

# 街市通訊



## 封面專題

### 小食及烘製包餅攤檔和服務行業攤檔

食物環境衛生署(食環署)於6月的公眾街市公開競投中,在大埔區寶湖道街市、北區聯和墟街市、觀塘區宜安街街市和鯉魚門街市,以及東區愛秩序灣街市和西灣河街市引進共41個小食及烘製包餅攤檔和服務行業攤檔。現在率先為大家介紹其中一個小食攤檔和二個服務行業攤檔的租戶。

具有飲食業經驗的彭氏兄弟,由於街市位置交通便利和攤檔開業成本低,於是在大埔區寶湖道街市承租了一個小食攤檔,預計於7月開業。攤檔主要售賣車仔麵,並兼售其他小食(如腸粉等),歡迎市民光臨惠顧。

居於北區的羅小姐,因街市人流多,位置方便,租金相宜,於是在北區聯和墟街市承租了一個服務行業攤檔,用作開設婚姻介紹所。介紹所以「誠信」為本,將會籌辦聯誼活動來加強客戶間的溝通,歡迎市民查詢。

居於東區的鄧生,因街市通道寬敞和潔淨,於是在東區愛秩序灣街市承租了一個服務行業攤檔,用作開設中醫舖,歡迎市民光臨惠顧。

部分街市尚餘少量空置服務行業攤檔。這些攤檔將於7月的公眾街市公開競投中繼續供有興趣人士競投。詳情可向有關分區的環境衛生辦事處查詢或瀏覽食環署的網頁 ([http://www.fehd.gov.hk/pleasant\\_environment/tidy\\_market/indexc.html](http://www.fehd.gov.hk/pleasant_environment/tidy_market/indexc.html))



大埔區



彭氏兄弟(右一及二)將在寶湖道街市經營小食攤檔

北區



羅小姐將在聯和墟街市開設婚姻介紹所

東區



鄧生將在愛秩序灣街市開設中醫舖

## 預防人類豬型流感

食環署每天會清洗轄下街市公眾地方。因應本港有確診人類豬型流感個案,本署已於5月初加強街市公用地方相關的清潔和消毒工作,包括

- (1) 加強清潔和消毒街市內升降機的按掣、行人電梯扶手、通風系統、洗手間等設施;及
- (2) 經常為街市內的消毒殺菌液機補充消毒液。

同時,本署亦發信予轄下公眾街市租戶,提醒他們要提高警覺,採取有效防備措施及保持處所清潔衛生,預防流感發生。

另外,為推廣環境清潔的訊息,政府多個部門聯同區議會、非政府機構和商會參與5月10日在全港各區舉行的「全城清潔日」,呼籲全港市民齊心抗疫。

1. 清潔人員加強清潔街市行人電梯扶手及欄杆。
2. 政務司司長唐英年先生(右四)、食物環境衛生署署長卓永興先生(右二)和其他政府官員及區議員出席「全城清潔日」活動時合照。
3. 政務司司長唐英年先生巡視北河街街市,向檔戶宣傳環境衛生。



3

1

2

「全城清潔日」深水埗區 防疫 齊心  
二零零九年五月十日(星期日)





## 認識高血壓

展板介紹高血壓的成因、徵狀和治療方法，並附有適合高血壓人士的食譜以供市民參閱。

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
北區	聯和墟街市	7月6日至12日	葵青荃灣	青衣街市	8月24日至30日
	古洞街市購物中心			楊屋道街市	
元朗	大橋街市	7月13日至19日	葵青荃灣	北葵涌街市	8月31日至9月6日
	同益街市			荃灣街市	
元朗屯門	洪水橋臨時街市	7月20日至26日	荃灣	荃景圍街市	9月7日至13日
	仁愛街市			香車街街市	
北區屯門	石湖墟街市	7月27日至8月2日	荃灣西貢	深井臨時街市	9月14日至20日
	新墟街市			西貢街市	
大埔	大埔墟街市	8月3日至9日	觀塘	牛頭角街市	9月21日至27日
	寶湖道街市			宜安街街市	
沙田	大圍街市	8月10日至16日	觀塘	瑞和街街市	9月28日至10月4日
	沙田街市			鯉魚門街市	
黃大仙	牛池灣街市	8月17日至23日			
	雙鳳街街市				

