

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6月



端午節街市推廣活動之「開心烹調樂端陽」

街市推廣活動

「糉子」是端午節的應節食品，大家有沒有興趣學習炮製這些美味的應節食品呢？我們在**6月1日至16日期間(逢星期一至六)**，在部分街市播放示範如何製作糉子的錄影片段及免費派發示範光碟給市民，數量有限，送完即止。

在**6月14日至16日**，我們更會在**漁灣街市**、**保安道街市**及**大埔墟街市**舉辦現場烹飪示範及實習班活動，讓有興趣的市民免費參與。屆時經驗豐富的導師將會即場示範多款包紮糉子的方法及應節創意食譜；有興趣的市民，更可在節目後參加由導師督導的實習班，親身嘗試包紮糉子，萬勿錯過。活動詳情如下：



播放烹飪示範錄影片段

活動日期	播放時間為上午9時至下午6時		
6月1日(星期五)	士美非路街市	官涌街市	青衣街市
6月2日(星期六)	漁光道街市	北河街街市	楊屋道街市
6月4日(星期一)	西灣河街市	宜安街街市	荃灣街市
6月5日(星期二)	駱克道街市	仁愛街市	聯和墟街市
6月6日(星期三)	電氣道街市	瑞和街街市	西貢街市
6月7日(星期四)	石塘咀街市	鵝頸街市	石湖墟街市
6月8日(星期五)	柴灣街市	油麻地街市	北葵涌街市
6月9日(星期六)	長洲街市	牛頭角街市	同益街市
6月11日(星期一)	渣華道街市	黃泥涌街市	大橋街市
6月12日(星期二)	正街街市	上環街市	香車街街市
6月13日(星期三)	鴨脷洲街市	大磡街市	新墟街市

現場烹飪示範及實習班

活動日期	街市	舉辦時間為上午9時至下午6時
6月14日(星期四)	漁灣街市	● 現場烹飪示範： 上午9時至10時30分及下午3時30分至5時
6月15日(星期五)	保安道街市	● 實習班： 上午10時30分至11時30分及下午5時至6時
6月16日(星期六)	大埔墟街市	● 播放烹飪示範錄影片段： 上午11時30分至下午3時30分

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(www.fehd.gov.hk)。

材料：

栗子 5粒
蓮藕粒 1杯(8安士)
冬菇 5隻
糯米 8兩

開邊綠豆 4兩
糉葉 25塊
水草 10條

調味料：

橄欖油 1茶匙(開邊綠豆用)
鹽 1茶匙(糯米用)
橄欖油 1湯匙(糯米用)

做法：

1. 糯米及開邊綠豆洗淨，分開浸約一小時，瀝乾。
2. 糯米與鹽及橄欖油拌勻；開邊綠豆與橄欖油拌勻。
3. 冬菇浸軟及去蒂，瀝乾備用。
4. 栗子去殼去皮，洗淨，瀝乾備用。
5. 蓮藕粒洗淨，瀝乾備用。
6. 糉葉及水草浸兩小時，再放入沸水中浸十分鐘，然後剪去糉葉兩端，瀝乾備用。
7. 將四片糉葉交疊成窩形，較滑的一面向上。先鋪上一層糯米，然後鋪上一層開邊綠豆，放入蓮藕粒、冬菇、栗子作餡料，再鋪上一層開邊綠豆及糯米。蓋上一片糉葉，兩側糉葉向內摺，然後兩端對摺，包成糉形，用水草紮實。
8. 重覆步驟7(材料分量可包糉子五隻)。
9. 把水注入大鍋，水沸後放入糉子，水要蓋過糉面，煮約兩個半小時至熟，取出瀝乾。
10. 可伴以醬油或糖進食。

茄蓮藕素糉 (份量：5個)





素菜新「煮」意

我們在3月至5月期間舉辦的“素菜新「煮」意”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素菜食品和大家分享烹飪心得。現場氣氛十分熱鬧，導師更不時與參加者交流；不少參加者表示活動十分吸引，會依照食譜回家烹調。



