

# 街市通訊

第十五期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2008年3月

財神拱照賀新歲

## 街市推廣活動花絮

我們在農曆新年前舉辦的“財神拱照賀新歲 珍饈百味接豐年”街市推廣活動已經圓滿結束，多謝各位支持。在是次活動中，市民及商戶除可與財神拍照留影並即場獲贈數碼相片外，還可免費欣賞烹飪示範和索取賀年食譜。各街市洋溢着濃厚的新年氣氛，場面非常熱鬧。現在讓我們重溫當日的盛況：

珍饈百味接豐年

## 街市推廣活動

部分街市商戶代表亦支持及踴躍參與活動



議員及嘉賓出席部分街市的推廣活動，向市民及商戶祝賀

### 大埔墟街市



立法會議員兼大埔區議員李國英先生，M.H., J.P. (右三)、大埔區議員余智榮先生(左一)和羅興泉先生(左二)，以及食物環境衛生署大埔區環境衛生總監徐碧霞女士(右二)和衛生總督察黃二妹女士(右一)

### 漁灣街市



東區區議會副主席鍾樹根先生，M.H., J.P. (右二)、東區區議員陳露群女士(左二)、漁灣街市販商聯會主席黃超然先生(右一)，以及食物環境衛生署東區高級衛生督察(街市管理)郭惠森先生(左一)

### 楊屋道街市



荃灣區清潔香港地區委員會主席兼荃灣區議員陳偉明先生，M.H. (左五)和副主席李潔明女士(右四)、荃灣區議員蕭少傑先生(右二)和陳崇業先生(左四)、楊屋道街市販商聯會主席林福泉先生(右三)、副主席陳考傳先生(右一)和委員謝永源先生(左三)，以及食物環境衛生署管理荃灣區環境衛生總監譚智敏女士(左六)

### 工美非路街市



中西區區議會主席陳楚賢先生，B.B.S., M.H., J.P. (左一)及食物環境衛生署中西區高級衛生督察(街市管理)梁啟民先生(右一)



荃灣區清潔香港地區委員會與各嘉賓合照



## 活動花絮



市民反應非常熱烈



市民興高采烈地與財神拍照留念



市民全神貫注地聆聽烹飪導師的講解



農曆新年裝飾為街市增添不少節日氣氛



# “豆品新「煮」意”

我們在2007年12月至2008年1月期間舉辦的“豆品新煮意”工作坊已經圓滿結束，多謝各位支持。活動期間，烹飪導師即場烹調多款豆類食品和大家分享烹飪心得，並不時與參加者互動交流，解答烹飪疑難；現場反應十分熱烈。

青衣街市



市民全神貫注地聆聽導師講解

北河街街市



鯽魚涌街市



寶湖道街市



通州街臨時街市



這次活動深受市民歡迎

## 區域快訊



## 【西貢區】— 西貢街市推廣活動

為迎接農曆新年，西貢街市在1月18日至30日舉辦“西貢街市－迎春接福送大禮”推廣活動。市民在西貢街市購物消費和集齊指定數量的抽獎券，便可參加抽獎，贏取獎品，包括手提電話、西施電飯煲、保溫電熱水瓶、購物袋和手電筒等。活動吸引了大批市民參與，場面十分熱鬧。現在跟大家分享一些活動花絮。



西貢區議員凌文海先生，M.H.(右)頒發獎品予幸運兒



市民有秩序地排隊等候抽獎

## 【大埔區】— 大埔墟街市“慶祝典禮”和“獎賞購物樂”及寶湖道街市新春推廣活動

為慶祝大埔墟街市新扶手電梯啟用，增加街市人流和刺激顧客消費，大埔墟街市於去年11月28日至30日舉辦“慶祝典禮”和“獎賞購物樂”推廣活動，吸引大批市民參加。市民除欣賞“慶祝典禮”的精彩節目外，更購物消費，集齊印花換領精美禮品。至於寶湖道街市，則在今年2月5日至6日舉行新春活動，當日我們向市民和商戶拜年，並派發紀念品，場面非常熱鬧。現在跟大家分享一些活動花絮。