註：展覽日期可因運作需要而調動，不作另行通知。

世界衛生組織(WHO)對高血壓的定義是：

在休息狀態下血壓持續地位於或高於

140 (收縮壓)	毫米水銀柱
90 (舒張壓)	(mm Hg)



## 高血壓食療工作坊

### I. 活動日期

2009年8月14日至9月15日

### II. 活動內容

- 註冊中醫師即場講解：
  - 高血壓的成因及預防方法
  - 介紹多款以公眾街市有售的材料烹調的食療食譜
- 烹飪導師即場示範食療菜式的烹飪方法
- 即場派發食療食譜
- 參加者可獲贈精美紀念品（數量有限，派完即止）。

### III. 活動詳情

食療工作坊：

註冊中醫師即場講解高血壓的成因及預防方法

日期	時間	上午9時至10時	下午4時至5時
8月14日 (星期五)		新墟街市	沙田街市
8月21日 (星期五)		彩虹道街市	大成街街市
8月28日 (星期五)		灣仔街市	漁光道街市
9月4日 (星期五)		紅磡街市	長洲街市
9月11日 (星期五)		青衣街市	楊屋道街市

食療工作坊及烹飪示範：

註冊中醫師即場講解高血壓的成因及預防方法，烹飪導師即場示範食療菜式的烹飪方法

日期	時間	上午9時至11時	下午4時至6時
8月18日 (星期二)		宜安街街市	通州街臨時街市
8月25日 (星期二)		渣華道街市	鰂魚涌街市
9月1日 (星期二)		官涌街市	大角咀街市
9月8日 (星期二)		寶湖道街市	聯和墟街市
9月15日 (星期二)		正街街市	

## 8月街市推廣活動

黃大仙區各公眾街市及旺角區各公眾街市將於8月份分別舉行幸運大抽獎及環保推廣 - 派發環保袋活動。活動詳情請留意黃大仙區和旺角區街市的告示板，亦可向有關環境衛生辦事處街市組查詢。

夏日大抽獎

黃大仙區

環保推廣—派發環保袋活動

旺角區

註：活動或因運作需要而調動或另有安排。





## 7至9月份 街市攤檔公開競投資料

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樓大堂	下午2時30分	7月24日、8月24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27日、8月25日、9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	7月16日
	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	8月18日
	荃灣大河道72號荃灣大會堂	上午10時	9月15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20日、8月17日、9月16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17日、8月19日
	沙田源禾路1號沙田大會堂2號演講室	上午10時	9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	7月23日、8月20日、9月22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；亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



## 竹筍翡翠 (4人份量)

**材料**  
 冬瓜 ½斤 (320克)  
 紅蘿蔔 1兩 (40克)  
 冬菇 (乾) 2隻 (4克)  
 竹筍 1兩 (40克)  
 植物油 1湯匙

**調味料**  
 鹽 ½茶匙  
 素蠔油 1湯匙  
 糖 ½茶匙  
 生粉 ¼茶匙  
 清水 3湯匙

**芡汁**  
 鹽 ½茶匙  
 生抽 ½茶匙  
 糖 ½茶匙  
 麻油 ¼茶匙  
 白胡椒粉 ½茶匙  
 生粉 1茶匙  
 清水 ¼杯 (60毫升)

**營養分析 (1人份量)**  
 熱量： 86千卡路里  
 碳水化合物： 4克  
 蛋白質： 1克  
 脂肪： 7克  
 膽固醇： 0毫克  
 纖維素： 1.3克

**特別餐注意事項**  
 低鹽餐  
 調味料避免放鹽。

- 做法**
1. 冬瓜去皮，洗淨，切成薄片。
  2. 紅蘿蔔去皮洗淨及切成絲，竹筍及冬菇浸軟後，冬菇去蒂，竹筍去頭尾部份，然後全部切絲備用。
  3. 燒熱油，將已切絲的材料加入調味料及適量水份，炒至軟備用。
  4. 在每片冬瓜薄片放上已熟材料，排放碟上蒸10分鐘。
  5. 煮熱芡汁，淋上面即可。

**營養 / 烹調小貼士**

- \* 冬瓜水份含量較高，煮熟後較軟，容易咀嚼。
- \* 冬瓜味道較淡，宜連竹筍筍料一起進食，味道更佳。
- \* 紅蘿蔔含豐富胡蘿蔔素及纖維素，且顏色鮮艷，有助增進食慾。