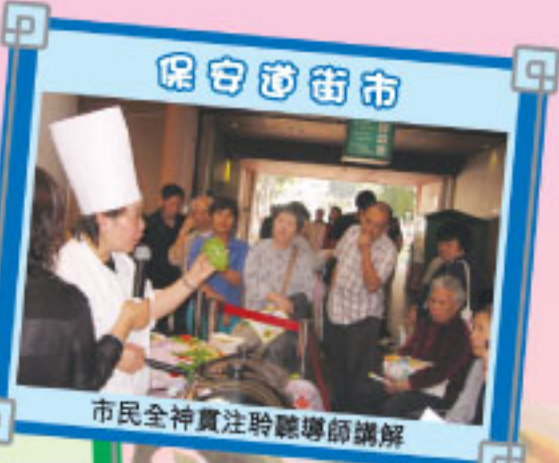
聯和墟街市

烹飪導師經常與參加者交流



大圍街市

這次“素菜新「煮」意”的活動吸引大批市民觀看



保安道街市

市民全神貫注聆聽導師講解



聯和墟街市、鯉魚門街市、大橋街市及同益街市的美化工程

為改善營商和購物環境，我們分別在聯和墟街市、鯉魚門街市、大橋街市及同益街市進行了一些美化工程，希望吸引更多市民前來購物。

聯和墟街市



市民於聯和墟街市使用休憩區內的設施

聯和墟街市裝置液晶體顯示屏，為市民提供資訊

鯉魚門街市



奪目耀眼的大型推廣貼紙，令鯉魚門街市更具吸引力

同益街市



設計精美的大型推廣貼紙，令同益街市的外觀更引人注目

大橋街市



色彩鮮艷的大型推廣橫額，令大橋街市增添不少活力



街市巡迴展覽 — “肝炎與你”

我們由4月開始聯同衛生署在部分街市舉辦以“肝炎與你”為題的街市巡迴展覽，講解肝炎的成因、徵狀以及預防方法。如大家早前錯過了，可在下列日期及地點蒞臨參觀。

地區	街市	展覽日期 [△]
元朗	同益街市	6月11日至17日
北區	聯和墟街市	6月18日至24日
大埔	大埔墟街市	6月25日至7月1日
沙田	沙田街市	7月2日至8日
西貢	西貢街市	7月9日至15日
觀塘	牛頭角街市	7月16日至22日

地區	街市	展覽日期 [△]
黃大仙	牛池灣街市	7月23日至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日至12日
油尖	油麻地街市	8月13日至19日
九龍城	九龍城街市	8月20日至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整，不作另行通知。



肥胖問題在發展中國家及已發展國家十分普遍，很多研究均致力找出肥胖的成因及控制方法。雖然體重問題十分複雜，控制體重也有多種可行措施，但健康飲食及多做運動依然是達至理想體重的最有效、最持久且有根據的方法。讓我們為大家介紹一些有關肥胖資料。



肥胖有何成因？

提起體重控制，很多人都會覺得很神秘，不過體重問題的主要成因其實很簡單：吸收的熱量大於付出，以致失衡。

$$\text{吸收(攝取的熱量)} > \text{付出(消耗的熱量)} \\ = \text{體重增加(多餘的熱量以脂肪形式儲存)}$$

熱量攝取

經常進食高脂肪或高糖分食物，並進食太少水果、蔬菜、全穀類食物及豆類等高纖食物，會令身體攝取過多熱量。其他導致進食過量的心理或行為問題，也可能令身體攝取過多熱量。

熱量消耗

身體的基本新陳代謝功能，如心跳、呼吸及調節體溫等，以及日常的體能活動，均須消耗熱量。缺乏運動的生活模式，會減低身體的熱量支出，增加肥胖的風險。

其他因素

- > **年齡：** 在五十至六十歲以前，肥胖的風險一般會隨年齡增加。
- > **遺傳因素：** 體重會受基因影響，也受其他家庭成員類似的生活模式影響。
- > **種族：** 種族也會影響肥胖與相關併發症的風險。



