

街市通訊

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2007年3月



之 素菜新煮意

想運用公眾街市有售的材料親自炮製健康味美的素菜食品嗎？那千萬不要錯過我們在下列街市舉行的“**素菜新煮意工作坊**”。經驗豐富的烹飪導師將會即場示範烹調多款素菜食品(包括**小菜**、**湯**和**小食**)。市民可在現場索取食譜，參加者交回意見書更可獲贈精美紀念品。座位先到先得，詳情如下：

日期	時間	地區	街市
3月16日	上午9時30分 至 10時30分	深水埗	保安道街市
3月23日		油尖	油麻地街市
3月30日		沙田	大圍街市
4月13日		中西區	上環街市
4月20日		灣仔	駱克道街市
4月27日		東區	漁灣街市
5月4日		觀塘	宜安街街市
5月11日		北區	石湖墟街市
5月18日		屯門	新墟街市

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，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市公告箱和本署網頁。



梅涼瓜片(小碟)



材料：

話梅(切幼絲) 2粒
涼瓜(切薄片) 1條(約4兩)

調味料： 伴碟材料：
淮鹽 少量 番茄 1個

製法：

1. 涼瓜洗淨和切薄片，話梅去核取肉後切幼絲。
2. 已切片的涼瓜預先用凍開水浸並放入雪櫃4小時。
3. 番茄洗淨後橫切一半，上半部切角形花備用。
4. 取出涼瓜瀝乾，再將話梅絲及淮鹽放涼瓜片上拌勻。
5. 涼瓜片及番茄放碟中央即可。

以下先介紹其中兩款素菜食譜：

錦繡釀竹筍



材料：

竹筍 10條 馬蹄(切絲) 4粒
紅蘿蔔(切絲) 1/2個 西蘭花 1個
豆腐乾(切絲) 1件 海帶 1兩
冬菇(切絲) 4個 薑 少量

調味料(1)：

鹽 少量

調味料(2)：

鹽 少量 素蠔油 少量

芡汁：

生粉 少量 油 少量
鹽 少量

製法：

1. 竹筍浸水20分鐘後切掉兩端，瀝乾水分。
2. 竹筍加入調味料(1)後備用。
3. 洗淨所有材料，西蘭花莖部切絲，上部分留用。
4. 紅蘿蔔、豆腐乾、冬菇及馬蹄切絲；西蘭花上部分切成小塊。
5. 除竹筍外，所有材料用鹽水灼5分鐘，瀝乾備用。
6. 海帶浸水後拖水。
7. 用薑起鑊，放入所有材料及調味料(2)炒勻。
8. 把所有切絲材料釀入竹筍內，竹筍中間以海帶作裝飾，然後放在碟上排好蒸7分鐘。
9. 起鑊加入生粉、鹽及油勾芡淋在竹筍上，放上西蘭花伴碟即可。

煮食小貼士

涼瓜片浸水時間愈長便愈爽脆。

煮食小貼士

竹筍需換水清洗最少5次才可去除異味。

街市推廣
活動

農曆新年

節日推廣活動—“烹調樂園年 財神喜迎春”

為增添街市的節日氣氛和顧客的購物樂趣，我們在剛過去的農曆新年於部分公眾街市舉行“烹調樂園年 財神喜迎春”推廣活動。活動期間，烹飪導師即場示範烹調多款創意應節食譜和分享烹調心得；而財神亦到場向各商戶和市民祝賀。此外，在農曆新年期間，我們在多個街市懸掛別具特色的節慶裝飾，使街市充滿節日氣氛。



保安道街市



青衣街市

市民全神貫注聆聽烹飪導師講解



牛頭角街市

街市懸掛別具特色的節慶裝飾後，增添不少節日氣氛



大埔墟街市

活動吸引大批市民觀看



士美非路街市

中西區區議員何秀蘭女士(左四)及食物環境衛生署中西區衛生總督察陳共樂先生(左二)出席街市推廣活動



渣華道街市

立法會議員兼東區區議員蔡素玉女士(左一)及立法會議員兼東區區議會副主席王國興先生(左二)和食物環境衛生署東區衛生總督察李英強先生(右二)出席街市推廣活動

讓我們回味一下其中一款創意應節食譜：

材料：

蝦膠 5兩 甘筍(切片) 1/4個
鯪魚膠 4兩 甘筍(切粒) 1/4個
蔥絲 少許 杞子(切半) 7粒

調味料：

鹽 1茶匙
古月粉 1茶匙
麻油 1茶匙

材料(蒸蛋白)：

蛋白 2個
水 3湯匙
鹽 1/2茶匙
古月粉 1/2茶匙

芡汁：

上湯 1/2杯
古月粉 1茶匙
鹽 1茶匙
生粉 少許

做法：

1. 將甘筍切成薄片，作為金魚尾部分，甘筍切粒作餡料及杞子粒作金魚的眼睛。
2. 蛋白、水、鹽及古月粉拌勻，置碟上中火隔水蒸3分鐘後取出備用。
3. 蝦膠及鯪魚膠加入調味料拌勻，再加入甘筍粒，用湯匙製作7個金魚身形的球狀，將3片甘筍加在金魚尾部，頭上加上杞子為眼睛，以大火隔水蒸約4分鐘至熟，取出，小心排在蛋白上。
4. 燒滾上湯，加入鹽及古月粉調味，用生粉水勾芡淋在蛋白上，並放上蔥絲作裝飾即可。