**適合高血壓人士的食譜**



### Braised Vegetables with Bamboo Fungus (4 Servings)

**Ingredients**  
 • ½ catty (320 g) winter melon  
 • 1 tael (40 g) carrot  
 • 2 pcs (4 g) dried mushrooms  
 • 1 tael (40 g) bamboo fungus  
 • 1 tbsp vegetable oil

**Seasoning**  
 • ½ tsp salt  
 • 1 tbsp vegetarian oyster sauce  
 • ½ tsp sugar  
 • ¼ tsp cornstarch  
 • 3 tbsps water

**Thickening**  
 • ½ tsp salt  
 • ½ tsp light soy sauce  
 • ½ tsp sugar  
 • ¼ tsp sesame oil  
 • ½ tsp white pepper  
 • 1 tsp cornstarch  
 • ¼ cup (60 ml) water

**Nutritional Information (1 Serving)**  
 • Energy 86 kcal  
 • Carbohydrate 4 g  
 • Protein 1 g  
 • Fat 7 g  
 • Cholesterol 0 mg  
 • Fibre 1.3 g

**Nutrition/Cooking Tips**  
 \* Winter melon has high water content. It is soft when cooked and is easy to chew.  
 \* Winter melon is bland and tastes better with bamboo fungus and other ingredients.  
 \* Carrot is rich in beta-carotene and fibre with attractive colour that helps to stimulate the appetite.

**Method**  
 1. Peel winter melon, rinse and cut into thin slices.  
 2. Peel carrot, rinse and shred. Soak bamboo fungus and mushrooms until soft. Remove stalks of mushrooms. Cut heads and tails of bamboo fungus. Shred all and set aside.  
 3. Heat oil. Add seasoning and suitable amount of water to shredded ingredients. Stir-fry until soft and set aside.  
 4. Place cooked ingredients on every slice of winter melon. Arrange on the plate and steam for 10 minutes.  
 5. Cook thickening. Pour on the dish and serve.

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

**English (英文)**

### Kinulob na mga Gulay na may Bamboo Fungus (4 Hain)

**Mga Sangkap**  
 • ½ libra (320 g) berdeng melon  
 • 1 tael (40 g) carrot  
 • 2 piraso (4 g) pinatuyong kabute  
 • 1 tael (40 g) bamboo fungus  
 • 1 kutsarang mantika ng gulay

**Seasoning o Panimpla**  
 • ½ kutsaritang asin  
 • 1 kutsarang oyster sauce na para sa makagulay  
 • ½ kutsaritang asukal  
 • ¼ kutsaritang harinang mais  
 • 3 kutsarang tubig

**Pampalapot**  
 • ½ kutsaritang asin  
 • ½ kutsaritang di-maitim na toyo  
 • ½ kutsaritang asukal  
 • ¼ kutsarang mantika ng sesame  
 • ½ kutsarang puting paminta  
 • 1 kutsaritang harinang mais  
 • ¼ tasa (60 ml) tubig

**Impormasyong Nutrisiyonal (1 Hain)**  
 • Energy 86 kcal  
 • Carbohydrate 4 g  
 • Protina 1 g  
 • Tabá 7 g  
 • Kolesterol 0 mg  
 • Fiber 1.3 g

**Tip sa Nutrisyon/Pagluluto**  
 \* Ang berdeng melon ay naglalaman ng maraming tubig. Ito ay malambot kapag naluto at madaling ngayain.  
 \* Ang berdeng melon ay walang lasa at mas sasarap kasama ng bamboo fungus at iba pang mga sangkap.  
 \* Ang carrot ay mayaman sa beta-carotene at fiber at mayroong kaaya-ayang kulay na tumutulong pumukaw ng gana.

**Paraan**  
 1. Balatan ang berdeng melon, hugasan at hiwain sa maninipis na hiwa.  
 2. Balatan ang carrot, hugasan at gutay-gutayin. Ibadad ang mga tangkay ng kabute. Putulin ang mga ulo at buntot ng bamboo fungus. Gutay-gutayin lahat at itabin.  
 3. Painitin ang mantika. Idagdag ang pampalasa at katamtamang dami ng tubig sa ginutay-gutay na mga sangkap. Isangkutsa hanggang lumambot at itabin.  
 4. Ilagay ang nalutong mga sangkap sa bawat hiwa ng berdeng melon. Ayusin sa plato at pasingawan nang mga 10 minuto.  
 5. Lutuin ang pampalapot. Ibuhos sa plato at ihain.

