

# 街市通訊

第十六期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2008年6月

## 東區-愛秩序灣街市

區域快訊

**啟用日期：2008年8月1日**  
熟食中心預計於2008年第四季啟用

**營業時間：**街市（上午6時-晚上8時）

**地址：**筲箕灣愛秩序灣道15號

**總面積：**約達2,020平方米，總攤檔數目有71個

**交通：**鄰近筲箕灣港鐵站、巴士站及小巴站

**鄰近屋苑：**愛東邨、東濤苑、愛蝶灣、東旭苑

**街市設施：**獨立供水設施、中央空調設備、LCD 液晶體電視機、通道及檔位寬敞

### I. 街市攤檔公開競投（熟食攤檔除外）：

日期：2008年7月17日（星期四）

時間：上午10時

地點：筲箕灣愛東邨愛寶樓地下愛秩序灣社區會堂

### II. 開放日：

日期：2008年7月9至11日（星期三至五）

時間：上午11時-下午4時

內容：資料查詢檔位、街市導賞服務及租務查詢

查詢詳情，可與東區環境衛生辦事處街市組聯絡（電話：3103 7032）。

### 售賣的貨品類別

### 攤檔數目(個)

### 攤檔面積(平方米)

### 競投底價(元)

### 估計每月冷氣費及維修費(元)

鮮魚	9	14.61 - 15.68	10,500 - 13,000	3,063 - 3,286
鮮肉	5	15.51 - 16.2	8,500 - 11,000	3,251 - 3,396
凍肉	4	16.2 - 16.56	9,500 - 12,500	3,396 - 3,472
燒味滷味	1	22.55	15,000	4,727
非食物類乾貨	17	6.4 - 6.7	3,300 - 5,100	1,342 - 1,404
食物類乾貨	10	6.47 - 6.64	3,400 - 5,100	1,356 - 1,393
食物類濕貨	14	6.25 - 6.73	3,200 - 4,600	1,310 - 1,412
生果	7	6.47 - 8.49	2,800 - 4,900	1,357 - 1,780

（以上資料以2008年6月1日為準）

- 1 LCD液晶體電視機
- 2 獨立供水設施
- 3 通道及檔位寬敞和中央空調設備
- 4 鮮魚檔
- 5 鮮肉檔

- 6 凍肉檔
- 7 燒味滷味檔
- 8 乾/濕貨檔
- 9 生果檔



● 愛秩序灣街市外觀







## I. 街市攤檔公開競投資料

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。

7月至9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		
			7月	8月	9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	7月24日	8月22日	9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	7月25日	8月25日	9月24日
葵青及荃灣區	荃灣大河道72號荃灣大會堂2樓文娛廳	上午10時	7月15日		
	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時		8月15日	
	荃灣大河道60號雅麗珊社區中心	上午10時			9月16日
元朗及屯門區	屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室	上午10時	7月17日	8月21日	9月19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	7月16日	8月19日	9月18日
大埔及北區	大埔鄉事會街2號大埔社區中心1樓禮堂	上午10時	7月23日	8月18日	9月17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

([http://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。

## II. 街市巡迴展覽 - “預防蚊蟲傳播的疾病”

香港的夏天炎熱多雨，蚊蟲容易滋生。為使公眾更了解蚊蟲的生活習性和特徵，並講解如何預防蚊蟲傳播的疾病，我們由6月開始聯同衛生署在部分街市舉辦“預防蚊蟲傳播的疾病”街市巡迴展覽，歡迎各位蒞臨參觀。

展覽日期和地點如下：

地區	街市	展覽日期 <sup>Δ</sup>
荃灣	楊屋道街市	6月23日至29日
葵青	青衣街市	6月30日至7月6日
屯門	仁愛街市	7月7日至13日
元朗	大橋街市	7月14日至20日
北區	石湖墟街市	7月21日至27日
大埔	寶湖道街市	7月28日至8月3日
沙田	沙田街市	8月4日至10日
西貢	西貢街市	8月11日至17日
觀塘	鯉魚門街市	8月18日至24日
黃大仙	大成街街市	8月25日至31日
深水埗	通州街臨時街市	9月1日至7日
旺角	大角咀街市	9月8日至14日
油尖	油麻地街市	9月15日至21日
九龍城	紅磡街市	9月22日至28日
灣仔	黃泥涌街市	9月29日至10月5日
東區	鯪魚涌街市	10月6日至12日
南區	鴨脷洲街市	10月13日至19日
中西區	上環街市	10月20日至26日
離島	長洲街市	10月27日至11月2日