年年有餘



之 西廚樂滿 FUN

我們在2006年11至12月期間舉辦的“西廚樂滿FUN”工作坊已經圓滿結束，多謝各位支持。活動期間，烹飪導師即場示範烹調多款西式食譜和分享烹飪心得。不少參加者表示活動十分吸引，更會依照食譜回家烹調。



牛頭角街市



參加者忙於寫下烹飪導師教授的烹調心得

聯和墟街市



參加者向烹飪導師積極提問

沙田街市



市民耐心觀看和聆聽烹飪導師的示範及講解



街市巡迴展覽 — “肝炎與你”

肝炎這種疾病，在香港非常普遍。為了讓大家對肝炎的成因、病徵和預防方法有更深的認識，我們由4月開始聯同衛生署舉辦以“肝炎與你”為題的街市巡迴展覽，歡迎蒞臨參觀，了解更多有關肝炎的資訊。展覽日期和地點如下：

地區	街市	展覽日期 [△]
東區	電氣道街市	4月23至29日
灣仔	黃泥涌街市	4月30日至5月6日
南區	鴨脷洲街市	5月7至13日
中西區	士美非路街市	5月14至20日
葵青	青衣街市	5月21至27日
荃灣	香車街街市	5月28日至6月3日
屯門	仁愛街市	6月4至10日
元朗	同益街市	6月11至17日
北區	聯和墟街市	6月18至24日
大埔	大埔墟街市	6月25日至7月1日

地區	街市	展覽日期 [△]
沙田	沙田街市	7月2至8日
西貢	西貢街市	7月9至15日
觀塘	牛頭角街市	7月16至22日
黃大仙	牛池灣街市	7月23至29日
深水埗	北河街街市	7月30日至8月5日
旺角	大角咀街市	8月6至12日
油尖	油麻地街市	8月13至19日
九龍城	九龍城街市	8月20至26日
離島	長洲街市	8月27日至9月2日

註：[△]展覽日期可能因運作需要而調動，不作另行通知。

街市巡迴展覽 — “認識流行性感冒”

我們由2006年12月開始在部分街市舉辦以“認識流行性感冒”為題的街市巡迴展覽，講解流行性感冒的病徵和預防方法。如果大家早前錯過了，歡迎於下列日期和地點蒞臨參觀。

地區	街市	展覽日期 [△]
深水埗	保安道街市	3月19至25日
九龍城	紅磡街市	3月26日至4月1日
油尖	官涌街市	4月2至9日

地區	街市	展覽日期 [△]
旺角	花園街街市	4月10至15日
離島	梅窩街市	4月16至22日

註：[△]展覽日期可能因運作需要而調動，不作另行通知。



【中西區】—



“送禮酬賓”街市推廣活動

為增加街市人流和刺激顧客消費，我們在中西區街市於去年12月6日至7日舉辦“送禮酬賓”街市推廣活動。市民可在區內各街市索取換領券，並連同在街市內購買的貨品，便可換取2007年精美月曆。這項活動深受市民歡迎，因此我們於本年2月5日在中西區街市再次舉辦了同類型的“送禮酬賓”活動，讓顧客換取精美利是封。所有紀念品已全部換罄，多謝各位支持。

士美非路街市



石塘咀街市



換取精美月曆及利是封的活動深受市民歡迎

【沙田】

— 沙田街市

沙田街市在二月份完成了兩項改善工程，包括在街市正門安裝了一部液晶體顯示屏，為大家提供更多資訊，以及翻新街市垃圾收集站提升街市的環境衛生。



液晶體顯示屏，為大家提供資訊

【南區】— 赤柱海濱小賣亭啟用

位於赤柱市場道20號的赤柱海濱小賣亭已於2007年1月初正式啟用。小賣亭的環境舒適，商戶已陸續開業，相信會為市民帶來嶄新的購物體驗。

小賣亭的營業時間為上午7時至晚上10時，歡迎市民蒞臨惠顧。如有查詢，請與南區環境衛生辦事處聯絡（電話：2552 8406）。



部分公眾地方設有桌子和長椅，以供市民使用



為慶祝小賣亭新張開幕，我們在小賣亭內進行了一些美化工程，包括懸掛色彩鮮豔的橫額、彩旗裝飾及指示牌等。



香港人著重飲食，講究食物的色、香、味；然而大部分人普遍的營養知識有限，他們對食物的認知和常識，多來自長者、親戚口中或傳媒得知，未必有足夠的科學基礎，可能只是一知半解或有歪曲的情況。我們需認識食物常識，應參考客觀的分析、評論和科學研究。最可靠的資料是專業人士如**營養師**、**醫生**或**食物專家**所認許。以下與你們分享一些大家常見而對食物認知有謬論的問題。

