

街市通訊

食物環境衛生署

第十三期

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2007年9月



『街市知多啲』有獎問答遊戲

為增加市民對公眾街市的認識和了解，並鼓勵市民瀏覽食物環境衛生署(食環署)的網站，我們於9月4日至10月3日舉辦『街市知多啲』有獎問答遊戲。參加者可在網上回答問題或以郵寄方式遞交參加表格，答對所有問題的參加者會有一次機會進入幸運大抽獎。是次有獎問答遊戲設有頭獎、二獎、三獎各一名和安慰獎100名。獎品如下：

- 頭獎(1名)：1,000元電器禮券
- 二獎(1名)：800元電器禮券
- 三獎(1名)：600元電器禮券
- 安慰獎(100名)：各得100元電器禮券



參加者須於10月3日或之前在網上或以郵寄方式遞交參加表格。郵寄表格請寄交香港金鐘道66號金鐘道政府合署4208室“街市推廣小組”收。參加表格可於食環署網站下載(www.fehd.gov.hk)或在各分區環境衛生辦事處/街市辦事處/部分街市的資訊閣索取。詳情可瀏覽食環署網站。

中秋節推廣活動

為迎接中秋節，增添街市的節日氣氛和購物樂趣，部分公眾街市會在9月上旬展開中秋節推廣活動。屆時街市內會懸掛富節日色彩的裝飾；擺放造型展板，供市民拍照留影；並舉行小型花燈會，讓市民競猜燈謎，贏取精美紀念品。

此外，在9月19至25日，石湖墟街市、牛頭角街市及士美非路街市會有烹飪示範，由經驗豐富的烹飪導師即場示範創意應節食譜和健康創新月餅；有興趣的市民更可參加隨後的實習班，在導師指導下親自製作“健康創新月餅”，費用全免。詳情如下：



活動日期	懸掛節日裝飾、擺放造型展板和舉行小型花燈會的街市		
9月8日(星期六)	鵝頸街市	官涌街市	大圍街市
9月10日(星期一)	石塘咀街市	宜安街街市	聯和墟街市
9月11日(星期二)	電氣道街市	保安道街市	青衣街市
9月12日(星期三)	駱克道街市	瑞和街街市	新墟街市
9月13日(星期四)	柴灣街市	油麻地街市	楊屋道街市
9月14日(星期五)	渣華道街市	北河街街市	大橋街市
9月15日(星期六)	正街街市及西營盤街市	長洲街市	大埔墟街市
9月17日(星期一)	漁灣街市	荃灣街市	同益街市
9月18日(星期二)	西灣河街市	仁愛街市	北葵涌街市
9月19日(星期三)	香車街街市		

活動日期	懸掛節日裝飾、擺放造型展板和舉行小型花燈會的街市
9月20日(星期四)	上環街市
9月21日(星期五)	黃泥涌街市
9月22日(星期六)	西貢街市

現場烹飪示範、實習班和小型花燈會

活動日期	街市	時間：上午9時至下午6時
9月19至20日(星期三及四)	石湖墟街市	<ul style="list-style-type: none"> 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
9月21至22日(星期五及六)	牛頭角街市	<ul style="list-style-type: none"> 實習班：上午10時30分至11時30分及下午5時至6時
9月24至25日(星期一及二)	士美非路街市	<ul style="list-style-type: none"> 小型花燈會：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或可能因運作需要而調動，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)。

街市推廣活動

“開心烹調樂端陽”

街市推廣活動花絮

為迎接端午節而舉辦的“開心

烹調樂端陽”街市推廣活動已經圓滿

結束，多謝各位支持。是次活動除了烹飪示範外，還有實習班，讓市民免費參與，場面非常熱鬧，為街市增添不少節日氣氛。現在讓我們重溫當日的熱鬧情境：

保安道街市



烹飪導師教授包粽子，市民留心聆聽每個細節



漁灣街市



市民踴躍參加實習班，親身體驗包粽過程

石湖墟街市



播放烹飪示範片段，吸引大批市民圍觀

大埔墟街市



端午節裝飾為街市增添不少節日氣氛

預告頻道

街市巡迴展覽 — “預防腸道傳染病”