註：<sup>Δ</sup>展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。





# 健康食譜



## 醋溜魚塊 (4人分量)

<b>材料：</b>	<b>魚柳醃料：</b>	<b>醋溜汁料：</b>	<b>做法：</b>
雲耳(乾) 5克	鹽 ¼茶匙	鹽 ¼茶匙	1. 雲耳浸透後切去硬邊，洗淨待用。
魚柳 ½斤(320克)	蛋白 1隻	生油 1湯匙	2. 魚柳洗淨切件，抹乾水分，加酒1湯匙及醃料拌勻，醃約30分鐘。
酒 3湯匙	白胡椒粉 少許	白醋 2湯匙	3. 煲滾適量水，放入蔥段、薑片及雲耳，再下魚柳後熄火，蓋上蓋燜約3分鐘，取出魚柳及雲耳，瀝乾水分，上碟備用。
蔥(切段) 1條	麻油 ¼茶匙	糖 1湯匙	4. 燒熱油，爆香蒜茸，沿鑊邊澆酒2湯匙，再加入已拌勻的醋溜汁料略煮，淋在魚柳上即可。
薑片 3片	生粉 2茶匙	清水 ¼杯(225毫升)	
蒜茸 1湯匙			
植物油 1湯匙			

### 特別餐注意事項

**糖尿病：**  
以代糖取代砂糖，但要留意部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加進蔬菜中。

**低鹽餐：**  
醋溜汁料及魚柳醃料不用鹽。

### 營養分析(1人分量)：

熱量：161千卡路里  
 碳水化合物：8克  
 蛋白質：17克  
 脂肪：5克  
 膽固醇：29毫克  
 纖維素：0.2克

### 此菜式1人分量相等於：

瓜菜類¼兩  
 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

### 營養/烹調小貼士：

這菜式甜甜酸酸，有助增進食慾。  
 魚肉含有豐富蛋白質，而且肉質穩滑。  
 若怕汁料太酸，可減少白醋的使用量。

(資料來源：衛生署長者健康服務)

## English (英文)

## Tagalog (菲律賓文)

## Indonesian (印尼文)

### Sweet and Sour Fish Fillet (4 Servings)

**Ingredients :**  
 5 g dried black fungus  
 ½ catty (320 g) fish fillet  
 3 tbsps wine  
 1 stalk of spring onion (chopped)  
**Marinade for fish fillet :**  
 ½ tsp salt  
 1 egg white  
 a sprinkle of white pepper  
 ¼ tsp sesame oil  
 2 tpsps cornstarch  
**Method :**  
 1. Soak black fungus until soft, trim hard edges, rinse and set aside.  
 2. Rinse fish fillet, cut into pieces and wipe dry. Add 1 tbsp wine to the marinade. Mix well and marinate for 30 minutes.  
 3. Boil suitable amount of water. Put in spring onion, ginger slices and black fungus. Add fish fillet and turn off the flame. Cover for 3 minutes. Take out fish fillet and black fungus. Drain and set aside on a plate.  
 4. Heat oil and sauté crushed garlic. Sizzle 2 tbsps of wine along the rim of the wok. Add the sweet and sour sauce and cook for a while. Pour the sauce on fish fillet and serve.

### Nutrition/Cooking Tips :

- The sweet and sour taste stimulates the appetite.
- Fish is rich in protein with a tender and smooth texture.
- To reduce sourness, use less white vinegar.

### Notes for Therapeutic Diet

#### Diabetic diet :

Use sweetener instead of granulated sugar but it should better be added after turning off the flame as some may lose flavour at high temperature.

#### Low salt diet :

Omit the salt in the sweet and sour sauce and the marinade for fish fillet.