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

**Tagalog (菲律賓文)**

### Sayur Masak Jamur Bambu (4 Porsi)

**Bahan**  
 • ½ kati (320 g) buah kundur  
 • 1 tael (40 g) wortel  
 • 2 potong (4 g) jamur kering  
 • 1 tael (40 g) jamur bambu  
 • 1 sendok makan minyak sayur

**Bumbu**  
 • ½ sendok teh garam  
 • 1 sendok makan saus tiram vegetarian  
 • ½ sendok teh gula  
 • ¼ sendok teh tepung maizena  
 • 3 sendok makan air

**Pengental**  
 • ½ sendok teh garam  
 • ½ sendok teh kecap encer  
 • ½ sendok teh gula  
 • ¼ sendok teh minyak wijen  
 • ½ sendok teh merica putih  
 • 1 sendok teh tepung maizena  
 • ¼ gelas (60 ml) air

**Informasi Nutrisi (1 Porsi)**  
 • Energi 86 kcal  
 • Karbohidrat 4 g  
 • Protein 1 g  
 • Lemak 7 g  
 • Kolesterol 0 mg  
 • Serat 1.3 g

**Kiat Nutrisi/Memasak**  
 \* Buah kundur mengandung banyak air. Buah ini lembut saat dimasak dan mudah dikunyah.  
 \* Buah kundur hambar dan terasa lebih baik jika ditambahkan dengan jamur bambu dan bahan masakan lain.  
 \* Wortel kaya akan beta karoten dan serat dengan warna yang menarik yang membantu menggugah selera.

**Cara Memasak**  
 1. Kupas buah kundur, cuci dan potong menjadi irisan tipis.  
 2. Kupas wortel, cuci dan potong tipis-tipis. Rendam jamur bambu dan jamur sampai lembut. Buang tangkai jamur. Potong bagian atas dan bawah jamur bambu. Potong tipis-tipis dan tiriskan.  
 3. Panaskan minyak. Tambahkan bumbu dan air secukupnya ke bahan masakan yang telah dipotong. Oseng sampai lembut dan tiriskan.  
 4. Taruh setiap bahan masakan yang telah dimasak pada sepotong buah kundur. Susun pada piring dan kukus selama 10 menit.  
 5. Masak tepung maizena. Tuangkan pada masakan dan hidangkan.

Sumber versi bahasa Mandarin: Layanan Kesehatan Manula, Departemen Kesehatan

**Indonesian (印尼文)**





## 端午節街市推廣活動花絮

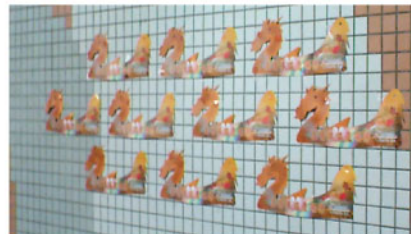
2009年5月，全港19區公眾街市均布置節日裝飾或舉辦街市推廣活動以慶祝端午節。有關活動的花絮如下—



### 節日裝飾



這些裝飾為街市增添不少節日氣氛



### 拋糶遊戲 (東區、離島區、觀塘區、荃灣區、葵青區、大埔區、西貢區和沙田區)



市民踴躍參加，氣氛熱鬧



市民一展身手，贏取獎品



市民興奮地展示贏得的獎品

### 烹飪示範 (東區、觀塘區、荃灣區、葵青區和大埔區)



市民熱烈參與答問環節



活動後，市民圍着烹飪導師請教烹飪心得



市民留心觀看烹飪示範

### 幸運大抽獎 (中西區、灣仔區、旺角區、黃大仙區和元朗區)



中西區區議會關注中西區街市發展工作小組主席李志恒議員(中排左四；深色西裝者)與中西區街市端午節幸運大抽獎活動的中獎者和食環署的代表合照



職員在街市入口設立抽獎櫃位，方便市民把獎券放入抽獎箱內



市民耐心輪候參與抽獎活動

### 派發紀念品 (南區、九龍城區、深水埗區、油尖區和北區)



市民一面領取購物袋，一面觀看展板



市民有秩序地排隊領取紀念品



職員向市民派發購物袋，市民深表歡迎