙黃蓮蓉月餅(約190克)每天不宜吃超過八分一個，迷你裝(約80克)每天不宜吃超過四分一個。</li> <li>• 低糖月餅的糖分雖稍低，但仍含有大量碳水化合物，亦不可吃過量。</li> <li>• 確實的份量請諮詢你的醫生或營養師。</li> <li>• 另外吃月餅時不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議以清水或清茶代替。</li> </ul>
<b>建議每天進食份量：</b> 每天進食不多於1/4個雙黃蓮蓉月餅	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 月餅屬於高脂、高糖、高熱量和難消化的食物。</li> <li>• 所以…一般成年人應以每天四分一個雙黃蓮蓉月餅(約190克)為限！</li> <li>• *肥胖、患有腸胃病和慢性疾病的人士，如膽固醇過高、高血壓或心臟血管病等，應向醫生請教可進食的份量，以免因過量進食而影響健康。</li> </ul>

(資料來源：衛生署)

## 學習新天地

(五)



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！



語言學習

類別	中文	英文	菲律賓文	印尼文
海鮮/魚類	鯪魚	Mud carp	Carp sa putikan	Ikan gurami lumpur
	扇貝	Fan scallop	Scallop na hugis pamaypay	Remis kipas
肉類	腩肉	Pork belly meat	Karne ng tiyan ng baboy	Daging perut babi
	牛肚	Beef tripe	Trepilya ng baka	Babat
凍肉類	多春魚	Campeli	Kampili	Ikan Campeli
	貢丸	Taiwan meat ball	Bolang karne ng Taiwan	Bakso Taiwan
燒味/滷味	燒鴨	Roasted duck	Inihaw na pato	Itik panggang
	滷大腸	Soyed pork intestine	May toyong bituka ng baboy	Usus babi kecap
家禽類	芝麻雞	Sesame chicken	Sesame na manok	Ayam wijen
	雞腎	Chicken kidney	Bato ng manok	Ginjal ayam
生果	水晶梨	Crystal pear	Kristal na peras	Buah per kristal
	楊桃	Star fruit	Balimbing	Belimbing
蔬菜	莧菜	Chinese spinach	Kangkong	Bayam
	冬瓜	Winter melon / White gourd	Upo / Kondol	Labu putih
濕貨	豆卜	Fried bean curd puff	Piniritong bintog ng tokwa	Tahu goreng
	生麵	Raw noodle	Hilaw na pansit	Mi mentah
	小盆栽	Small potted plants	Maliliit na nakapasong halaman	Tanaman pot kecil
乾貨	雞蛋	Egg	Itlog	Telor
	紅豆	Red bean	Pulang pataw	Kacang merah
	衫	top/upper garment	pang-itaas / pang-itaas na damit	Pakaian atas

\*由於部分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。