

街市通訊



封面專題

街市整潔



食物環境衛生署(食環署)致力保持轄下公眾街市整潔衛生，經常保持街市公用部分的牆壁和地面清潔乾爽。街市檔戶也有責任保持檔位整潔，把貨品和用具整齊擺放，並妥善存放食物及將食物殘渣和垃圾妥善處理，以防治鼠患。須知攤檔內貨物堆積處、垃圾間、有蓋排水道、地上裂縫和牆洞等，均可能會成為老鼠匿藏的地點。鼠患帶來不少禍害，老鼠可直接或間接向人類傳播疾病，而且亦會咬爛攤檔裝置和貯存的物品，造成財物損失，故不能輕視。

食環署會緊密監管清潔承辦商的工作，確保承辦商每天清洗街市/熟食中心的公用地方最少三次，使公用地方達到既定的衛生水平，能為顧客提供清潔乾爽而又舒適的購物環境。此外，食環署也會在街市內實行防治蟲鼠措施，展開滅鼠行動，放置殺鼠劑和捕鼠器毒殺和誘捕老鼠，並定期進行鼠患調查。

食環署亦會在轄下公眾街市舉辦巡迴專題展覽，講解老鼠的特性和街市防治鼠患須知，以提高市民和檔戶對防治鼠患的意識及鼓勵他們積極參與防控工作。

有關防治鼠患及處理活鼠及鼠屍的資料，可瀏覽本署網頁 www.fehd.gov.hk 或致電1823電話中心或本署分區辦事處查詢。

檔戶應保持環境衛生及採取以下的防治鼠患措施：

1. 基本防治措施

- 妥善存放食物，斷絕老鼠的食糧；
- 不要堆積雜物，妥善貯存貨品，清除老鼠匿藏地點；以及
- 把食物殘渣和垃圾放入有蓋的垃圾桶，並每天清理，保持環境清潔。

2. 輔助防治措施

尋求專業防治蟲鼠人員協助處理鼠患：

- 以殺鼠劑毒殺老鼠(須嚴格遵照標籤上的用法說明，以免傷及人畜)；以及
- 在老鼠經常出沒的地方，放置有鼠餌的捕鼠器(如老鼠籠)誘捕老鼠，捕獲的活鼠和鼠屍屍體須妥善處理。



適合中風患者的食譜

五指毛桃煲雞湯

材料	半隻
雞(去皮)	60 克
五指毛桃	200 克
瘦肉	2 粒
蜜棗	10 克
杞子	1 茶匙
鹽	2.5 升
水	

功效:

五指毛桃味甘性溫，有補中益氣、平喘、消炎、殺蟲、解毒、止渴、降糖等功效，並能防治糖尿病、高血壓。
蜜棗味甘性平，有補脾潤肺、平胃氣、養心、強腎補氣及活血之功效。
杞子味甘性平，具補腎益精、養肝明目功用。

做法

1. 將雞去除內臟，內外徹底清洗乾淨後，切成大塊。瘦肉洗淨後，也切成大塊。
2. 鍋中倒入清水，大火加熱煮沸後，先放入瘦肉焯燙，撇去浮沫後繼續煮3分鐘後撈出。將雞塊放入鍋中焯燙3分鐘後撈出，用清水沖淨表面的浮沫。
3. 把五指毛桃沖洗一下後，用清水浸泡10分鐘，再洗淨表面的雜質。
4. 將焯燙好的雞塊和瘦肉放入鍋中，加入足量清水；大火煮沸後，撇去有可能再次產生的浮沫後，再放入蜜棗、杞子和五指毛桃，蓋上蓋子，轉小火煲2小時。
5. 食用前加鹽調味即可。

Hairy Fig Chicken Soup (This soup is suitable for stroke patients)

English (英文)

Ingredient	half
Chicken (skinned)	60 g
Hairy figs	200 g
Lean pork	2 pcs
Candied dates	10 g
Chinese wolfberry	1 tsp
Salt	2.5 l
Water	

Method

1. Disembowel the chicken, clean and wash it thoroughly both inside and out. Cut into chunks. Clean and wash the lean pork, cut into chunks.