肥胖會引致什麼後果？如何影響我的健康？

已有廣泛研究探討肥胖對健康的影響，顯示死亡率會隨肥胖程度增加而上升。世界衛生組織亦指出，肥胖在不同程度上增加以下健康問題的風險：

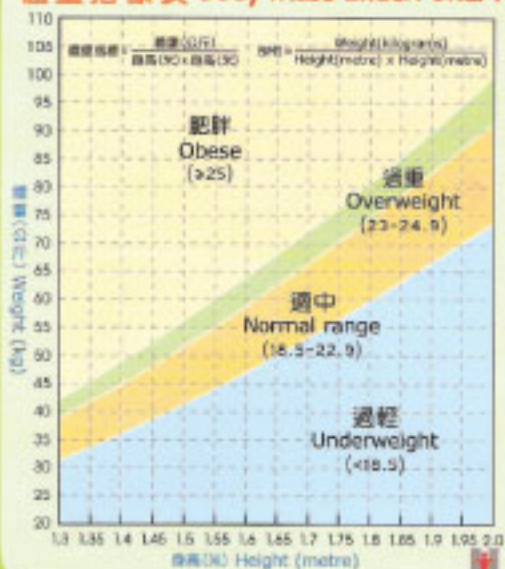
- **患病風險增加三倍：** 糖尿病、膽囊疾病、血液膽固醇水平異常、睡眠窒息症。
- **患病風險增加二至三倍：** 冠心病、高血壓、關節炎、痛風症。
- **患病風險增加二倍：** 某些癌症如結腸癌及見於更年期婦女的乳癌、生殖荷爾蒙異常、腰痛。
- **心理及社會心理問題：** 對體形不滿、飲食失調、社會偏見。



我是否過重？

體重指標(BMI)是評估成年人是否過輕或過重的最常用方法，想知道自己的體重指標？只要參考附表。(資料來源：衛生署)

體重指標表 Body Mass Index Chart



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	大魚	Big head	Malaking ulo	Ikan kepala besar
	田雞	Field frog	Palakang bukid	Kodok sawah
肉類	柳梅	Pork tenderloin	Malambot na lomo ng baboy	Lulur luar babi
	牛尾	Ox tail	Buntut ng baka	Buntut sapi
凍肉類	雞翼	Chicken wing	Pakpak ng manok	Sayap ayam
	龍蝦丸	Lobster ball	Bolang ulang	Bakso udang karang
燒味/滷味	鹽焗雞	Salt-roasted chicken	Manok sa inihaw sa asin	Ayam dipanggang dim garam
	鴨翼	Duck wing	Pakpak ng pato	Sayap itik
家禽類	清遠雞	Ching Yuen chicken	Ching Yuen na manok	Ayam Ching Yuen
	雞腸	Chicken intestine	Bituka ng manok	Usus ayam
生果	菠蘿	Pineapple	Pinya	Nanas
	柑	Tangerine	Dalandang Tsina	Jeruk kepruk
蔬菜	通菜	Water spinach	Kangkong	Sayur air
	涼瓜	Bitter cucumber	Mapait na Pipino	Labu pahit
濕貨	雲吞	Won ton	Won ton	Pangsit
	伊麵	E-Fu noodle	E-fu pansit	Mi E-Fu
	富貴竹	Chinese green	Berdeng Intsik	Tanaman hijau Cina
乾貨	綠豆	Green bean	Berdeng pataw	Kacang hijau
	糖果甜點	Confectionary	Kendi	Gula-gula
	風褸	Windbreaker	Pamasag-hangin	Jaket (tahan angin)



