

# 街市通訊

第十四期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2007年12月



街市推廣活動



我們在9月至10月期間舉辦的“街市知多啲”有獎問答遊戲，已經圓滿結束。市民反應非常熱烈，我們共收到超過五千二百份參加表格，謹此多謝大家踴躍支持。

我們在六百多份答對全部問題的參加表格中，抽出一百零三位幸運兒。得獎名單已在本署網頁和各街市公告箱公布。

部分得獎者表示，這個活動可加深他們對公眾街市的認識和了解。



頭獎幸運兒戴嘉欣小姐表示，她與父親花了約半小時瀏覽食環署網站來找尋答案，希望本署日後會再舉辦同類活動。



現在讓我們來揭曉答案

1. 以下哪一幅是大埔墟街市的相片？

✓答案



2. 根據第七期《街市通訊》的內容，以下哪一個是“檸檬”的菲律賓文？

✓答案 Limon

3. 以下哪一項是公眾街市可售賣的貨品種類？

✓答案 全部皆是（觀賞魚、香燭及冥蠟、中草藥及藥物）

4. 根據第五期《街市通訊》的內容，以下哪一幅相片不是“街市情”攝影比賽的得獎作品？

✓答案



5. 目前全港共有多少個公眾街市？

✓答案 79

6. 公眾街市（不包括熟食中心）一般的開放時間為：

✓答案 每日早上6時至晚上8時

7. 一般有興趣租用街市檔位的人士可透過公開競投來租用檔位，而公開競投會相隔多少時間進行1次？

✓答案 每月1次

8. 以下哪些公眾街市有中央空氣調節系統和熟食中心？

✓答案 全部皆是  
（包括鴨脷洲街市、大角咀街市、大埔墟街市）

9. 以下哪一個公眾街市外牆有一個“紅蘋果”圖案？

✓答案 土瓜灣街市

10. 根據《街市通訊》創刊號的內容，以下哪一項是設在部分公眾街市的特別設施？

✓答案 全部皆是  
（包括盲人路標、飲水機、液晶體顯示屏(LED) 用作播放街市資訊）

11. 以下哪一個不是新界區的公眾街市？

✓答案 漁灣街市



# 街市推廣活動

## "綵燈迎中秋 烹調樂團圓"

### 街市推廣活動花絮

為迎接中秋節而舉辦的“綵燈迎中秋 烹調樂團圓”街市推廣活動已經圓滿結束，多謝各位支持。是次活動除有烹飪示範和實習班外，街市內還擺放造型展板，供市民拍照留影，並舉行小型花燈會，讓市民競猜燈謎，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：

● 士美非路街市 ●



市民留心觀看烹飪示範

● 牛頭角街市 ●



市民踴躍參加實習班，親身體驗製作“健康創新”月餅

● 北河街街市 ●



市民參與猜燈謎遊戲

● 大圍街市 ●



市民在造型展板拍照留影

● 駱克道街市 ●



中秋節裝飾為街市增添不少節日氣氛



## 2008年 農曆新年推廣活動



為迎接2008年農曆新年，我們會特別安排在部分公眾街市懸掛節慶裝飾，並舉辦推廣活動，詳情容後公布。請大家密切留意稍後在街市和本署網頁([www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk))的宣傳。

## 街市巡迴展覽 — “預防腸道傳染病”

我們已由10月開始聯同衛生署在部分街市舉辦“預防腸道傳染病”街市巡迴展覽，講解腸道傳染病的傳播途徑和預防方法。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 <sup>▲</sup>
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

地區	街市	展覽日期 <sup>▲</sup>
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動，不作另行通知。



# 健康食譜



## 蘑菇粟米魚柳 (4人分量)

<b>材料:</b>	魚柳	1/2斤 (320克)
	新鮮蘑菇	2兩 (80克)
	罐裝粟米蓉	1杯 (約250克)
	薑片	2片
	植物油	1 1/2湯匙

<b>魚柳醃料:</b>	鹽	1/4茶匙
	蛋白	1隻
	白胡椒粉	少許
	麻油	1/4茶匙
	生粉	2茶匙

<b>芡汁:</b>	鹽	1/2茶匙
	白胡椒粉	少許
	糖	1/2茶匙
	生粉	2茶匙
	清水	1/2杯 (120毫升)

### 做法:

- 魚柳洗淨切件，抹乾水分，加醃料拌勻。
- 蘑菇去蒂，洗淨切片。
- 於易潔鑊燒熱油1湯匙，放入魚柳略煎，盛起備用。
- 燒熱餘下油，爆香薑片及蘑菇，下魚柳及粟米蓉，最後加入芡汁，上蓋煮片刻至滾，即成。