#### Nutritional Information (1 serving) :

Energy	161 kcal
Carbohydrate	8 g
Protein	17 g
Fat	5 g
Cholesterol	29 mg
Fibre	0.2 g

#### 1 serving equals to :

¼ tael vegetables  
 2 tael meat, fish, egg and beans

#### Suggested Daily Intake :

at least 6 tael vegetables

5-6 tael meat, fish, eggs and beans

(Source of Chinese version: Elderly Health Service, Department of Health)

### Matamis at Maasim na Fish Fillet (4 Hain)

**Mga Sangkap :**  
 5 g pinatuyong tenga ng daga  
 ½ libra (320 g) fish fillet  
 3 kutsarang alak  
 1 tangkay ng murang sibuyas (tinadtad)  
 3 hiwa ng luya  
 1 kutsarang dinikdik na bawang  
 1 kutsarang mantika ng gulay  
**Marinade para sa fish fillet :**  
 ½ kutsarang asin  
 1 puti ng itlog  
 wisik ng puting paminta  
 ¼ kutsarang mantika ng sesame  
 2 kutsarang harinang mais  
**Paraan :**  
 1. Ibabad ang tenga ng daga hanggang lumambot, bawasan ng matitigas na gilid, hugasan at itabi.  
 2. Hugasan ang fish fillet, hiwain sa piraso at punasan upang matuyo. Idagdag ang 1 kutsarang alak sa marinade. Haluing mabuti at ibabad sa marinade nang 30 minuto.  
 3. Magpakulo ng katamtamang dami ng tubig. Ilagay ang murang sibuyas, hiwa ng luya at tenga ng daga. Idagdag ang fish fillet at patayin ang apoy. Takpan nang 3 minuto. Alisin ang fish fillet at tenga ng daga. Patiktikin at itabi sa plato.  
 4. Painitin ang mantika at igisa ang dinikdik na bawang. Pasagitsitin ang 2 kutsarang alak sa gilid ng kawa. Idagdag ang matamis at maasim na sarsa at lutuin sumandal. Ibuhas ang sarsa sa fish fillet at ihain.  
**Tip sa Nutrisyon/Paglutulo :**  
 • Ang matamis at maasim na lasa ay pumupukaw ng gana.  
 • Ang isda ay mayaman sa protina na may malambot at makinis na hipo.  
 • Upang bawasan ang pagka-asim, gumamit ng kaunting sukang puti.

#### Tip sa Nutrisyon/Paglutulo :

- Ang matamis at maasim na lasa ay pumupukaw ng gana.
- Ang isda ay mayaman sa protina na may malambot at makinis na hipo.
- Upang bawasan ang pagka-asim, gumamit ng kaunting sukang puti.

#### Paalala para sa Pagkaing Nakagagamot

#### Pagkaing Diyabetiko :

Gumamit ng pampatamis sa halip na butil-butil na asukal ngunit ito ay mas nararapat na idagdag pagkapatay ng apoy dahil sa ang ilan ay maaaring mawala ang lasa sa mataas na temperatura.

#### Pagkaing mababa sa asin :

Huwag isama ang asin sa matamis at maasim na sarsa at ang marinade para sa fish fillet.

#### Impormasyong Nutrisyonal (1 hain) :

Energy	161 kcal
Carbohydrate	8 g
Protina	17 g
Taba	5 g
Kolesterol	29 mg
Fiber	0.2 g

#### 1 hain katumbas ng :

¼ tael ng gulay  
 2 tael kame, isda, itlog at beans

#### Mungkahing Pagkain Araw-araw :

Kahit 6 tael ng gulay  
 5-6 tael kame, isda, itlog at beans

(Pinagkuhanan ng Tsinong bersiyon: Elderly Health Service, Department of Health)