我們會由10月開始在部分街市舉辦“預防腸道傳染病”街市巡迴展覽，講解疾病的成因、傳播途徑和注意事項。歡迎在下列日期和地點蒞臨參觀。

地區	街市	展覽日期 [△]
大埔	寶湖道街市	10月8日至14日
北區	石湖墟街市	10月15日至21日
沙田	沙田街市	10月22日至28日
西貢	西貢街市	10月29日至11月4日
葵青	青衣街市	11月5日至11日
荃灣	香車街街市	11月12日至18日
屯門	新墟街市	11月19日至25日
元朗	大橋街市	11月26日至12月2日
觀塘	鯉魚門街市	12月3日至9日
黃大仙	雙鳳街街市	12月10日至16日

地區	街市	展覽日期 [△]
深水埗	保安道街市	12月17日至23日
旺角	花園街街市	12月24日至30日
油尖	官涌街市	12月31日至1月6日
九龍城	紅磡街市	1月7日至13日
中西區	正街街市	1月14日至20日
灣仔	駱克道街市	1月21日至27日
東區	北角街市	1月28日至2月3日
南區	田灣街市	2月4日至10日
離島	坪洲街市	2月11日至17日

註：[△]展覽日期可能因運作需要而調整，不作另行通知。



正確處理蔬菜的方法

蔬菜是均衡飲食中不可或缺的部分，是**膳食纖維**、**維他命**和**礦物質**的主要來源，不但有助促進腸胃健康，還可減低患上一些慢性疾病(例如癌症和心血管系統疾病)的風險。



除害劑是用作消滅或控制有害昆蟲、植物、真菌或老鼠的物質。常用的除害劑包括**除蟲劑**、**除草劑**、**殺鼠劑**和**除真菌劑**。適當使用除害劑，可減少害蟲和真菌對農作物造成的破壞，減低除草引致的水土流失，還可增加農作物的收成。市面上因而有更多無蟲無病、安全有益、價錢合理的蔬菜可供選擇，消費者的健康和生活質素亦得以提升。不過，如不當地使用除害劑，消費者或會攝入過量的殘餘除害劑，影響健康。

蔬菜有殘餘除害劑的原因包括：

- 在蔬菜上直接或過量使用除害劑；
- 收割前沒有足夠時間讓除害劑分解至安全水平；或
- 環境污染。

除害劑引致的急性中毒病徵包括**嘔吐**、**腹瀉**、**肚痛**、**暈眩**和**身體麻木**，嚴重者更會出現**呼吸困難**、**視力模糊**和**抽筋**等症狀；而慢性中毒則會損害神經系統、肝和腎等器官。有些除害劑甚至會經胎盤或哺乳傳給胎兒或嬰兒，影響他們發育。

受除害劑污染的蔬菜通常屬葉菜類，例如菜心、本地生菜、麥菜、西洋菜和椰菜花。

給市民的建議

1. 要減低因進食受除害劑污染的蔬菜對健康的影響，可先把蔬菜用流動的清水沖洗數次，然後放在清水中浸泡一小時或放在沸水中灼一分鐘，然後把水棄掉。以上兩種方法可同時採用，以進一步減低風險。
2. 如欲進一步減少除害劑攝入量，可去掉蔬菜的葉或削去外皮。
3. 保持飲食均衡和進食多種蔬菜，以免因偏食而過量攝入某種污染物。
4. 如進食蔬菜後感到不適，應立即求醫。

(資料來源：食物安全中心)



健康食譜



香芒金菇牛柳

材料:

牛柳	1/2斤 (320克)
芒果(中)	1個 (約200克)
金菇	1扎 (約100克)
蒜茸	1茶匙
葱粒	1湯匙
植物油	1湯匙

牛柳醃料:

生抽	3茶匙
白胡椒	少許
麻油	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
生粉	1茶匙

芡汁:

鹽	1/2茶匙
白胡椒粉	少許
糖	1/2茶匙
生粉	1茶匙
清水	2湯匙

做法:

1. 牛柳洗淨切片，以醃料拌勻，備用。
2. 芒果去皮起肉，切條。
3. 金菇切去根部後分成小撮，洗淨，出水待用。
4. 燒熱油爆香蒜茸，放入牛柳片略炒，加入金菇炒至熟後，再加入芒果條、葱粒兜炒，下芡汁煮至微滾，即可上碟。

營養/烹調小貼士:

- 這道菜含豐富蛋白質、鐵質、維生素A及C，有助增強抵抗力和預防貧血。
- 菜譜中的牛肉亦可以豬肉或雞柳來代替。
- 如先把金菇出水煮熟，可縮短烹調的時間，令牛柳不致煮得過熟而變韌。



特別注意事項:

糖尿病:

由於芒果的醣質較高，烹調時要避免加入過量芒果肉，菜譜內1人的芒果份量要和大半份水果換算。

低鹽餐:

醃料中的生抽用量減至1茶匙。

低普林餐:

可按個別情況避免或減少使用金菇，或用其他蔬菜如西芹、青椒等代替。

營養分析(1人份量):

熱量	201千卡路里	膽固醇	46毫克
脂肪	8克	蛋白質	19克
碳水化合物	13克	纖維素	0.4克

此菜式相等於1人份量:

瓜菜類	1/2兩
肉、魚、蛋及豆類	2兩
水果類	3/4份

每天建議進食量:

水果類	2-3份
瓜菜類	6兩或以上
肉、魚、蛋及豆類	5-6兩

(資料來源: 衛生署)

English (英文)

Beef Tenderloin with Mango and Enoki Mushrooms

Ingredients:

- 1/2 catty (320g) beef tenderloin
- 1 medium-sized mango (approx. 200g)
- 1 bundle enoki mushrooms (approx. 100g)
- 1 tsp crushed garlic
- 1 tbsp diced spring onion
- 1 tbsp vegetable oil

Marinade for beef tenderloin:

- 3 tsp light soy sauce
- a sprinkle of white pepper
- 1/2 tsp sesame oil
- 1/2 tsp sugar
- 1 tsp cornstarch

Thickening:

- 1/2 tsp salt
- a sprinkle of white pepper
- 1/2 tsp sugar
- 1 tsp cornstarch
- 2 tbsps water

Method:

1. Rinse beef tenderloin, slice and marinate. Set aside.
2. Peel mango and shred the pulp.
3. Cut roots of enoki mushrooms, divide into small portions, rinse and blanch.
4. Preheat the wok with oil and sauté crushed garlic. Add tenderloin slices. Sauté for a short while. Add enoki mushrooms. Sauté until cooked. Add mango shreds and diced spring onion. Stir well. Add thickening, cook until slightly thickened and serve.

Nutrition/Cooking Tips:

- This recipe is rich in protein, iron, vitamins A and C that help to boost immunity and prevent anaemia.
- The beef can be replaced by pork or chicken fillet.
- Blanching enoki mushrooms beforehand reduces the cooking time and thus prevent the tenderloin from becoming chewy from overcooking.

Note for Therapeutic Diet

Diabetic Diet:

Avoid too much mango for it has high sugar content. Each serving of mango in this recipe is equivalent to more than half a serving of fruit exchange.

Low salt diet:

Use 1 tsp light soy sauce in the marinade.

Low purine diet:

Reduce or omit the enoki mushrooms, or replace them with other vegetables like celery or green pepper as appropriate.

Nutritional Information

(1 Serving):

201 Kcal Energy
8g Fat
13g Carbohydrate
46mg Cholesterol
19g Protein
0.4g Fibre

1 serving equals to:

1/2 tael vegetables
2 taels meats, fish, eggs and beans
3/4 serving of fruits

Suggested Daily Intake:

2-3 servings of fruits
At least 6 taels vegetables
5-6 taels meat, fish, egg and beans

Tagalog (菲律賓文)

Lomo ng Baka na may Mangga at Kabuteng Enoki

Mga Sangkap:

