

街市通訊

第十八期

食物環境衛生署

行政及發展部、環境衛生部聯合出版

2008年12月

聖誕節街市推廣活動



預告頻道

為增添街市的聖誕氣氛和市民的購物樂趣，以下街市將於12月17日至31日期間舉辦聖誕節推廣活動。是次活動詳情如下：

| 地區 | 街市 | 活動日期 | 時間 | 內容 |
|-----|-------------------------------------|---|--|---|
| 深水埗 | 荔灣街市 長沙灣熟食市場 保安道街市 | 2008年12月17日 (星期三) | 上午10時至11時30分 中午12時至下午2時 下午3時至5時 | <ul style="list-style-type: none"> • 展板及食譜展覽 • 免費派發精美月曆 |
| | 通州街臨時街市 北河街街市 | 2008年12月18日 (星期四) | 上午9時至10時30分 上午11時至下午12時30分 | |
| 九龍城 | 九龍城街市 土瓜灣街市 紅磡街市 | 2008年12月19日 (星期五) | 上午9時至10時30分 上午11時至下午12時30分 下午3時至5時 | |
| | 油尖 | 官涌街市 海防道臨時街市 油麻地街市 | 2008年12月22日 (星期一) | |
| 北區 | 沙頭角街市 古洞街市購物中心 聯和墟街市 石湖墟街市 | 2008年12月23日 (星期二) | 上午8時30分至9時30分 上午9時30分至10時30分 上午11時至下午12時30分 下午3時至5時 | |
| | 灣仔區 | 鵝頸街市 駱克道街市 黃泥涌街市 燈籠洲街市 灣仔街市 | 2008年12月24至31日 | |

註1：如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或8號或以上熱帶氣旋警告信號，或活動可能因運作需要而有所調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板。
2：詳情會在各街市告示板發布；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 - “認識糖尿病”

展覽日期和地點如下：

| 地區 | 街市 | 展覽日期△ | 地區 | 街市 | 展覽日期△ |
|-----|-------|-----------------------|-----|--------|-----------------|
| 荃灣 | 香車街街市 | 2008年12月1日至7日 | 深水埗 | 北河街街市 | 2009年2月9日至15日 |
| 葵青 | 北葵涌街市 | 2008年12月8日至14日 | 旺角 | 大角咀街市 | 2009年2月16日至22日 |
| 屯門 | 新墟街市 | 2008年12月15日至21日 | 油尖 | 官涌街市 | 2009年2月23日至3月1日 |
| 元朗 | 同益街市 | 2008年12月22日至28日 | 九龍城 | 九龍城街市 | 2009年3月2日至8日 |
| 北區 | 聯和墟街市 | 2008年12月29日至2009年1月4日 | 灣仔 | 灣仔街市 | 2009年3月9日至15日 |
| 大埔 | 寶湖道街市 | 2009年1月5日至11日 | 東區 | 愛秩序灣街市 | 2009年3月16日至22日 |
| 沙田 | 沙田街市 | 2009年1月12日至18日 | 南區 | 香港仔街市 | 2009年3月23日至29日 |
| 西貢 | 西貢街市 | 2009年1月19日至25日 | 中西區 | 正街街市 | 2009年3月30日至4月5日 |
| 觀塘 | 鯉魚門街市 | 2009年1月26日至2月1日 | 離島 | 坪洲街市 | 2009年4月6日至12日 |
| 黃大仙 | 雙鳳街街市 | 2009年2月2日至8日 | | | |

註：△展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。

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 | | | |
|--------|---------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|
| | | | 2008年12月 | 2009年1月 | 2009年2月 | 2009年3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 | 12月22日 | 1月20日 | 2月20日 | 3月24日 |
| 九龍區 | 九龍旺角洗衣街148號4字樓 401 室 | 下午2時30分 | 12月23日 | 1月21日 | 2月23日 | 3月25日 |
| 葵青及荃灣區 | 荃灣大河道72號荃灣大會堂 | 上午10時 | | 1月16日 | | |
| | 葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂 | | 12月16日 | | 2月17日 | |
| | 荃灣大河道60號雅麗珊社區中心 | | | | | 3月17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 | 12月19日 | | | |
| | 元朗體育路9號元朗劇院演藝廳 | | | 1月21日 | 2月20日 | 3月18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 | 12月18日 | 1月15日 | 2月19日 | 3月19日 |
| 大埔及北區 | 大埔鄉事會街2號大埔社區中心 | 上午10時 | | 1月19日 | | |
| | 粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂 | | 12月17日 | | 2月26日 | 3月26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(<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；各位亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

膽固醇是什麼？

膽固醇 由肝臟自行合成，或從動物性食物中攝取。一個健康成年人的血液中，約含有100克至120克的膽固醇；其中約2/3由肝臟和小腸壁製造出來，另外約1/3則從食物中取得。