*由於部分名稱可能有歧義一種譯法，或不同地區有不同用語，故以上翻譯僅供參考。



【屯門區】— 新墟街市推廣活動

為推廣翻新後的新墟街市，我們進行了美化工程及舉行了「擦擦購物樂」推廣活動。市民只要購物消費，可換領擦擦卡，贏取豐富獎品。是項活動已於5月18日圓滿結束。現在跟大家分享一些活動花絮和街市美化後的照片。



屯門區議會主席劉皇發太平紳士致歡迎辭



食物環境衛生署助理署長勞月儀女士致歡迎辭



市民興高采烈地觀看醒獅表演節目

除此以外，我們更聯同屯門區議會在5月12日於仁愛廣場舉行了「新墟街市冷氣啟用嘉年華」，將新墟街市「貨品齊全、冷氣開放」的信息廣泛地帶給市民，及與市民和商戶分享喜悅。

活動當日，分別由食物環境衛生署助理署長勞月儀女士和屯門區議會主席劉皇發太平紳士在台上致歡迎辭。並有醒獅等表演節目，令嘉年華生色不少。

除以上外，我們更聯同屯門區議會在5月12日於仁愛廣場舉行了「新墟街市冷氣啟用嘉年華」，將新墟街市「貨品齊全、冷氣開放」的信息廣泛地帶給市民，及與市民和商戶分享喜悅。



張貼推廣貼紙令街市煥然一新



嘉賓及新墟街市商戶代表合照



大型檔位指示圖讓顧客更容易熟悉翻新後的街市環境



市民有秩序地排隊換領擦擦卡



讚揚信

何先生：北河街市商戶某偉權先生感謝食物環境衛生署深水埗區街市組過往所舉辦的街市推廣活動

本人(即北河街市商戶某偉權)於2007年12月31日(即北河街市翻新工程竣工後)獲貴署派員來本區巡查，並對本區街市環境衛生及設施改善表示讚賞。本人深感欣慰。貴署所派之巡查員，對本區街市環境衛生及設施改善表示讚賞。本人深感欣慰。貴署所派之巡查員，對本區街市環境衛生及設施改善表示讚賞。本人深感欣慰。

致食物環境衛生署署長黃偉宏先生

貴署大仙區食物環境衛生署副署長黃偉宏先生，於2005年的牛池灣街市翻新工程，表現卓越。本人深感欣慰。貴署所派之巡查員，對本區街市環境衛生及設施改善表示讚賞。本人深感欣慰。

牛池灣街市權商委員會讚揚食物環境衛生署黃大仙區衛生總督察朱金藏女士卓越的工作才能

牛池灣街市權商委員會主席 黃大仙區衛生總督察朱金藏女士

石湖墟街市商戶聯會

石湖墟街市近年在環境衛生、設施維護、空氣質素及形象等方面，有著顯著改善，這些改善實屬全體市民上訴以來聯會下的不懈努力的成果。(其中曾蒙貴署更多年來給予協助及支持。)

本會會長劉麗嫻女士及副會長劉麗嫻女士在貴署上週至本會聯會會議中，曾向貴署副署長劉麗嫻女士及副會長劉麗嫻女士致謝。

本會成立十多年來，一直秉承多年來給予本會協助及支持。並對貴署環境衛生及設施維護工作表示讚賞。

本會將會繼續努力與貴署保持更多溝通及良好的合作，同時亦將社區各界繼續保持緊密聯繫，在未來可為貴署、為市民作出更大的貢獻。

石湖墟街市商戶聯會主席劉麗嫻女士

主席劉麗嫻

二零零七年四月十日



石湖墟街市商戶聯會會長廖正亮太平紳士(右)頒發嘉許狀予食物環境衛生署北區環境衛生總督察黃偉宏先生(左)

石湖墟街市商戶聯會會長廖正亮太平紳士(右)頒發嘉許狀予食物環境衛生署北區衛生督察(街市管理)溫智舜先生(左)