2. Put water into a pot. Bring to a boil over high flame. Blanch the lean pork and skim off foam. Boil for 3 more minutes before removing from the pot. Blanch the chicken chunks in the pot for 3 minutes and then take out. Rinse off surface foam with water.
3. Rinse the hairy figs, soak in water for 10 minutes. Rinse off surface scum.
4. Put the blanched chicken and lean pork chunks into the pot, add enough water. Bring to a boil over high flame, skim off foam (if any), add in candied dates, chinese wolfberry and hairy figs. Switch to low flame and cook for 2 hours with lid on.
5. Add salt to serve.

Effect:

Hairy figs are sweet in flavour and mild in nature. They can supplement the centre and boost qi; calm paring; allay inflammation; kill worms; resolve toxin; quench thirst; reduce glucose level; and prevent diabetes and high blood pressure. Candied dates are sweet in flavour and mild in nature. They can supplement the spleen and moisten the lungs; calm stomach qi; nourish the heart; strengthen the kidneys and supplement qi; and quicken blood circulation.

Chinese wolfberry is sweet in flavour and mild in nature. It can supplement the kidneys and boost vital essence; nourish the liver and improve visual acuity.

Sabaw ng Manok at Hairy Fig (Resipe na bagay sa mga taong may stroke)

Tagalog (菲律賓文)

Mga Sangkap	walang balat
Manok (kalahating)	60 gramong
Ugat ng hairy figs	200 gramong
Laman ng baboy	2 pirasong
Mansanitas	10 gramong
Goji	1 kutsarang
Asin	2.5 litrong

Paranan

1. Tanggalian ang mga laman loob ng manok, linsin ng maigi ang labas at loob ng manok, hiwa ng malaking pira-piraso. Linsin ang laman ng baboy at hiwan din ng malaking pira-piraso.

2. Ilagay ang tubig sa kaldero, pakulin ang tubig sa malakas na apoy, ilagay muna ang laman ng baboy upang bantlan sa kumukilang tubig, tanggalian ang mga linab at patuloy na lutuin ng 3 minuto bago tanggalian ito mula sa tubig. Ilagay ang mga pira-pirasong manok sa kaldero upang bantlan ng 3 minuto at saka tanggalian ang mga to, gumamit ng malinis na tubig upang hugasin ang mga nakadikit na linab.
3. Hugasin ang hairy figs, ibadong ng 10 minuto sa tubig, muling hugasin ang mga hairy figs upang matanggali ang mga nakadikit na dum.
4. Ibalik sa loob ng kawali ang mga nabarlan na manok at laman ng baboy, dagdagan ng sapat na dami ng tubig, pakuluan sa malakas na apoy, tanggalian ang anumang linab na makuha, ilagay ang mansanitas, goji at asin, takpan ng takip, pahinain ang apoy at lutuin ng 2 oras.
5. Budburan ng asin bago kainin.

Epekto:

Ang katangian ng ugat ng hairy figs ay matamis at kawatan sa kawatan. Ang mga epekto nito sa kawatan ay pampasiya ng palit at fiyan, pandagdag ng lakas, pampigil ng ubo, pantaban sa mga impaksiyon, pampalakas at lason, pambaba ng asukal sa dugo, at pampigil ng sakit ng diyabetis at altapresyon. Ang katangian ng mansanitas ay matamis at mahinahon sa kawatan. Ang mga epekto nito sa kawatan ay pampasiya ng palit at panghalumigmig ng bago, pangkalinang ng fiyan, pampalugos ng puso, pampalakas ng bato at pampasiya ng lakas at dugo. Ang katangian ng goji ay matamis at mahinahon sa kawatan. Ang mga epekto nito sa kawatan ay pampalakas ng bato, pampasiya ng pag-iiip, pampalugos ng alay at pampalinaw ng mata.

