

街市通訊

第十七期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2008年9月

區域快訊

灣仔區・全新灣仔街市

已於9月1日正式啟用

地址：香港灣仔皇后大道東258號

營業時間：上午6時至下午8時

檔位數目：共有50個檔位

售賣貨品類別：海鮮、鮮肉、凍肉、水果及蔬菜

推廣活動：灣仔街市將於第四季舉辦推廣活動，
請密切留意食物環境衛生署網頁
(www.fehd.gov.hk)。

查詢：灣仔區環境衛生辦事處街市組(電話：2879 5768)。



街市外觀
(皇后大道東主要出入口)



街市外觀
(灣仔道出入口)



街市人流暢旺

東區・愛秩序灣街市

已於8月1日正式啟用

(熟食中心預計於2008年第四季啟用)

地址：筲箕灣愛秩序灣道15號

營業時間：上午6時至下午8時(熟食中心除外)

檔位數目：共有71個檔位(4個熟食檔位尚未啟用)

售賣貨品類別：海鮮、鮮肉、凍肉、燒味滷味、
水果、非食物類乾貨、
食物類乾貨/濕貨和熟食(稍後售賣)

熟食中心競投：4個熟食檔位將於2008年第四季公開競投，
請密切留意食物環境衛生署網頁
(www.fehd.gov.hk)。

查詢：東區環境衛生辦事處街市組(電話：3103 7032)。

推廣活動：愛秩序灣街市推廣活動廣受歡迎，多謝各位支持。



註冊中醫師
講解秋季滋補秘訣



創意菜式
烹飪示範



推廣活動吸引市民惠顧街市

昨夜秋風起 今夕煲靚湯



秋燥

香港雖屬濕熱之地，但亦有乾燥之時。秋風起會令我們感到乾燥，人體容易被「燥邪」所侵，所謂「秋燥」。

虛熱

因為秋燥而導致五臟六腑津液不足，便會出現口乾、眼澀、大便乾結等症狀。這個情況，就是「虛熱」。

療方

中醫認為「陰平陽秘，精神乃治」，如果陰陽調和，身體便不會生病；陰虛則陽盛，陽盛則熱，要處理秋燥而引致的虛熱，不宜飲用苦寒的涼茶例如五花茶、夏桑菊等，而需要滋陰清熱；最好的方法就是選擇滋補的湯水。

精選滋補湯水食譜：

【雪梨南北杏煲瘦肉湯】(4人份量)

材料：雪梨2個、無花果4粒、南杏2湯匙、北杏1茶匙、瘦肉(豬肉)12兩、陳皮1/4片

做法：用清水浸泡藥材20-30分鐘，連水及其他材料用中火煲90分鐘，加鹽調味即可。

功效：雪梨潤肺涼心、消痰降火、去熱清香、生津潤燥、有治癆瘵的功效。南杏寧咳下氣、消心腹逆及潤肺。瘦肉滋陰潤燥、熱邪薰灼、補肝益血可治液乾便秘。

【紅棗雪耳乳鴿湯】(4人份量)

材料：乳鴿1隻、紅棗15粒、雪耳5錢、豬瘦肉4兩

做法：將乳鴿洗淨，雪耳浸軟，將材料放入湯煲，用中火煲約2小時，調味即可。

功效：紅棗能健脾和胃、補血活膚。雪耳可補肺益氣、養陰潤燥。而乳鴿則能去風解毒。此湯具有補血養顏、滋陰生津的作用。常用此湯佐膳，有補益血氣、滋潤肌膚及防止衰老等功效。適合一家大小日常飲用。

【生魚養顏湯】(4人份量)

材料：蘋果(中型)4個、馬蹄8粒、生魚(其他魚均可)12兩、果皮1片(浸軟)、豬展8兩、薑2片、清水12杯、鹽適量

做法：蘋果去皮去籽，洗淨，切大塊待用。豬展洗淨後用熱水燙過。生魚剖好，洗淨，抹乾，用油加薑煎至金黃色。在湯煲注入清水十二杯，加入所有材料，以大火煲半小時，轉中火再煲一小時，下鹽調味即成。

