

# 街市通訊



## 封面專題

檔位空置半年  
市值租金

# 八折

### 長期空置街市檔位

為了更有效運用長期空置的檔位及進一步改善公眾街市的營商環境，食物環境衛生署(食環署)由今年三月起，將降低轄下公眾街市長期空置檔位的底價推出競投。檔位如持續空置半年，會以市值租金八折作底價推出競投。



檔位空置八個月或以上  
市值租金

# 六折

### 降低底價推出競投

如持續空置八個月或以上，則以市值租金六折作底價推出競投。競投詳情請留意本署網頁([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，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

## 研究引進 服務性行業 和 售賣小食檔位

食環署亦正積極研究於公眾街市檔位，引進服務性行業(如僱傭中介中心、美容/修甲/按摩、中醫/跌打、地產等)和售賣小食檔位(如魚蛋、煎釀三寶、雞蛋仔、糖水和甜品等)，署方正物色適合的公眾街市推行試驗計劃。有興趣的市民請密切留意本署網頁([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，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



美容按摩



地產



中醫



地道小食





## 3至6月份 街市檔位公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
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	3月24日、4月23日、5月21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	3月25日、4月24日、5月22日、6月24日
葵青及荃灣區	荃灣大河道60號雅麗珊社區中心	上午10時	3月17日
	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	4月16日、6月16日
	荃灣大河道72號荃灣大會堂	上午10時	5月15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	3月19日、4月15日、6月17日
	沙田源禾路1號沙田大會堂2號演講室	上午10時	5月21日
大埔及北區	粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	3月26日、4月23日
	大埔鄉事會街2號大埔社區中心	上午10時	5月22日、6月18日
元朗及屯門區	元朗體育路9號元朗劇院演藝廳	上午10時	3月18日、4月17日、5月20日、6月19日

註 1：上述資料可因運作需要而改動，不作另行通知。

2：競投詳情請留意本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



## 活動預告

# 端午節街市推廣

14-28/5

九龍城、深水埗、油尖和北區

節日裝飾、  
食譜展覽和  
派發紀念品

14/5-2/6

東區、離島、觀塘、荃灣、葵青、沙田、大埔和西貢區

節日裝飾、  
烹飪示範和  
派發紀念品

18/5-9/6

屯門區

節日裝飾

25-26/5

南區

派發紀念品

22-28/5

旺角、黃大仙、中西區、灣仔和元朗區

大抽獎

活動詳情請留意各街市告示板，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

註：活動或因運作需要而調動或另有安排。







# 咖喱雞 (2人分量)

## 營養成分 (1人分量)

卡路里：283 脂肪：10克  
蛋白質：35克 膽固醇：62毫克  
糖分：12克 纖維素：2克

## 營養師意見

正宗的咖喱煮法一般多油。用易潔鑊和少油夾炒香各種香料和材料，咖喱香味夾鮮果味很開胃、清爽，並不油膩。

## 做法

1. 每件雞髀一開二(分上下件)，加醃料。
2. 易潔鑊用中火加熱，落1½茶匙油邊爆蒜蓉、薑蓉，邊煎雞髀件。煎至雞件稍轉金黃色。
3. 離爐架，落咖喱粉、黃薑粉速炒勻，再落麵粉拌勻，回爐略炒。
4. 慢慢拌入上湯，加入茄膏和芒果醬。蓋上鑊蓋焗，時不時翻動雞件，燴至雞件全熟及汁變杰，加入脫脂奶和鹽。
5. 配菜：將青瓜、蕃茄洗淨，切成大粒狀，灑上鹽和檸檬汁作沙律用。
6. 雞件上碟，咖喱汁淋面，配以沙律菜。

## 材料

• 雞髀 300克 (2隻)	• 脫脂奶 30毫升
(去皮、去膏)	• 蒜蓉 3茶匙
• 咖喱粉 2茶匙	• 薑蓉 2茶匙
• 黃薑粉 ¼茶匙	• 油 1½茶匙
• 芒果醬 2茶匙	• 鹽 ¼茶匙
• 茄膏 ¼茶匙	• 上湯 200毫升
• 麵粉 2茶匙	

## 配菜

青瓜 100克 (約半條)
蕃茄 100克 (約2個)
鹽 ¼茶匙
檸檬汁 1茶匙

## 醃料

鹽 ¼茶匙
胡椒粉 少許

## 適合糖尿病人士的食譜



## 認識糖尿病

展板介紹糖尿病的症狀、治療方法和飲食原則，並附有食譜以供市民參閱。

展覽日期和地點如下：

香港仔街市	3月23日至29日
正街街市	3月30日至4月5日
坪洲街市	4月6日至12日
駱克道街市	4月13日至19日
田灣街市	4月20日至26日
電氣道街市	4月27日至5月3日
宜安街街市	5月4日至10日
牛池灣街市	5月11日至17日
保安道街市	5月18日至24日
紅磡街市	5月25日至31日
青衣街市	6月1日至7日
大橋街市	6月8日至14日
石湖墟街市	6月15日至21日
大埔墟街市	6月22日至28日