### Fillet Ikan Asam Manis (4 Porsi)

**Bahan :**  
 5 g jamur kuping kering  
 ½ kati (320 g) fillet ikan  
 3 sendok makan anggur  
 1 tangkai bawang daun (dipotong)  
 3 potong jahe  
 1 sendok makan bawang putih yang ditumbuk  
 1 sendok makan minyak sayur  
**Bumbu rendaman untuk fillet ikan :**  
 ½ sendok teh garam  
 1 putih telur  
 sedikit merica putih  
 ¼ sendok teh minyak wijen  
 2 sendok teh tepung maizena  
**Saus asam manis :**  
 ¼ sendok teh garam  
 1 sendok makan kecap encer  
 2 sendok makan cuka putih  
 1 sendok makan gula  
 1 sendok makan tepung maizena  
 ¼ gelas (225 ml) air maizena  
**Cara Memasak :**  
 1. Rendam jamur kuping sampai lembut, potong ujung kerasnya, cuci dan tiriskan.  
 2. Cuci fillet ikan, potong menjadi beberapa potong, lalu lap sampai kering. Tambahkan 1 sendok makan anggur ke bumbu rendaman. Aduk dengan baik, rendam selama 30 menit.  
 3. Didihkan air secukupnya. Masukkan bawang daun, irisan jahe dan jamur kuping. Tambahkan fillet ikan dan matikan apinya. Tutup selama 3 menit. Keluarkan fillet ikan dan jamur kuping. Keringkan dan tiriskan pada piring.  
 4. Panaskan minyak dan oseng bawang putih yang diremukkan. Panaskan 2 sendok makan anggur di pinggir wajan. Tambahkan saus asam manis dan masak sebentar. Tambahkan saus pada fillet ikan dan sajikan.  
**Kiat Nutrisi/Memasak :**  
 • Rasa asam manis menggugah selera.  
 • Ikan kaya akan protein dengan tekstur yang lembut dan rata.  
 • Untuk mengurangi rasa asam, kurangi penggunaan cuka putih.

#### Catatan untuk Makanan Terapi

#### Diet diabetes :

Gunakan pemanis sebagai pengganti gula pasir. Lebih baik menambangkannya setelah mematikan api karena sebagian gula dapat kehilangan rasanya pada suhu tinggi.

#### Diet rendah garam :

Jangan gunakan garam dalam saus asam manis dan bumbu rendaman untuk fillet ikan.

#### Informasi Nutrisi (1 porsi) :

Energy	161 kcal
Karbohidrat	8 g
Protein	17 g
Lemak	5 g
Kolesterol	29 mg
Serat	0.2 g

#### 1 porsi sama dengan :

¼ tael sayur  
 2 tael daging, ikan, telur dan kacang

#### Mungkahing Pagkain Araw-araw :

Kahit 6 tael ng gulay  
 5-6 tael kame, isda, itlog at beans

(Sumber versi bahasa Mandarin: Layanan Kesehatan Manula, Departemen Kesehatan)

\* 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。



# 街市推廣活動

## “美食顯姿彩 競技迎端午”街市推廣活動花絮

為迎接端午節而舉辦的“美食顯姿彩 競技迎端午”街市推廣活動已經圓滿結束，多謝各位支持。活動內容包括節日裝飾、競技活動、烹飪示範、派發紀念品及創意應節食譜，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：

駱克道街市



賈湖道街市



鰂魚涌街市



北河街街市



士美非路街市



通州街臨時街市



青衣街市



- 1 端午節裝飾為街市增添不少節日氣氛
- 2 3 4 市民參與競技遊戲
- 5 市民留心觀看烹飪示範
- 6 活動舉行時街市場面熱鬧
- 7 紀念品深受市民歡迎



## 之 “養生保健食療” 講座

我們在2008年4月舉辦的“養生保健食療”講座已經圓滿結束，多謝各位支持。活動期間，博愛醫院的註冊中醫師講解養生保健須知和常見疾病的預防和調養方法，並介紹多款以公眾街市有售的材料烹調的食療食譜。參加者留心聆聽講解，中醫師不時與他們互動交流，解答有關養生保健的疑問。

通州街臨時街市

聯和墟街市



鰂魚涌街市



- 1 2 “養生保健食療”講座吸引大批市民參加
- 3 註冊中醫師解答市民有關養生保健的疑問

以下讓我們重溫中醫師講解的食補要點：  
食補要注意什麼？如何進補？

- 1 應當對症：  
食補有強身保健、病前預防和輔助治療的功能。應遵循“不虛不補”、“缺什麼補什麼”的原則。
- 2 多少適量：  
進補不能過多，要恰到好處。開始時應由少到多，逐步增加分量，並適可而止，不能濫用。
- 3 知道禁忌：  
有些食補材料可能不適合某些疾病的患者，或與某些藥物相沖，應先服藥治病，暫時放棄與之相沖的食補。
- 4 不可依賴：  
一個人的健康不能只依賴食補。食補在“養”不在“治”，只是起輔助治療作用，有病時還是要請醫生診治。