寶湖道街市



大埔區議員余智榮先生(右一)、林泉先生(左三)、黃碧嬌女士(左二)，以及食物環境衛生署大埔區環境衛生總監徐碧霞女士(右二)和衛生總督察2黃二妹女士(左一)出席寶湖道街市推廣活動

大埔墟街市



立法會議員兼大埔區議員李國英先生，M.H., J.P.(右二)、大埔區議員黃碧嬌女士(左二)與羅舜泉先生(右一)，以及食物環境衛生署大埔區環境衛生總監徐碧霞女士(左三)和衛生總督察2黃二妹女士(左一)出席大埔墟街市推廣活動



慶祝典禮節目豐富，計有烹飪示範、歌唱和魔術表演，吸引市民圍觀



市民有秩序地排隊換領禮品

## 【南區】— 赤柱海濱小賣亭

在4月份的街市公開競投中，赤柱海濱小賣亭將繼續設有兩輪競投。在第一輪競投中，15號至20號攤檔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
15號至16號	蔬菜	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
17號	鮮肉	
18號	凍肉	
19號	鮮魚	
20號	鮮魚	報紙(雜誌、紙巾、香煙、打火機、糖果、香口膠、涼果、電池及原子筆)

註：上述資料可因運作需要而改動，不作另行通知。詳情請留意本署網頁 ([www.fehd.gov.hk/pleasant\\_environment/tidy\\_market/indexc.html](http://www.fehd.gov.hk/pleasant_environment/tidy_market/indexc.html))。



# 健康食譜



## 蜜豆青瓜炒蝦仁 (約3至5人份量)

材料:	蜜豆	3兩
	青瓜	12兩
	蝦	1/2斤
	乾蔥頭	1粒
	蒜肉	1粒 (切片)
	薑	2片

醃料:	胡椒粉	少量
	生粉	1茶匙

調味料:	鹽	少量
	糖	1/4茶匙
	生粉	1茶匙
	水	3湯匙

### 做法:

- 將蝦去殼，去蝦頭和挑腸，洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻，飛水。
- 蜜豆飛水，瀝乾。
- 青瓜去皮去籽，洗淨，切粗條。
- 燒熱鑊，下少量油、乾蔥頭及薑片炒香，加入蝦仁及蜜豆同炒片刻即起備用。
- 用少量油炒香蒜片，放下青瓜炒勻，加入少量清水。放入蝦仁、蜜豆及調味料炒熟即成。

### 營養師提示:

- 這個菜式的用料不但低脂，且含豐富蛋白質和纖維。但要注意蝦仁的膽固醇含量略高，份量要適可而止。
- 痛風症患者在食用前應先諮詢醫生的建議，因進食過多蝦仁和蜜豆可能會引致尿酸上升。
- 用少量生粉和水作芡汁可減少烹調時的用油份量。此外，亦應盡量避免加入過量調味料及醬料。



資料來源：衛生署中央健康教育組

### English (英文)

Stir-fried Shrimps with Sugar Snap Peas and Cucumbers (Serves about 3 to 5 persons)

#### Ingredients:

110 g Sugar snap peas  
450 g Cucumbers  
300 g Shrimps  
1 dice Dried shallot  
1 clove Garlic (sliced)  
2 slices Ginger

#### Marinade:

small amount of White pepper  
1 tsp Corn flour

#### Seasoning:

small amount of Salt  
1/4 tsp Sugar  
1 tsp Corn flour  
3 tbsp Water

#### Method:

- Remove shells and heads of shrimps and devein. Wash and wipe dry. Add marinade ingredients and mix well. Scald briefly and set aside.
- Blanch sugar snap peas. Drain dry.
- Peel cucumbers and remove seeds. Wash and cut into large shreds.
- Heat wok. Add small amount of oil, dried shallot and ginger. Stir-fry shrimps and sugar snap peas for a while. Set aside on dish.
- Stir-fry garlic with small amount of oil. Put in cucumbers and stir well. Add small amount of water. Put in cooked shrimps and sugar snap peas. Add seasoning. Cook till done and serve.

#### Smart Tips:

- The ingredients used in this recipe are not only low in fat but also rich in protein and fibre. Remember, however, to keep the amount of shrimps in moderation to avoid intake of excessive cholesterol.
- People with gout should consult their doctors before consumption, because excessive intake of shrimps and sugar snap peas may cause increased level of uric acid.
- Adding corn flour sauce with water may help decrease the amount of oil used when cooking. Also, try not to use too much seasoning and condiments.