註：展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。

## Chicken Curry (2 Servings)

English (英文)

### Ingredients

- 300 g (2 pcs) chicken thigh (skinned)
- 2 tpsps curry powder
- ¼ tsp turmeric powder
- 2 tpsps mango chutney
- ½ tsp tomato paste
- 2 tpsps flour
- 30 ml skimmed milk
- 3 tpsps crushed garlic
- 2 tpsps crushed ginger
- 1½ tpsps oil
- ¼ tsp salt
- 200 ml broth

### Marinade

- ¼ tsp salt
- a sprinkle of white pepper

### Nutritional Information (1 Serving)

283 Kcal  
35 g Protein  
12 g Carbohydrate  
10 g Fat  
62 mg Cholesterol  
2 g Fibre

### Side vegetables

- 100 g (½ pcs) cucumber
- 100 g (2 pcs) tomato
- ¼ tsp salt
- 1 tsp lemon juice

### Dietitian's Tip

Traditionally, cooking curry requires a lot of oil. By using nonstick pan and less oil, this dish is delicately spiced, fruity, beautiful but not greasy.

### Method

1. Cut up each piece of chicken into 2 portions. Marinate.
2. Heat nonstick pan over medium heat. Use 1½ tpsps oil to fry chopped garlic, ginger and chicken pieces. Fry until chicken turns golden yellow.
3. Remove pan from heat. Add curry powder, turmeric powder and stir in flour. Return to heat and fry until golden brown.
4. Slowly stir in broth, tomato paste and mango chutney. Cover pan. Turn chicken pieces occasionally and stew until chicken is cooked and sauce is thickened. Add skimmed milk and salt.
5. Side vegetables: cut cucumber and tomatoes into 1-inch cubes, sprinkle with salt and lemon juice.
6. Cover chicken pieces with curry sauce. Serve with side vegetables.

## Chicken Curry (2 Hain)

Tagalog (菲律賓文)

### Mga Sangkap

- 300 g (2 piraso) ng hita ng manok (inalis na ang balat)
- 2 kutsaritang curry powder
- ¼ na kutsaritang turmeric powder
- 2 kutsaritang atsarang mangga
- ½ na kutsaritang ng tomato paste
- 2 kutsaritang arina
- 30 ml ng skimmed milk
- 3 kutsaritang pinitip na luya
- 2 kutsaritang pinitip na luya
- 1½ na kutsaritang mantika
- ¼ na kutsaritang asin
- 200 ml broth o kald

### Marinade

- ¼ na kutsaritang asin
- isang budbod ng puting paminta

### Impormasyong Nutrisiyunal (1 Hain)

283 Kilo Kalori  
35 g Protina  
12 g Carbohydrate  
10 g Taba  
62 mg Kolesterol  
2 g Fiber

### Mga gulay

- 100 g (½ piraso) ng pipino
- 100 g (2 piraso) ng kamatis
- ¼ na kutsaritang asin
- 1 kutsaritang lemon juice (asukal)

### Tip ng Dietitian

Nakagawian na ang paggamit ng maraming mantika sa pagluluto ng curry. Kung ang gagamitin ay kawaling walang-dikit at konting mantika, magiging tamang-tama lamang ang spices o anghang o timpla nito, lasang prutas, maganda at hindi mamantika.

### Paraan

1. Pagdalawahin ang bawat piraso ng manok. I-marinade.
2. Painitin ang kawaling walang-dikit sa katamtamang apoy. Gumamit ng ¼ na kutsaritang mantika para maipirito ang tinadtad na bawang, luya at mga piraso ng manok. Ipirito hanggang sa mamula-mula.
3. Alisin ang kawali sa apoy. Idagdag ang curry powder, turmeric powder at ihalo ang arina. Ibalik sa apoy at ipirito hanggang sa mamula-mula.
4. Dahan-dahang ibuhos ang kald, tomato paste at atsarang mangga. Takipan ang kawali. Balik-balikin ang manok at pakuluan nang dahan-dahan hanggang sa ang manok ay maluto at ang sarsa ay lumapot. Idagdag ang skimmed milk at asin.
5. Mga gulay sa tabi: Hiwain ang pipino ay kamatis sa tig-iisang pulgadang kudra-kudrado, budburan ng asin at lemon juice.
6. Buhanan ang mga piraso ng manok ng curry sauce. Ihain nang may mga gulay sa tabi.