Sup Ayam dengan Semacam Buah Persik (Sup ini cocok dikonsumsi oleh pasien penderita stroke)

Indonesian (印尼文)

Bahan	½ ekor
Ayam (buang kulit)	60 gr
Akar semacam buah persik	200 gr
Daging babi tipis	2 butir
Mansian kurma	10 gr
Wolfberry china	1 sd
Garam	2.5 liter

Cara memasak

1. Ayam dibuang jeroannya, lalu cuci bersih. Dipotong potongan besar. Cuci bersih daging babi tipis, potong besar-besar juga.
2. Isi air ke dalam panci. Didihkan dengan api besar. Masukkan

- daging babi tipis terlebih dahulu, buang kotoran busa yang mengapung. Setelah buang kotoran busa, masak 3 menit, lalu angkat. Masukkan potongan ayam ke dalam panci, masak 3 menit, dan angkat. Siram potongan ayam dengan air bersih untuk menghilangkan kotoran busa.
3. Akar Persik disiram sebentar, rendam 10 menit dalam air bersih, kemudian bersihkan lagi ampas permukaan.
 4. Masukkan potongan ayam dan daging tadi ke dalam panci. Beri air secukupnya, didihkan dengan api besar. Buang kotoran busa yang tersisa, baru masukkan Mansian kurma, Wolfberry china, akar buah Persik, lalu tutup pancinya. Rebus 2 jam dengan api kecil.
 5. Sebelum disantap, tambah garam secukupnya.

Keterangan:

Akar persik — rasanya manis, sifatnya hangat. Menambah stamina, meredakan batuk, mengolah infeksi, mengobati radang, memulihkan kuman, menstabilasi nasus, menghilangkan haus, menurunkan gula darah, dan lain-lain. Juga dapat mencegah penyakit kencing manis (diabetes) dan tekanan darah tinggi.
Mansian kurma — rasa manis, sifat netral. Baik untuk limpa dan paru-paru, mengurangi gas dalam perut, menenangkan, menguatkan ginjal dan stamina, melancarkan peredaran darah, memproduksi sel darah baru.
Wolfberry china — rasa manis, sifat netral. Berkhasiat menguatkan ginjal, menambah semangat, menjaga lever dan menorekan penglihatan.

2010年10月至12月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
葵青及荃灣區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	10月15日、12月17日
	新界荃灣大河道60號雅麗珊社區服務中心	上午10時	11月16日
元朗及屯門區	新界屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室	上午10時	10月18日、12月16日
	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室	上午10時	11月23日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心	上午10時	10月20日、11月24日、12月20日
沙田及西貢區	新界沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	10月21日、12月21日
	新界沙田源源豐源社區會堂	上午10時	11月22日
港島及離島區	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	10月22日、11月23日、12月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4樓401室	下午2時30分	10月25日、11月19日、12月24日

備註 ¹ 上述資料或因應運作需要而改動，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；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

中風展覽及食療工作坊 (2010年10月至2011年3月份)

我們將於2010年10月18日至2011年3月27日，在選定的公眾街市舉行“中風展覽及食療工作坊”，我們先為大家介紹10月至12月份的活動詳情-

- 食療講座：註冊中醫師講解中風成因、徵狀、影響、預防方法和患者自我照顧的方法及食療菜式
- 烹飪示範：烹飪導師示範中風的食療菜式
- 現場設有答問時段，參加者可獲贈紀念品乙份
- 現場派發食療食譜

展覽：

- 介紹中風成因、徵狀、影響、預防方法和患者自我照顧的方法及食療菜式

地區	街市名稱	日期及時間
葵青區	榮芳街街市	10月22日 上午 9:00-10:30(食療講座)
荃灣區	楊屋道街市	11月5日 上午 9:00-10:30(食療講座)
屯門區	新墟街市	11月5日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
北區	石湖墟街市	11月19日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
大埔區	大埔墟街市	12月3日 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
沙田區	大圍街市	12月3日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
中西區	石塘咀街市	12月17日 上午 9:00-10:30(食療講座)
灣仔區	黃泥涌街市	12月17日 下午 4:00-5:30(食療講座)