(一) 問：澱粉質會否致肥？



答：• **澱粉質**是碳水化合物的一種，碳水化合物提供的熱量少於脂肪所提供的熱量的一半。
• 坊間流傳之**低澱粉質**減肥方法會令身體失去大量水分，因而減輕體重，其實並沒有減去脂肪。
• 長期缺少足夠的碳水化合物會影響身體機能，令身體覺得疲倦，減低活動量。



(二) 問：“唔食飯可以減肥？”可以嗎？



答：坊間流傳：

- > **傳聞一** **碳水化合物**是最大的能量來源，戒吃這一類別的食物就可以減少多餘的熱量了！
- > **傳聞二** **碳水化合物**可累積成為脂肪，所以戒吃飯就不會變肥了！



營養師話：

傳聞(一)其實是以訛傳訛，事實上，進食碳水化合物如：**麥皮**、**麵包**、**飯**、**薯仔**等可增加飽肚感，這樣便可以減少進食如**燒肉**、**西多士**、**薯片**等高脂高糖分的食物。

只有過量地進食高熱量高脂肪的食物，例如：**扣肉**、**午餐肉**、**動物油脂**等，而沒有適當的運動消耗熱量底下，才容易積聚成脂肪。

傳聞(二)立論不成立。

(三) 問：食肉減肥法有效嗎？



答：有人話食肉減肥有效，因為……

1. 低碳水化合物、高蛋白質
2. 低熱量：聲稱可以盡情特吃(打破要計算卡路里的傳統)
3. 短期內可使體重驟降
4. 較易滿足大眾喜愛多肉少菜的飲食習慣
5. 蛋白質更容易有飽足感

實情係……

1. 高蛋白的食物增加**腎**、**肝**的負擔，不適用於**腎**、**肝病**患者
2. 不吃碳水化合物會令身體耗盡血糖，令肌肉流失蛋白質，身體的抵抗力容易壞，也更容易患上骨質疏鬆症
3. 容易疲倦
4. 排尿增多
5. 口腔有酸味，容易形成口臭
6. 雖成功減去水分及肌肉之體重，但減磅後難以在「**正常**」飲食(含有碳水化合物之食物)下維持新體重，相反，身體更容易吸收營養、更易致肥



(四) 問：咁少肉多菜又得唔得？



答：營養師話：

1. 可減少攝取**高熱量**及**高脂肪**的肉類
2. 增加飽足感：蔬菜類多為高纖食物，需要較多時間消化(gastric emptying)，從而增加飽足感，那便在減肥期間可容易控制食量



(資料來源：醫院管理局營養資訊中心網頁)

學習新天地

(七)



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！



類別	中文	英文	菲律賓文	印尼文
海鮮/魚類	青斑	Green grouper	Green grouper	Ikan kerapu hijau
	紅蟹	Red crab	Pulang alimango	Kepiting merah
肉類	梅頭	Pork butt	Puwit ng baboy	Daging pucukan
	牛腩	Beef brisket	Pitso ng baka	Daging dada sapi
凍肉類	日本蟹柳	Japanese crab meat	Karne ng alimangong Hapon	Daging kepiting Jepang
	豬肉丸	Pork ball	Bolang karne ng baboy	Bakso
燒味/滷味	鹵水鵝	Soyed goose	Gansa sa toyo	Angsa ketchup
	燒排骨	Roasted rib	Inihaw na tadyang	Tulang rusuk panggang
家禽類	龍崗雞	Lung Kong chicken	Lung Kong na manok	Ayam Lung Kong
	雞肝	Chicken liver	Atay ng manok	Hati ayam
生果	西瓜	Water melon	Pakwan	Semangka
	黑提子	Black grape	Itim na Ubas	Anggur hitam
蔬菜	菠菜	Spinach	Espinake	Bayam Spinach
	馬蹄	Water chestnut	Apulid	Buah berangan air
濕貨	水餃	Dumpling	Bola-bola	Ladu
	玉子豆腐	Egg bean curd	Tokwang may itlog	Telor tahu
	康乃馨	Carnation	Karnasyon	Anyelir
乾貨	乾冬菇	Dried mushroom	Tuyong kabute	Jamur kering
	鹹魚	Salted fish	Pinaalat ng isda	Ikan asin
	長褲	Pants	Pantalon	Celana panjang



*由於部分名稱可能有超過一種譯法，或不同地區有不同用語，故以上翻譯僅供參考。