### 營養/烹調小貼士:

- 這道菜式易於咀嚼，且含豐富蛋白質，老少皆宜。
- 除了選用蘑菇，還可使用雜菜粒、青豆或甘筍等作為配菜，以增加菜式的變化。



### 特別餐注意事項

#### 糖尿餐:

每分粟米蓉汁料需與1湯匙飯換算。

#### 低鹽餐:

芡汁中不用鹽。

#### 低普林餐:

可按個別情況避免或減少使用蘑菇。

### 營養分析(1人分量):

熱量	166千卡路里	膽固醇	35毫克
脂肪	6克	蛋白質	16克
碳水化合物	11克	纖維素	1.3克

### 此菜式相等於1人分量:

瓜菜類1 1/4兩  
肉、魚、蛋及豆類2兩

### 每天建議進食量:

瓜菜類6兩或以上  
肉、魚、蛋及豆類5-6兩

(資料來源: 衛生署長者健康服務)

### English (英文)

#### Fish Fillet with Mushrooms and Sweet Corn (4 Servings)

#### Ingredients:

- 1/2 catty (320g) fish fillet
- 2 taels (80g) fresh button mushrooms
- 1 cup (approx. 250g) canned cream style sweet corn
- 2 slices of ginger
- 1 1/2 tbsps vegetable oil

#### Marinade for fish fillet:

- 1/4 tsp salt
- 1 egg white
- a sprinkle of white pepper
- 1/4 tsp sesame oil
- 2 tpsps cornstarch

#### Thickening:

- 1/2 tsp salt
- a sprinkle of white pepper
- 1/2 tsp sugar
- 2 tpsps cornstarch
- 1/2 cup (120ml) water

#### Method:

- Rinse fish fillet, cut into chunks, wipe dry and marinate.
- Remove stalks from mushrooms, rinse and slice.
- Preheat the non-stick wok with 1 tbsp oil. Slightly fry fish fillet. Remove from the wok and set aside.
- Preheat the wok with remaining oil. Sauté ginger slices and mushrooms. Add fish fillet and sweet corn. Add thickening and cover the wok. Cook until boil and serve.

#### Nutrition/Cooking Tips:

- This recipe, with ingredients that are easy to chew and rich in protein, is suitable for all ages.
- Mushrooms may be replaced by diced assorted vegetables, green peas or carrots for more varieties.

#### Note for Therapeutic Diet

##### Diabetic Diet:

Each serving of cream style sweet corn is equivalent to 1 tbsps rice exchange.

##### Low salt diet:

Omit the salt in the thickening.

##### Low purine diet:

Reduce or omit the mushrooms as appropriate.

#### Nutritional Information

##### (1 Serving):

166 Kcal Energy  
6g Fat  
11g Carbohydrate  
35mg Cholesterol  
16g Protein  
1.3g Fibre

#### One serving equals to:

1 1/4 tael vegetables  
2 taels meats, fish, eggs and beans

#### Suggested Daily Intake:

At least 6 taels vegetables  
5-6 taels meat, fish, egg and beans

### Tagalog (菲律賓文)

#### Fish Fillet na may Kabute at Matamis na Mais (4 Hain)

#### Mga Sangkap:

- 1/2 libra (320g) fish fillet
- 2 taels (80g) sariwang bilog na kabute
- 1 tasa (humigit kumulang sa 250g) nakalatang malapot na matamis na mais
- 2 hiwa ng luya
- 1 1/2 kutsarang mantika ng gulay

#### Marinade para sa fish fillet:

- 1/4 kutsaritang asin
- 1 puti ng itlog
- wisik ng puting paminta
- 1/4 kutsarang mantika ng sesame
- 2 kutsaritang harinang mais

#### Pampalapot:

- 1/2 kutsaritang asin
- wisik ng puting paminta
- 1/2 kutsaritang asukal
- 2 kutsaritang harinang mais
- 1/2 tasa (120ml) tubig

#### Paraan:

- Hugasan ang fish fillet, hiwain sa malalaking tipak, punasan upang matuyo at ibabad sa marinade.
- Alisin ang mga tangkay mula sa kabute, hugasan at hiwain.
- Ipa-unang init ang di-dumidikit na kawa sa 1 kutsarang mantika. Iprito ng kaunti ang fish fillet. Alisin mula sa kawa at itabi.
- Ipa-unang init ang kawa sa natitirang mantika. Igisa ang hiwa ng luya at kabute. Idagdag ang fish fillet at matamis na mais. Idagdag ang pampalapot takpan ang kawa. Lutuin hanggang kumulo at ihain.