備註：

- 紀念品和食療數量有限，先到先得，派完即止。
- 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板及本署網頁的公布。

查詢：2868 0000 網頁：www.fehd.gov.hk

地區	街市名稱	展覽日期
葵青區	青衣街市	2010年10月18日至 10月24日
	北葵涌街市	
	榮芳街街市	
荃灣區	荃灣街市	2010年10月25日至 10月31日
	香車街街市	
	荃景圍街市	
屯門區	深井臨時街市	2010年11月1日至 11月7日
	楊屋道街市	
	新墟街市	
元朗區	仁愛街市	2010年11月8日至 11月14日
	同益街市	
北區	大橋街市	2010年11月15日至 11月21日
	石湖墟街市	
	聯和墟街市	
西貢區	古洞街市購物中心	2010年11月22日至 11月28日
	西貢街市	
	寶湖道街市	
沙田區	大埔墟街市	2010年11月29日至 12月5日
	大圍街市	
	沙田街市	
中西區	士美非路街市	2010年12月6日至 12月12日
	西營盤街市	
	正街街市	
灣仔區	上環街市	2010年12月13日至 12月19日
	石塘咀街市	
	黃泥涌街市	
東區	灣仔街市	2010年12月20日至 12月26日
	駱克道街市	
	銅鑼街市	
東區	銅鑼灣街市	2010年12月27日至 2011年1月2日
	電氣道街市	
	北角街市	



風濕病展覽及食療工作坊(10月至11月份)

“風濕病展覽及食療工作坊”10月至11月份活動時間表如下-



食療講座及烹飪示範：

- 註冊中醫師講解風濕病的種類、成因及食療菜式，並由烹飪導師示範風濕病的食療菜式
- 現場派發食療食譜

展覽：

- 介紹風濕病的種類、成因及食療菜式

地區	街市名稱	日期及時間
元朗區	同益街市	10月8日 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
屯門區	仁愛街市	10月8日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
大埔區	寶湖道街市	10月29日 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
北區	聯和墟街市	10月29日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
沙田區	沙田街市	11月12日 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
西貢區	西貢街市	11月12日 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)

地區	街市名稱	展覽日期
荃灣區	深井臨時街市	2010年9月27日至 10月3日
屯門區	新墟街市	2010年10月4日至 10月10日
元朗區	仁愛街市	2010年10月11日至 10月17日
北區	洪水橋臨時街市	2010年10月18日至 10月24日
	古洞街市購物中心	2010年10月25日至 10月31日
大埔區	寶湖道街市	2010年11月1日至 11月7日
沙田區	大圍街市	2010年11月8日至 11月14日
西貢區	沙田街市	2010年11月8日至 11月14日

備註：• 紀念品和食譜數量有限，先到先得，送完即止。

- 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板及本署網頁的公佈。

查詢：2868 0000

網頁：www.fehd.gov.hk



推廣活動回顧

2010中秋節街市推廣活動回顧花絮

中秋節期間，全港19區公眾街市均舉辦街市推廣活動來慶祝中秋。部分活動花絮如下-

購物獎賞活動(東區、灣仔區、九龍城區、觀塘區、黃大仙區、油尖區、葵青區、西貢區、沙田區和荃灣區)



活動吸引市民參與

烹飪示範(中西區、東區、離島區、南區、灣仔區、九龍城區、觀塘區、旺角區和荃灣區)



市民留心觀看烹飪示範

市民熱烈參與答問環節

應節遊戲(離島區、旺角區、北區、大埔區和元朗區)



市民投入參與遊戲

派發紀念品(中西區、南區、深水埗區和屯門區)



市民有秩序排隊參與活動