## Kare Ayam (2 Porsi)

Indonesian (印尼文)

### Bahan

- 300 g (2 potong) paha ayam (tanpa kulit)
- 2 sdt bumbu kare bubuk
- ¼ sdt kunyit bubuk
- 2 sdt kuah mangga
- ½ sdt pasta tomat
- 2 sdt terigu
- 30 ml susu skim
- 3 sdt bawang putih tumbuk
- 2 sdt jahe tumbuk
- 1½ sdt minyak goreng
- ¼ sdt garam
- 200 ml kaldu

### Bumbu Rendam

- ¼ sdt garam
- Sedikit merica putih

### Informasi Kandungan

Nutrisi (1 Porsi)  
283 K Kal  
35 g Protein  
12 g Karbohidrat  
10 g Lemak  
62 mg Kolesterol  
2 g Serat

### Sayuran

- 100 g (½ buah) mentimun
- 100 g (2 buah) tomat
- ¼ sdt garam
- 1 sdt jus lemon

### Tip Diet

Biasanya, memasak kare membutuhkan banyak minyak goreng. Tapi, dengan menggunakan wajan datar anti lengket dan sedikit minyak goreng, sajian ini memiliki rasa yang lezat, dengan rasa buah, menarik tapi tidak berminyak.

### Cara Memasak

1. Potong setiap paha ayam menjadi 2 bagian. Rendam.
2. Panaskan wajan datar tanpa gagang dengan api sedang. Gunakan 1½ sdt minyak goreng untuk menggoreng bawang putih cincang, jahe dan potongan ayam. Goreng sampai ayam berwarna kuning keemasan.
3. Angkat wajan dari kompor. Tambahkan bumbu kare bubuk, kunyit bubuk lalu masukkan dan aduk terigu. Kembalikan ke kompor lalu goreng sampai berwarna cokelat keemasan.
4. Sedikit demi sedikit masukkan dan aduk kaldu, pasta tomat dan kuah mangga. Tutup wajan. Bolak balik ayam sekali-sekali lalu rebus sampai ayam masak dan saus mengental. Tambahkan susu skim dan garam.
5. Sayuran: Potong mentimun dan tomat bentuk kotak-kotak berukuran 1 inci, taburi garam dan jus lemon.
6. Lumuri ayam dengan saus kare. Hidangkan dengan sayuran.





# 推廣活動回顧

## 農曆新年裝飾和活動花絮

農曆新年期間，19區公眾街市均安排了節日裝飾增添街市氣氛。大部分街市安排了財神向市民和商戶祝賀和派發紀念品活動，部分街市更有應節菜式的烹飪示範。



農曆新年裝飾



立法會議員李華明先生 JP(前排右三)，黃大仙區議會主席李德康先生 MH(前排左五)，黃大仙區議會議員莫應帆先生(前排左四)和郭秀英女士(前排右二)，大成街街市管理委員會代表和食環署代表



大埔區議員黃碧嬌女士(左二)、余智榮先生(左三)和羅舜泉先生(右三)，以及大埔墟街市管理委員會代表和食環署代表



中西區區議會食物環境衛生及工務委員會主席陳學鋒先生(右五)，中西區街市大抽獎活動各幸運兒和食環署代表



活動吸引大批市民參與



烹飪示範



財神和小孩子向市民祝賀



財神和商戶祝賀



荃灣區議員羅少傑先生(右一)，鄧秉恬先生(右二)，陶桂英女士(右四)和陳崇業先生(左三)，以及楊屋道街市管理委員會代表和食環署代表



東區區議會副主席鍾樹根 MH 太平紳士(左四)、東區區議員趙承基先生 MH(左二)和陳靄群女士(左三)，漁灣街市管理委員會代表和食環署代表



深水埗區議會環境及衛生委員會增選委員易偉容先生(右二)，深水埗區議員衛煥南先生(右三)和陳鏡秋先生 MH(左一)和食環署代表



油尖旺區議員陳少棠先生(右三)，油麻地街市管理委員會代表和食環署代表

## 聖誕節裝飾和活動花絮

聖誕節期間，深水埗、九龍城、油尖、北區、灣仔、中西區和元朗區各公眾街市均有派發月曆的活動；部分街市更配合聖誕裝飾，以及食譜展覽或大抽獎活動。



月曆深受市民歡迎



市民排隊領取紀念品



大抽獎活動頭獎得主和灣仔區衛生總督察陳高霏女士合照



聖誕裝飾