#### Tip sa Nutrisyon/Paglututo:

- Ang resiping ito, na may mga sangkap na madingling nguyain at mayaman sa protina, ay nababagay sa lahat ng edad.
- Ang mga kabute ay maaaring palitan ng hiniwang pakuwadradong iba-ibang gulay, gisantes o carrots para sa mas maraming pagkaka-iba't iba.

#### Paalala para sa Pagkaing Nakagagamot

##### Pagkaing Diyabetiko:

Bawat hain ng malapot na matamis na mais ay katumbas ng 1 kutsara sa kanin.

##### Pagkaing mababa sa asin:

Huwag isama ang asin sa pampalapot.

##### Pagkaing mababa sa purine:

Bawasan o huwag isama ang mga kabute kung kinakailangan.

#### Impormasyong Nutrisyunal (1 Hain):

166 Kcal Energy  
6g Taba  
11g Carbohydrate  
35mg Kolesterol  
16g Protina  
1.3g Fiber

#### 1 hain katumbas ng:

1 1/4 tael ng gulay  
2 taels karne, isda, itlog at beans

#### Mungkahing Pagkain Araw-araw:

Kahit 6 taels ng gulay  
5-6 taels karne, isda, itlog at beans

### Indonesian (印尼文)

#### Fillet Ikan dengan Jamur dan Jagung Manis ( 4 Porsi)

#### Bahan:

- 1/2 kati (320g) fillet ikan
- 2 tael (80g) jamur kancing segar
- 1 gelas (sekitar 250g) jamur manis kalengan
- 2 potong jahe
- 1 1/2 sendok teh minyak sayur

#### Bumbu rendaman untuk fillet ikan:

- 1/4 sendok teh garam
- 1 putih telur
- sedikit merica putih
- 1/4 sendok teh minyak wijen
- 2 sendok teh tepung maizena

#### Pengental:

- 1/2 sendok teh garam
- sedikit merica putih
- 1/2 sendok teh gula
- 2 sendok teh tepung maizena
- 1/2 gelas (120ml) air

#### Cara Memasak:

- Cuci fillet ikan, potong menjadi beberapa potong, lap sampai kering dan rendam dalam bumbu.
- Buang tangkai jamur, cuci dan iris.
- Panaskan wajan yang tidak lengket dengan 1 sendok makan minyak. Goreng fillet ikan sebentar. Keluarkan dari wajan dan triskan.
- Panaskan wajan dengan sisa minyak. Oseng irisan jahe dan jamur. Tambahkan fillet ikan dan jamur manis. Tambahkan tepung maizena, lalu tutup wajannya. Masak sampai mendidih dan sajikan.

#### Kiat Nutrisi/Memasak:

- Resep ini, dengan bahan makanan yang mudah dikunyah dan kaya protein, cocok untuk semua umur.
- Jamur dapat diganti oleh berbagai sayur yang dipotong, kacang polong atau wortel untuk lebih banyak variasi.

#### Catatan untuk Makanan Terapi

##### Diet Diabetes:

Setiap porsi jagung manis sama dengan 1 sendok makan nasi.

##### Diet rendah garam:

Jangan gunakan garam dalam tepung maizena.

##### Diet rendah purine:

Kurangi atau jangan gunakan jamur jika perlu.

#### Informasi Kandungan Nutrisi (1 Porsi):

166 Kcal Energi  
6g Lemak  
11g Karbohidrat  
35mg Kolesterol  
16g Protein  
1.3g Serat

#### 1 porsi sama dengan:

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

#### Asupan Harian yang Disarankan:

Sekurangnya 6 tael sayuran  
5-6 tael daging, ikan, telur dan kacang



為推廣翻新後的寶湖道街市，我們在街市進行美化工程，並舉辦“慶祝典禮”和“獎賞購物樂”推廣活動。市民只須購物消費，集齊指定數量的印花，便可換領精美禮品一份。是項活動已於11月1日圓滿結束。以下是一些活動花絮和街市進行美化工程後的照片。



市民有秩序地排隊換領禮品



大型攤檔指示圖和攤檔名牌，有助顧客熟悉翻新後的街市環境

### 慶祝典禮相片



食物環境衛生署大埔區環境衛生總監徐碧霞女士在慶祝典禮上致歡迎辭



慶祝典禮節目豐富，包括烹飪示範、歌唱和魔術表演



### 南區 - 赤柱海濱小賣亭

在12月份的街市公開競投中，有關赤柱海濱小賣亭的攤檔將有新安排。14號至20號攤檔在第一輪競投中，會以原有售賣貨品類別和底價進行競投，如未能成功租出，則隨即在第二輪競投時加入新貨品類別(見附表)和另定底價。