功效：潤肺養顏、健脾益氣。蘋果健脾胃、固元氣。馬蹄清熱生津、涼血解毒。生魚補脾利水、除濕消腫、收斂生肌。果皮(陳皮)化痰理氣。常用此湯佐膳，潤肺養顏、健脾益氣。





木瓜花膠魚尾湯

(約2-3人份量)



材料：

木瓜(中型) 1個
花膠(已浸軟發大) 4兩
花生(去殼) ¼杯
鯪魚尾 12兩
薑 2片
清水 適量
芥花籽油 少量

調味料：

鹽 少量

做法：

1. 花膠隔晚用清水浸軟，用前再以熱水浸1小時。
2. 花生用清水浸軟，備用。
3. 木瓜去皮去核，切厚件。
4. 鯪魚尾去鱗洗淨，抹乾水分，灑上鹽醃片刻。
5. 燒熱鑊下油爆香薑片，慢火把鯪魚尾煎至金黃色，用吸油紙吸去多餘油分，備用。
6. 煲滾清水，把花生和花膠滾30至40分鐘，加鯪魚尾和木瓜再煲約30分鐘，加鹽調味即成。

營養錦囊：

木瓜是營養價值十分高的水果，除了提供豐富的纖維和葉酸以外，還有很多的維他命C，與花生中的維他命E同樣有抗氧化的功用，減少游離基對身體細胞和皮膚等造成的傷害，再加上花膠含豐富的骨膠原蛋白，所以這個湯水特別適合注重容顏的女士飲用。

(資料來源：衛生署中央健康教育組)

English (英文)

Fish Tail Soup with Papaya and Fish Maw

(approx. 2-3 servings)

Ingredients :

1 papaya (medium-sized)
4 tael fish maw (soaked soft)
¼ cup peanuts (shelled)
12 tael grass carp tail
2 slices of ginger
suitable amount of water
a sprinkle of rape seed oil

Seasoning :

a sprinkle of salt

Method :

1. Soak fish maw in water overnight until soft. Soak again in hot water for 1 hour before cooking.
2. Soak peanuts in water until soft. Set aside.
3. Peel the papaya, deseed and cut into chunks.
4. Scale the grass carp tail, rinse, wipe dry and marinate with salt for a short while.
5. Heat the wok, add oil and stir-fry ginger slices. Fry the grass carp tail over low flame until golden yellow. Soak up extra oil with oil-absorbing paper. Set aside.
6. Bring water to the boil. Put in peanuts and fish maw and boil for 30-40 minutes. Add the grass carp tail and papaya. Boil for another 30 minutes. Season with salt and serve.

Nutrition Tips :

The papaya is a highly nutritious fruit with abundance of fibre and folic acid. It is also rich in vitamin C with the same antioxidant effect as vitamin E in peanuts that can reduce damage caused by free radicals to body cells and skin. With fish maw that is rich in collagen, this soup is ideal for ladies who are conscious of their facial skin health.

(Source of Chinese version: Central Health Education Unit, Department of Health)

Tagalog (菲律賓文)

Sabaw ng Buntot ng Isda na may Papaya at Fish Maw

(humigit kumulang sa 2-3 hain)

Mga Sangkap :

1 papaya (katamtamang laki)
4 tael fish maw (binabad para lumambot)
¼ tasa mani (binalatan)
12 tael buntot ng grass carp
2 hiwa ng luya
katamtamang dami ng tubig
wisik ng mantikang rapeseed

Seasoning o Panimla :

wisik ng asin

Paraan :

1. Ibadan ang fish maw sa tubig nang magdamag hanggang lumambot. Ibadan muli sa mainit na tubig nang isang oras bago ang pagluluto.
2. Ibadan ang mani sa tubig hanggang lumambot. Itabi.
3. Balatan ang papaya, alisin ang buto at hiwain sa malalaking tipak.
4. Kaliskisan ang buntot ng grass carp, hugasan, punasan para matuyo at ibadan sa marinade na may asin nang ilang sandali.
5. Painitin ang kawa, idagdag ang mantika at isangkutsa ang mga hiwa ng luya. Iprito ang buntot ng grass carp sa mahinang apoy hanggang magkulay gintong dilaw. Pasipsipin ang labis na mantika sa papel na sumisipsip ng mantika. Itabi.
6. Pakuluin ang tubig. Ilagay ang mani at fish maw at pakuluin nang 30-40 minuto. Idagdag ang buntot ng grass carp at papaya. Pakuluan nang 30 minuto pa. Timplahan ng asin at ihain.