- 1/2 libra (320g) lomo ng baka
- 1 katamtamang laki na mangga (humigit kumulang sa 200g)
- 1 bungkos ng kabuteng enoki (humigit kumulang sa 100g)
- 1 kutsaritang dinikdik na bawang
- 1 kutsarang hiniwang pakuwadradong murang sibuyas
- 1 kutsarang mantika ng gulay

Marinade para sa lomo ng baka:

- 3 kutsaritang di-maltim na toyo
- wisik ng puting paminta
- 1/2 kutsaritang mantika ng sesame
- 1/2 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang harinang mais

Pampalapot:

- 1/2 kutsaritang asin
- wisik ng puting paminta
- 1/2 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang harinang mais
- 2 kutsarang tubig

Paraan:

1. Hugasan ang lomo ng baka, hiwain at ibabad sa marinade. Itabi.
2. Balatan ang mangga at gutay-gutayin ang laman.
3. Putulin ang ugat ng kabuteng enoki, hatiin sa maliit na bahagi, hugasan at banlian.
4. Ipa-unang init ang kawa sa mantika at igisa ang dinikdik na bawang. Idagdag ang mga hiwa ng lomo. Igisa sumandali. Idagdag ang kabuteng enoki. Igisa hanggang maluto. Idagdag ang mga ginutay-gutay na mangga at hiniwang pakuwadradong murang sibuyas. Haliung mabuti. Idagdag ang pampalapot, lutuin hanggang lumapot ng kaunti at ihain.

Tip sa Nutrisyon/Paglutulo:

- Ang resiping ito ay mayaman sa protina, iron, mga Bitamina A at C na tumutulong palakasin ang kaligtasan at pigilan ang anemya.
- Ang baka ay maaaring palitan ng filet ng baboy o manok.
- Ang pagbabani nang maaga ng kabuteng enoki ay binabawasan ang oras ng paglutulo kaya pinipigilan ang lomo na maging makunat sa sobrang pagkakatulo.

Paalala para sa Pagkaing Nakagagamot

Pagkaing Diyabetiko:

Paalala para sa paykaine nakag lwasan ang maraming mangga dahil ito ay naglalaman ng maraming asukal. Bawat hain ng mangga sa resiping ito ay katumbas ng mahigit sa kalahati ng isang hain sa prutas.

Pagkaing mababa sa asin:

Gumamit ng 1 kutsaritang di-maltim na toyo sa marinade.

Pagkaing mababa sa purine:

Bawasan o huwag isama ang kabuteng enoki, o palitan ang mga ito ng ibang gulay gaya ng kinsay o siling berde kung kinakailangan.

Impormasyong Nutrisyunal (1 Hain):

201 Kcal Energy
8g Taba
13g Carbohydrate
46mg Kolesterol
19g Protina
0.4g Fiber

1 hain katumbas ng:

1/2 tael ng gulay
2 taels kame, isda, itlog at beans
3/4 hain ng prutas

Mungkahing Pagkaing Araw-araw:

2-3 hain ng prutas
Kahit 6 taels ng gulay
5-6 taels kame, isda, itlog at beans

(Pinagkuhana ng Tainong bersiyon: Department of Health)

Indonesian (印尼文)

Has Dalam Sapi dengan Mangga dan Jamur Enoki

Bahan:

- 1/2 kati (320g) has dalam sapi
- 1 mangga berukuran sedang (sekitar 200g)
- 1 ikat jamur enoki (sekitar 100g)
- 1 sendok teh bawang putih yang ditumbuk
- 1 sendok makan bawang daun yang dipotong menjadi kotak
- 1 sendok makan minyak sayur

Bumbu rendaman untuk has dalam sapi:

- 3 sendok teh kecap encer
- sedikit merica putih
- 1/2 sendok teh minyak sesame
- 1/2 sendok teh gula
- 1 sendok teh tepung maizena

Pengental:

- 1/2 sendok teh garam
- sedikit merica putih
- 1/2 sendok teh gula
- 1 sendok teh tepung maizena
- 2 sendok makan air

Cara Memasak:

1. Cuci has dalam sapi, potong dan rendam dalam bumbu. Tiriskan.
2. Kupas mangga dan potong buahnya.
3. Potong akar jamur enoki, bagi menjadi bagian-bagian kecil, cuci dan masak sebentar.
4. Panaskan wajan dengan minyak dan oseng bawang putih yang ditumbuk. Tambahkan irisan has dalam. Oseng sebentar. Tambahkan jamur enoki. Oseng sampai masak. Tambahkan potongan mangga dan bawang daun. Aduk dengan baik. Tambahkan tepung maizena, masak salam sedikit kendal dan sajikan.