有關詳情，可與南區環境衛生辦事處聯絡(電話：2552 8406)。

攤檔	原先售賣的貨品類別	新加入的貨品類別
14號	食物類濕貨	手工藝類(鐘錶修理匠、鞋匠、鎖匠、補襪匠、窗簾裁縫、裁縫、織補匠、磨刀匠、印章工匠、草藥員、電器(不包括冷氣機、雪櫃及其他重型電器)修理匠)、觀賞魚及相關用品 報紙(雜誌、紙巾、香煙、打火機、糖果、香口膠、涼果、電池及原子筆)
15號至16號	蔬菜	
17號	鮮肉	
18號	凍肉	
19號	鮮魚	
20號	鮮魚	

### 唔熟唔食 火鍋安全 要認識

香港市民喜歡吃火鍋，尤以在冬季最為流行，因為在天氣寒冷時，圍爐進食火鍋確有保暖之效。不過，市民經常因缺乏耐性和抱著“大菌食細菌”的心態，不理會火鍋食物是否徹底熟透，便吃進肚裡，當中可能含有大腸桿菌、霍亂弧菌、甲型肝炎病毒、寄生蟲幼蟲等致病原。要避免因進食火鍋而食物中毒、感染霍亂、甲型肝炎、寄生蟲病和其他腸道傳染病，可從三方面着手：



#### 一. 選購材料要小心

火鍋的材料離不開肉類、蔬菜和海產類食物。應注意的事項：

- 從有信譽和持牌的高販選購這些食物，切勿光顧無牌小販；
- 看清楚包裝食物上的標籤資料，不要購入過期食物；以及
- 留意飼養海產的容器和水是否清潔衛生，不要購買發出異味和外殼不完整的貝類海產。

#### 二. 準備功夫要認真

火鍋材料於購買後，通常必須經解凍、洗、切和冷藏等處理程序，才可以煮食。進行這些準備功夫時，應切實執行以下基本衛生守則：

- 注意個人衛生：於處理食物前、如廁和處理垃圾後，必須徹底洗淨雙手。此外，倘若身體不適，亦應避免處理食物；
- 切勿在室溫下解凍食物：為免讓細菌繁殖，深度冷凍肉類應預先放在攝氏0度至4度的雪櫃內或使用微波爐進行解凍；
- 徹底清洗所有食物，尤其是蔬菜：為了減低農藥中毒的機會，蔬菜的外葉應先摘掉，並在清水下重複沖洗，然後浸於清水中約一小時，再沖洗後，才可煮食；
- 魚、肉等食物應切成薄片，牛丸、肉丸等則應剝或剪開至中心部位，以加快受熱速度；
- 小心處理貝殼類海產：貝類的外殼須洗擦乾淨。此外，貝類海產的內臟亦要摘除，烹煮前並應去除外殼，使貝肉更容易熟透；以及
- 妥善貯存所有材料：新鮮或經解凍的魚、肉和其他容易腐壞的食物，均應冷藏於攝氏0度至4度的雪櫃內，並要盡快煮食，以減低受污染的機會。菜類和其他食物亦須蓋好，以保食物衛生。

#### 三. 飲食衛生要留神

圍爐煮食時，應注意以下的用具衛生與食物衛生要點：

- 使用兩套和最好款式不同的筷子和器具來處理生和熟的食物，以避免交叉污染；
- 待水沸後才可放食物入鍋內烹煮。每次加添食水後，應待水再煮沸後才繼續煮食；
- 食物要徹底熟透，才可食用。灼蝦不可僅熟便吃，應待蝦殼變成紅色後再煮約三至五分鐘才進食，並且宜避免吃蝦頭。至於泥鰍則應在沸水中最少煮五分鐘才進食；
- 不同類別的食物需要不同的煮食溫度和時間。因此，在食用火鍋時，最好把食物依種類分開煮食；
- 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混合醬料煮熟食，以防沙門氏菌性食物中毒，其中尤以老人、小孩和孕婦較易受感染，故此須加倍小心；以及
- 進食要適量，尤其是深海珊瑚魚和貝類海產，每次只宜吃少量，以減低感染雪卡毒素和麻痺性貝類毒素的機會。

食物環境衛生署  
查詢熱線：2868 0000