高膽固醇血症是一種高脂血症，脂類代謝失調被認為與動脈粥樣硬化、冠心病、靜脈血栓等形成有密切關係。

【高膽固醇血症之中醫觀點】

致病成因 除遺傳因素外，還有飲食不節、缺少運動，脾肝腎系功能與營養偏虛，促使人體水液運化失衡，導致血管內壁形成病理性痰濁瘀阻。

辨證分型 辨證可分成脾虛痰濁、肝腎虛損、氣滯血瘀三類證型。

調理 著重健脾利濕、理氣化濁、滋肝養腎、行氣活血、補氣溫陽。

保養注意事項：

- 定期做膽固醇檢查。
- 睡眠充足、心情開朗、大便通暢。
- 避免飲酒和減少熬夜。
- 飲食清淡，少吃辛辣煎燥食物。
- 多選吃新鮮蔬果，常飲溫水。
- 戒煙。
- 不生氣、緊張，重視休閒活動。
- 多做帶氧運動。

(資料來源：香港健康協會)



降膽固醇食療講座

其中一款保健食譜：



鮮橙雞柳

材料：雞腿3隻、橙2個、蛋白1隻、炸粉5湯匙；糖、醋和鹽適量。

做法：雞腿洗淨，去皮，去骨。雞肉切成小塊，以少許鹽糖醃半個小時；橙去皮，一個橙肉切成小塊，另一個榨汁；雞肉先加入蛋白，後沾上炸粉，放入油鍋炸至金黃色；以橙汁、醋、糖和少許鹽打芡，淋在炸好的雞肉上，伴以橙肉塊即可食用。

整體功效：益氣除痰，滋補強身，理氣降脂。

食材個別功效：橙健胃化氣、降脂解毒；雞肉健脾補中；蛋白清潤肺燥。



健康食譜 - 芙蓉素干扒豆苗 (4人分量)



材料:

| | |
|--------|-----------|
| 草菇 | 4½兩(180克) |
| 豆苗 | 6兩(240克) |
| 白豆腐乾 | 4塊(約142克) |
| 蛋白(拌勻) | 1隻 |
| 植物油 | 1茶匙 |
| 鹽 | ¼茶匙 |
| 酒 | 1湯匙 |

芡汁:

| | |
|------|-----------|
| 鹽 | ½茶匙 |
| 麻油 | ¼湯匙 |
| 白胡椒粉 | 少許 |
| 糖 | ½茶匙 |
| 素上湯 | ½杯(120毫升) |
| 清水 | ½杯(120毫升) |

做法:

1. 草菇洗淨，在草菇頂部割十字，汆水。豆苗洗淨，備用。
2. 豆腐乾洗淨，切成長方形薄片。
3. 煲滾適量水，加油和鹽，下豆苗灼熟，盛起放碟中備用。
4. 於易潔鑊煮滾芡汁，放入草菇和豆腐乾略煮，沿鑊邊下酒，熄火。
5. 撈起草菇和豆腐乾放於豆苗上。
6. 再煮熱鑊內芡汁，熄火，加入蛋白快速拌勻，淋在菜式上即成。

營養/烹調小貼士:

- 在草菇頂部割十字有助入味。
- 蛋白含豐富蛋白質而不含脂肪和膽固醇，口感軟滑，老少皆宜。
- 除了選用豆苗外，也可選用其他綠葉蔬菜如萵菜、小棠菜或菠菜等。

營養分析 (1人分量)

| | |
|--------|---------|
| 熱量: | 128千卡路里 |
| 碳水化合物: | 6克 |
| 蛋白質: | 8克 |
| 脂肪: | 5克 |
| 膽固醇: | 0毫克 |
| 纖維素: | 1.5克 |

特別餐注意事項

- 低鹽餐：
灼熟豆苗的水不加鹽，芡汁的鹽改用¼茶匙。
- 低普林餐：
可按個別情況避免或減少進食豆乾和草菇。

此菜式1人分量相等於

瓜菜類2兩
肉、魚、蛋和豆類1兩

每天建議進食量

瓜菜類6兩或以上
肉、魚、蛋和豆類5-6兩

(資料來源：衛生署長者健康服務)

English (英文)

Braised Pea Shoots with Dried Bean Curds and Egg White

(4 Servings)

Ingredients:

4½ tael (180g) straw mushrooms • 6 tael (240g) pea shoots • 4pcs (approx. 142g) white dried bean curds • 1 egg white (well-stirred) • 1 tsp vegetable oil • ¼ tsp salt • 1 tbsp wine

Thickening:

½ tsp salt • ¼ tbsp sesame oil • a sprinkle of white pepper • ½ tsp sugar • ½ cup (120ml) vegetarian broth • ½ cup (120ml) water

Method:

1. Rinse straw mushrooms, cut a cross on the top and blanch. Rinse pea shoots and set aside.
2. Rinse dried bean curds and cut into thin rectangular slices.
3. Boil a suitable amount of water with oil and salt. Put in pea shoots and cook until done. Set aside on a plate.
4. Heat thickening in the non-stick wok. Add straw mushrooms and dried bean curds and cook for a while. Add wine along the rim of the wok and turn off the flame.
5. Put straw mushrooms and dried bean curds on pea shoots.
6. Reheat the thickening in the wok and turn off the flame. Add in the egg white and mix quickly. Pour on the dish and serve.