Tips sa Nutrisyon :

Ang papaya ay sobrang masustansiyang bunga na sagana sa fiber at folic acid. Ito rin ay mayaman sa bitamina C na may parehong epektong antioxidant tulad ng Bitamina E sa mani na nakakapagpababa ng pinsalang dulot ng malalayang sumisira sa mga selula ng katawan at kutis. Kasama ang fish maw na mayaman sa collagen, ang sabaw na ito ay bagay para sa mga babaeng aligaga sa kalusugan ng kutis ng kanilang mukha.

(Pinagkuhanan ng Tsinong bersiyon: Central Health Education Unit, Department of Health)

Indonesian (印尼文)

Sup Ekor Ikan dengan Pepaya dan Perut Ikan

(sekitar 2-3 porsi)

Bahan :

1 pepaya (berukuran sedang)
4 tael perut ikan (direndam sampai lembut)
¼ gelas kacang tanah (tanpa kulit)
12 tael ekor ikan mas
2 potong jahe
air secukupnya
sedikit minyak rape seed

Bumbu :

sedikit garam

Cara Memasak :

1. Rendam perut ikan dalam air semalaman sampai lembut. Rendam kembali dalam air panas selama 1 jam sebelum memasak.
2. Rendam kacang tanah dalam air sampai lembut. Tiriskan.
3. Kuliti pepaya, buang bijinya dan potong menjadi beberapa potong.
4. Kuliti ekor ikan mas, lap sampai kering dan rendam dalam garam sebentar.
5. Panaskan wajan, tambahkan minyak dan oseng potongan jahe. Goreng ekor ikan mas dengan api kecil sampai berwarna kuning keemasan. Serap kelebihan minyak dengan kertas pengisap minyak. Tiriskan.
6. Didihkan air. Masukkan kacang tanah dan perut ikan, lalu didihkan selama 30-40 menit. Masukkan ekor ikan mas dan pepaya. Didihkan kembali selama 30 menit. Bumbui dengan garam, lalu sajikan.

Kiat Nutrisi :

Pepaya merupakan buah tinggi nutrisi yang memiliki banyak serat dan asam folat. Pepaya juga kaya akan vitamin C yang memiliki efek antioksidan yang sama dengan vitamin E dalam kacang tanah yang dapat mengurangi kerusakan terhadap sel tubuh dan kulit yang disebabkan radikal bebas. Ditambah perut ikan yang kaya akan kolagen, sup ini cocok untuk para wanita yang mengerti akan kesehatan kulit wajah mereka.

(Sumber versi bahasa Mandarin: Unit Pendidikan Kesehatan Pusat, Departemen Kesehatan)



美食迎中秋・萬家慶團圓

於2008年9月3日至13日舉辦慶祝中秋的活動經已圓滿結束，多謝各位支持。



節日裝飾



“月餅卡路里知多少”遊戲



應節菜式烹飪示範



紀念品深受市民歡迎



9月至12月街市攤檔公開競投

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創業或拓展業務呢？本署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，攤檔公開競投時間表如下：

地區	競投地點	時間	月份			
			9月	10月	11月	12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	9月23日	10月24日	11月21日	12月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓 401 室	下午2時30分	9月24日	10月27日	11月24日	12月23日
葵青及荃灣區	荃灣大河道72號荃灣大會堂2樓文娛廳 葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂 荃灣大河道60號雅麗珊社區中心	上午10時	9月16日			
				10月15日		12月16日
					11月18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	9月19日	10月16日	11月17日	12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	9月18日	10月21日	11月14日	12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 粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	9月17日			
				10月17日	11月20日	12月17日

註¹：上述資料可因運作需要而改動，不作另行通知。

註²：競投詳情會在本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板發布；各位亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

街市巡迴展覽“預防蚊蟲傳播的疾病”

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，我們聯同衛生署在部分街市舉辦“預防蚊蟲傳播的疾病”巡迴展覽。歡迎各位蒞臨參觀。

地區	街市	展覽日期 [△]
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	鰂魚涌街市	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[△]：展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。