Source: Central Health Education Unit, Department of Health

### Indonesian (印尼文)

Oseng Udang dengan Kacang Polong dan Mentimun (Sajikan untuk 3 sampai 5 orang)

#### Bahan:

110 g kacang polong  
450 g mentimun  
300 g udang  
1 potong bawang shallot kering  
1 siung bawang putih (dipotong)  
2 potong jahe

#### Bumbu Rendam:

sedikit lada putih  
1 sendok teh tepung maizena

#### Bumbu:

sedikit garam  
1/4 sendok teh gula  
1 sendok teh tepung maizena  
3 sendok makan air

#### Cara Memasak:

- Buang kulit, kepala dan punggung udang. Cuci, lalu lap sampai kering. Tambahkan bumbu perendam, lalu campurkan dengan baik. Siram dengan sedikit air panas dan tiriskan.
- Masak kacang polong sebentar. Keringkan.
- Kupas mentimun dan buang bijinya. Cuci, lalu potong menjadi potongan yang besar.
- Panaskan wajan. Tambahkan sedikit minyak, bawang shallot kering dan jahe. Oseng udang dan kacang polong sebentar. Tiriskan pada piring.
- Oseng bawang putih dalam sedikit minyak. Masukkan mentimun, lalu aduk dengan baik. Tambahkan sedikit air. Masukkan udang dan kacang polong yang sudah dimasak. Tambahkan bumbu. Masak sampai matang, lalu sajikan.

#### Kiat Pintar:

- Bahan yang digunakan dalam resep ini tidak hanya dikenal rendah lemak tapi juga kaya protein dan serat. Namun, harap diingat untuk membatasi jumlah udang untuk menghindari asupan kolesterol yang berlebih.
- Orang yang menderita gout harus berkonsultasi dengan dokter mereka sebelum mengonsumsi, karena asupan udang dan kacang polong yang berlebih dapat mengakibatkan peningkatan asam urat.
- Menambahkan saus tepung maizena dengan air akan membantu menurunkan jumlah minyak yang digunakan saat memasak. Hindari juga penggunaan bumbu dan penyedap yang terlalu banyak.

Sumber versi bahasa Mandarin dan Inggris: Unit Pendidikan Kesehatan Pusat, Departemen Kesehatan

### Tagalog (菲律賓文)

Sinangkutsang Hipong may Gisantes at Pipino (Malihain sa 3 hanggang 5 katao)

#### Mga Sangkap:

110 g Gisantes  
450 g Pipino  
300 g Hipon  
1kuwadrang Pinatuyong Sibuyas na mura  
1 butil na Bawang (hiniwa)  
2 hiwa ng Luya

#### Marinade:

Kaunting Puting paminta  
1 kutsaritang Harinang mais

#### Seasoning o Panimpla:

Kaunting Asin  
1/4 kutsaritang Asukal  
1 kutsaritang Harinang mais  
3 kutsarang Tubig

#### Paraan:

- Alisin ang balat at ulo ng hipon at alisin ang maitim na ugat sa likod. Hugasan at patuyuin. Idagdag ang mga sangkap na pambabad at haluing mabuti. Banlian sandali at itabi.
- Ibabad ang gisantes. Patiktikin.
- Balatan ang pipino at alisin ang mga buto. Hugasan at hiwain sa malalaking kayod.
- Painitin ang kawa. D Dagdagan ng kaunting mantika, pinatuyong sibuyas na mura at luya. Isangkutsa ang hipon at gisantes sumandali. Itabi sa plato.
- Isangkutsa ang luya sa kaunting mantika. Ilagay ang pipino at haluing mabuti. Dagdagan ng kaunting tubig. Ilagay ang nalutong hipon at gisantes. Dagdagan ng pampalasa. Lutuin hanggang maluto at ihain.