Nutrition/Cooking Tips:

- Cutting a cross on top of straw mushrooms makes them more succulent.
- Egg white is rich in protein and contains no fat or cholesterol. It's soft and smooth texture is suitable for all ages.
- Pea shoots may be replaced with other green-leaf vegetables such as Chinese spinach, Chinese young white cabbage and spinach.

Nutritional Information (1 Serving)

128 Kcal Energy • 6g Carbohydrate • 8g Protein • 5g Fat • 0mg Cholesterol • 1.5g Fibre

Notes for Therapeutic Diet

Low salt diet:

- Omit the salt in water for cooking pea shoots and use ¼ tsp salt in the thickening.

Low purine diet:

- Avoid or eat less dried bean curds and straw mushrooms as appropriate.

1 serving equals to

- 2 tael vegetables
- 1 tael meat, fish, eggs 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)

Tagalog (菲律賓文)

Kinulob na Talbos ng Gisantes na may Pinatuyong Tokwa at Puti ng Itlog

(4 Hain)

Maga Sangkap:

4½ tael (180g) putting kabute • 6 tael (240g) talbos ng gisantes • 4 piraso (humigit kumulang sa 142g) puting pinatuyong tokwa • 1 puti ng itlog (hinalong mabuti) • 1 kutsaritang mantika ng gulay • ¼ kutsaritang asin • 1 kutsarang alak

Pampalapot:

½ kutsaritang asin • ¼ kutsarang mantika ng sesame • wisik ng puting paminta • ½ kutsaritang asukal • ½ tasa (120ml) sabaw na para sa makagulay • ½ tasa (120ml) tubig

Paraan:

1. Hugasan ang puting kabute, maghiwa ng ekis sa ibabaw at banlian. Hugasan ang talbos ng gisantes at itabi.
2. Hugasan ang pinatuyong tokwa at hiwain sa maninipis na parihabang hiwa.
3. Pakuluin sa katamtamang dami ng tubig na may mantika at asin. Iilagay ang talbos ng gisantes at lutuin hanggang matapos. Itabi sa plato.
4. Painitin ang pampalapot sa di-dumidikit na kawa. Idagdag ang puting kabute at pinatuyong tokwa at lutuin sumandali. Idagdag ang alak sa gilid ng kawa at patayin ang apoy.
5. Iilagay ang puting kabute at pinatuyong tokwa sa talbos ng gisantes.
6. Muling initin ang pampalapot sa kawa at patayin ang apoy. Idagdag ang puti ng itlog at haluin nang mabilisan. Ibhos sa plato at ihain.

Tip sa Nutrisyon/Pagluluto:

- Ang paghihiwa ng ekis sa ibabaw ng puting kabute ay ginagawa ang mga ito na mas makatas.
- Ang puti ng itlog ay mayaman sa protina at di naglalaman ng taba o kolesterol. Ang malambot at makinis na hipo nito ay nababagay sa lahat ng edad.
- Ang mga talbos ng gisantes ay maaaring palitan ng iba pang berdeng dahon ng mga gulay tulad ng Spinach ng Tsino, murang puting repolyo ng Tsino at spinach.

Impormasyong Nutrisyunal (1 Hain)

128 Kcal Energy • 6g Carbohydrate • 8g Protina • 5g Taba • 0mg Kolesterol • 1.5g Fiber

Paalala para sa Pagkaing Nakagagamot

Pagkaing mababa sa asin:

- Huwag isama ang asin sa tubig sa pagluluto ng talbos ng gisantes at gumamit ng ¼ kutsaritang asin sa pampalapot.

Pagkaing mababa sa purine:

- Iwasan o kumain ng di masyadong pinatuyong tokwa at puting kabute kung kinakailangan.