Kiat Nutrisi/Memasak:

- Resep ini kaya akan protein, vitamin A dan C yang membantu mendorong daya tahan dan mencegah anemia.
- Daging sapi dapat diganti dengan daging babi atau filet ayam.
- Memasak sebentar jamur enoki terlebih dahulu mengurangi waktu masak sehingga mencegah has dalam menjadi kenyal karena terlalu lama dimasak.

Catatan untuk Makanan Terapi

Diet Diabetes:

Hindari menggunakan terlalu banyak mangga karena kandungan gulanya yang tinggi. Setiap porsi mangga dalam resep ini sama dengan lebih dari setengah porsi buah lain.

Diet rendah garam:

Gunakan 1 sendok teh kecap encer dalam bumbu rendaman.

Diet rendah purine:

Kurangi atau jangan gunakan jamur enoki, atau ganti dengan sayur lain seperti seledri atau lada hijau jika perlu.

Informasi Kandungan Nutrisi (1 Porsi):

201 Kcal Energi
8g Lemak
13g Karbohidrat
46mg Kolesterol
19g Protein
0.4g Serat

1 porsi sama dengan:

1/2 tael sayur
2 tael daging, ikan, telur dan kacang
3/4 porsi buah

Asupan Harian yang Disarankan:

2-3 porsi buah
Sekurangnya 6 tael sayuran
5-6 tael daging, ikan, telur dan kacang

(Sumber versi bahasa Mandarin: Departemen Kesehatan)

(Source of Chinese version: Department of Health)

*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。



街市“資訊展板”

為向顧客提供更多資訊，我們由6月中旬至12月上旬在部分街市擺放“資訊展板”，每週展示兩款備有中、英、菲、印四國語文的食譜，詳列營養成分和營養/烹調小貼士。有興趣的朋友，萬勿錯過！



地區	擺放“資訊展板”的街市	
中西區	士美非路街市	石塘咀街市
東區	漁灣街市	鯉魚涌街市
南區	香港仔街市	鴨脷洲街市
灣仔	駱克道街市	黃泥涌街市
離島	長洲街市	-
九龍城	紅磡街市	九龍城街市
觀塘	牛頭角街市	瑞和街街市
旺角	大角咀街市	花園街街市
深水埗	保安道街市	北河街街市
黃大仙	大成街街市	牛池灣街市

地區	擺放“資訊展板”的街市	
油尖	官涌街市	油麻地街市
葵青	青衣街市	北葵涌街市
北區	石湖墟街市	聯和墟街市
沙田	沙田街市	大圍街市
大埔	大埔墟街市	寶湖道街市
荃灣	楊屋道街市	荃灣街市
屯門	新墟街市	仁愛街市
元朗	同益街市	大橋街市
西貢	西貢街市	-



食環署網站新增的“街市資訊欄”

大家有否留意到食環署網站內(<http://www.fehd.gov.hk>)新增的“街市資訊欄”？“街市資訊欄”除有中文版街市通訊和推廣活動花絮外，還會介紹最新的推廣活動和新街市焦點，歡迎瀏覽！

<http://www.fehd.gov.hk>



【大埔區】— 寶湖道街市

寶湖道街市完成了多項改善工程，無論營商或購物環境都得以提升。為推廣翻新後的寶湖道街市，我們將會舉行酬賓送禮推廣活動。



【南區】— 赤柱海濱小賣亭

位於赤柱市場道20號的赤柱海濱小賣亭已於2007年年初正式啟用，現只餘下少量攤檔出租。錯過最近一次公開競投的人士，請密切留意食物環境衛生署網站(www.fehd.gov.hk)的最新公布。如有查詢，可與南區環境衛生辦事處聯絡(電話：2552 8406)。