#### Mga Ismarteng Tip:

- Ang mga sangkap na ginamit sa resipi na ito ay hindi lamang mababa sa taba ngunit mayaman rin sa protina at fiber. Tandaan, gayonman, magtimpi sa dami ng hipon upang umiwas sa pagkain ng sobrang kolesterol.
- Ang mga taong may gout ay dapat na kumonsulta sa kanilang mga doktor bago ang pagkonsumo, sapagkat ang sobrang pagkain ng hipon at gisantes ay maaaring magdulot ng pagtaas ng uric acid.
- Ang pagdaragdag ng sarsa ng harinang mais na may tubig ay makatutulong pababain ang dami ng mantikang ginamit sa pagluluto. Subukin rin, na huwag gumamit masyado ng pampalasa.

Pinagkuhanan ng Tsino at Ingles na bersiyon: Central Health Education Unit, Department of Health



# 街市攤檔公開競投資料



## 預告頻道

各位有沒有興趣在食物環境衛生署轄下的公眾街市、熟食中心或熟食市場內創業或拓展業務呢？我們轄下的街市大多位於交通匯點，不但地點方便，而且人流集中。所有攤檔均以競投形式出租；本署會透過網頁([www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk))，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板發布競投消息；各位亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。4月至6月份的街市攤檔公開競投時間表詳列如下，歡迎有興趣人士參加：

地區	競投地點	時間	月份		
			4月	5月	6月
香港及離島區	香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓827室	下午2時30分	4月23日	5月23日	6月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓401室	下午2時30分	4月24日	5月26日	6月24日
葵青及荃灣區	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	4月15日	-	6月18日
	荃灣大河道72號荃灣大會堂文娛廳	上午10時	-	5月16日	-
元朗及屯門區	元朗體育路9號元朗劇院演講室	上午10時	4月18日	5月23日	6月20日
沙田及西貢區	沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	4月22日	5月20日	6月17日
大埔及北區	粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	4月24日	5月22日	6月19日

註：上述資料可因運作需要而改動，不作另行通知。詳情請留意本署網頁([www.fehd.gov.hk/pleasant\\_environment/tidy\\_market/indexc.html](http://www.fehd.gov.hk/pleasant_environment/tidy_market/indexc.html))及張貼在各街市報告板的通告。



## 街市巡迴展覽 — “運動與健康-兒童篇”



為使大家對運動與兒童健康有更深入的了解，我們由2月開始聯同衛生署在部分街市舉辦“運動與健康-兒童篇”街市巡迴展覽，展期到今年6月底，歡迎各位蒞臨參觀。

地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
大埔	寶湖道街市	3月24日至30日
沙田	沙田街市	3月31日至4月6日
西貢	西貢街市	4月7日至13日
觀塘	宜安街街市	4月14日至20日
黃大仙	大成街街市	4月21日至27日
深水埗	通州街臨時街市	4月28日至5月4日
旺角	大角咀街市	5月5日至11日

地區	街市	展覽日期 <sup>△</sup>
油尖	官涌街市	5月12日至18日
九龍城	九龍城街市	5月19日至25日
灣仔	鵝頸街市	5月26日至6月1日
東區	筲箕灣街市	6月2日至8日
南區	漁光道街市	6月9日至15日
中西區	士美非路街市	6月16日至22日
離島	梅窩街市	6月23日至29日

註：<sup>△</sup>展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。

## 街市推廣活動

# 2008年滅鼠運動

食物環境衛生署今年滅鼠運動的對象是全港的街市大廈，主題為“防鼠工作做得好 鼠患問題自然冇”。滅鼠運動分兩個階段進行，推廣期的活動在1月7日至2月1日舉行，並已順利完成。1月24日，我們在大埔綜合大樓舉辦了“防治鼠患”講座，而牛頭角街市、大埔墟街市、新墟街市和渣華道街市則在1月份舉行防治鼠患的巡迴展覽，提醒市民及街市商戶繼續努力防治鼠患，並採取適當的防範措施，包括保持環境清潔、斷絕老鼠的食糧和消滅老鼠的藏身地點。

此外，我們亦舉辦了名為“街市防治鼠患知多少看圖找錯處”有獎遊戲。上述活動得到市民踴躍參與，謹此多謝大家支持。滅鼠運動深化期的工作將在7月7日至8月1日展開，詳情容後公布，請密切留意本署7月份在網頁([www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk))的宣傳資料。



防治鼠患講座



防治鼠患展覽(大埔墟街市)