1 hain Katumbas ng

- 2 tael ng gulay
- 1 tael karne, isda, itlog at beans

Mungkahing Pagkain Araw-araw

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

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

Indonesian (印尼文)

Daun Ercis Masak Tahu Kering dan Putih Telur

(4 Porsi)

Bahan:

4½ tael (180g) jamur merang • 6 tael (240g) daun ercis • 4 potong (sekitar 142g) tahu putih kering • 1 putih telur (diaduk) • 1 sendok teh minyak sayur • ¼ sendok teh garam • 1 sendok makan anggur

Pengental:

½ sendok teh garam • ¼ sendok makan minyak wijen • sedikit merica putih • ½ sendok teh gula • ½ gelas (120ml) kaldu vegetarian • ½ gelas (120ml) air

Cara Memasak:

1. Cuci jamur merang, potong melintang di bagian atas, lalu masak sebentar. Cuci daun ercis dan tiriskan.
2. Cuci tahu kering dan potong menjadi irisan kotak yang tipis.
3. Didihkan air secukupnya dengan minyak dan garam. Masukkan daun ercis dan masak sampai matang. Tiriskan pada piring.
4. Panaskan dalam wajan yang tidak lengket. Tambahkan jamur merang dan tahu kering lalu masak sebentar. Tambahkan anggur di pinggir wajan dan matikan apinya.
5. Taruh jamur merang dan tahu kering di atas daun ercis.
6. Panaskan kembali tepung maizena dalam wajan dan matikan apinya. Tambahkan putih telur dan aduk dengan cepat. Tuangkan pada masakan dan hidangkan.

Kiat Nutrisi/Memasak:

- Memotong melintang jamur merang membuatnya lebih berair.
- Putih telur kaya akan protein dan tidak mengandung lemak atau kolesterol. Teksturnya yang lembut dan mulus cocok untuk semua umur.
- Daun ercis dapat diganti dengan sayur berdaun hijau lain seperti bayam dan kubis putih.

Informasi Kandungan Nutrisi (1 Porsi)

128 Kcal Energi • 6g Karbohidrat • 8g Protein • 5g Lemak • 0mg Kolesterol • 1.5g Serat

Catatan untuk Makanan Terapi

Diet rendah garam:

- Jangan gunakan garam dalam air untuk memasak daun ercis dan gunakan ¼ sendok teh garam dalam tepung maizena.

Diet rendah purine:

- Hindari atau kurangi tahu kering dan jamur merang jika perlu.

1 porsi sama dengan

- 2 tael sayur
- 1 tael daging, ikan, telur dan kacang

Asupan Harian yang Disarankan

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

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

灣仔街市開幕活動



為宣傳灣仔街市新張，於2008年10月至11月舉辦的街市開幕活動經已圓滿結束，以下是開幕活動的花絮：



- 1 食物環境衛生署署長卓永興太平紳士(右三)、灣仔民政事務專員袁貞爾太平紳士(左三)、灣仔區議會主席孫啟昌太平紳士MH(右二)、灣仔區議員李碧儀女士(左二)、灣仔區議員鄭其建先生(左一)和灣仔街市檔戶代表劉美珍女士(右一)出席灣仔街市開幕典禮
- 2 中醫師解答市民的問題
- 3 護理人員免費為市民量度血壓
- 4 市民專心觀看烹飪導師的烹飪示範

愛秩序灣街市推廣活動

愛秩序灣街市於2008年10月至11月舉辦的推廣活動經已圓滿結束，多謝各位支持。



- 1 市民與中醫師齊做降膽固醇運動
- 2 市民專心聆聽中醫師講解
- 3 五名參賽者站在參賽作品前合照
- 4 市民有秩序地排隊換領禮品

北區街市中秋推廣活動 - 「中秋環保在街市 齊來自備購物袋」

於中秋節期間於北區四個街市包括沙頭角街市、古洞街市購物中心、聯和墟街市及石湖墟街市舉辦了「中秋環保在街市 齊來自備購物袋」推廣活動，謹此多謝市民和商戶支持。



街市懸掛節慶裝飾及宣傳橫額



環保袋深受檔戶歡迎

產後保健食療工作坊

於2008年11月舉辦的“產後保健食療”工作坊經已圓滿結束，多謝各位支持。

其中一款產後保健食譜：

韭黃鱈魚



材料：鱈魚1斤、韭黃2-3兩、薑絲、香菜、油、蔥、麻油、太白粉、蒜末、糖、鹽、酒少許、豉油、胡椒粉(適量)。

做法：1.韭黃洗淨切段，鱈魚洗淨備用。2.熱鍋放入蔥花爆香，倒入鱈魚翻炒，加入糖、鹽、酒、豉油、胡椒粉(適量)、水、大火翻炒後加入韭黃，約2分鐘，淋上太白粉及麻油，起鍋後將蒜末倒入，主菜兩旁置放一些香菜與薑絲。3.熱油一茶匙，倒入蒜末中，食前將蒜油與鱈魚拌勻，醃薑絲與香菜味道更好。

功效：韭黃鱈魚能補虛、助力、去寒濕、通血脈，可治療產後虛羸。

產後保健食療工作坊

日期：11月4日

博愛醫院的註冊

產後保健須知

介紹各類食療

註冊中醫師向市民講解產後保健須知