

街市通訊



封面專題



公眾街市攤檔 短期租約先導計劃

食物環境衛生署(食環署)由2010年10月中開展先導計劃，將公眾街市部分攤檔以優惠的底價，透過公開競投以短期租約出租，以更有效運用長期空置的檔位，令街市更興旺。

先導計劃有多項好處。有意在食環署管理的公眾街市創業的人士，可無需投入太多資金，並在一個更具彈性的租約下，試行經營三個月。現有租戶也可在生意興旺的時節，例如是在歲晚及農曆新年期間，租用毗鄰空置攤檔，暫時擴充營業，以配合市民對季節性貨品的大量需求。

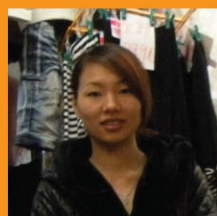
這項計劃適用於空置八個月以上的攤檔，其競投底價

將為市值租金的六折。除售賣魚、家禽和肉類等受管制食品的攤檔外，所有濕貨街市內的長期空置攤檔，將會透過首輪競投以三年期租約出租。未能租出的攤檔將會即場在第二輪競投中，以短期租約形式出租。

短期租約攤檔的租期為三個月，並可續租三個月。之後，租戶可以差餉物業估價署評估的市值租金或短期租約租金的較高者續租攤檔，第三次簽訂的租約為期三十個月。

公眾街市攤檔的公開競投每月下旬舉行，本署會把有關詳情適時上載食環署網頁www.fehd.gov.hk，並張貼在有關的街市告示板上，以供市民查閱。

首次創業的鄭小姐在**觀塘區瑞和街街市**，承租了一個短期租約攤檔售賣**童裝**。鄭小姐表示，選擇在街市創業是因為街市顧客層面廣闊，位置方便，租金相宜，加上短期租約較有彈性，需承受的創業風險較低。鄭小姐謂在三個月租約期滿後，會考慮繼續在此計劃下承租攤檔。



曾有營商經驗的歐先生，從食環署網頁得知本計劃後，認為在街市攤檔開業成本低，是個營商良機，加上住在同區，便嘗試在**南區田灣街市**，承租一個短期租約攤檔售賣**毛巾**。歐先生表示可向打算創業的親友推介此項計劃。



首次創業的李小姐，因為街市位置方便，租金便宜及租約具彈性，所以在**黃大仙區牛池灣街市**，承租了一個短期租約攤檔售賣**時裝**。



財神拱照慶團圓 佳餚美食賀新歲



地區	街市名稱	日期	免費派發利是封及揮春	烹飪示範
東區	柴灣街市	1月17日(星期一)	上午9:00至10:30	
	漁灣街市	1月17日(星期一)	上午9:00至10:30	下午4:15至5:30
	電氣道街市	1月17日(星期一)	下午4:00至5:30	
	鯽魚涌街市	1月18日(星期二)	上午9:00至10:30	
	北角街市	1月18日(星期二)	下午4:00至5:30	
	渣華道街市	1月19日(星期三)	上午9:00至10:30	
	銅鑼灣街市	1月19日(星期三)	下午4:00至5:30	
	西灣河街市	1月20日(星期四)	上午9:00至10:30	
	愛秩序灣街市	1月20日(星期四)	下午4:00至5:30	
中西區	正街街市	1月18日(星期二)		上午9:00至10:15
南區	田灣街市	1月18日(星期二)		下午4:15至5:30
灣仔區	燈籠洲街市	1月19日(星期三)		下午4:15至5:30
離島區	梅窩街市	1月20日(星期四)		上午9:00至10:15

地區	街市名稱	日期	免費派發利是封及揮春	烹飪示範
黃大仙區	牛池灣街市	1月5日(星期三)		下午4:15至5:30
觀塘區	牛頭角街市	1月5日(星期三)	上午9:00至10:30	
	宜安街街市	1月5日(星期三)	下午4:00至5:30	上午9:00至10:15
	瑞和街街市	1月6日(星期四)	上午9:00至10:30	
	鯉魚門街市	1月6日(星期四)	下午4:00至5:30	
九龍城區	九龍城街市	1月6日(星期四)		上午9:00至10:15
旺角區	花園街街市	1月6日(星期四)		下午4:15至5:30
油尖區	官涌街市	1月7日(星期五)		上午9:00至10:15
深水埗區	北河街街市	1月7日(星期五)		下午4:15至5:30
大埔區	大埔墟街市	1月10日(星期一)		上午9:00至10:15
	北區	石湖墟街市	1月10日(星期一)	下午4:15至5:30
沙田區	沙田街市	1月10日(星期一)	上午9:00至10:30	
	大圍街市	1月11日(星期二)	上午9:00至10:30	下午4:15至5:30
西貢區	西貢街市	1月11日(星期二)	下午4:00至5:30	上午9:00至10:15
荃灣區	香車街街市	1月12日(星期三)	上午9:00至10:30	
	荃灣街市	1月12日(星期三)	下午4:00至5:30	
	楊屋道街市	1月13日(星期四)	上午9:00至10:30	下午4:15至5:30
葵青區	青衣街市	1月13日(星期四)	下午4:00至5:30	上午9:00至10:15
	榮芳街街市	1月14日(星期五)	上午9:00至10:30	
元朗區	北葵涌街市	1月14日(星期五)	下午4:00至5:30	
	大橋街市	1月14日(星期五)		上午9:00至10:15
屯門區	新墟街市	1月14日(星期五)		下午4:15至5:30

備註：1. 利是封、揮春、食譜和紀念品數量有限，先到先得，派完即止。
查詢：2868 0000 網頁：www.fehd.gov.hk

2. 如天文台發出的黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號在活動當日生效，或本署因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和本署網頁的公布。

其餘各區公眾街市亦會舉辦農曆新年推廣活動，詳情如下：

地區	街市	活動日期	活動時間	活動內容
中西區	必列啫士街街市	1月17日	上午10:00至11:30	免費派發利是封和揮春
	皇后街熟食市場	1月17日	中午12:00至1:30	
	上環街市	1月17日	下午3:00至4:30	
	正街街市	1月18日	上午10:00至11:30	財神免費派發利是封和揮春
	西營盤街市	1月18日	下午3:00至4:00	
	石塘咀街市	1月19日	上午10:00至11:30	
	士美非路街市	1月19日	下午3:00至5:00	
離島區	梅窩街市	1月31日	上午10:00至11:30	免費派發利是封和環保袋
	坪洲街市	2月1日	上午10:00至11:30	
	長洲街市	2月2日	上午10:00至11:30	
南區	鴨脷洲街市	1月24日	上午9:00至10:30	財神免費派發利是封和揮春
	田灣街市	1月24日	中午12:00至1:30	
	漁光道街市	1月24日	下午3:00至5:00	
	香港仔街市	1月25日	上午9:00至10:30	
	南朗山道熟食市場	1月25日	上午11:00至中午12:30	
	赤柱海濱小賣亭	1月25日	下午3:00至5:00	
旺角區	花園街街市	1月31日	上午9:00至11:00	
	旺角熟食市場	1月31日	中午12:00至1:10	
	大角咀街市	1月31日	下午4:00至5:30	

地區	街市	活動日期	活動時間	活動內容
黃大仙區	大成街街市	1月27日	上午10:00至中午12:30	免費派發利是封和揮春
	雙鳳街街市	1月27日	下午4:00至6:00	
	彩虹道街市	1月28日	上午10:00至12:00	
油尖區	牛池灣街市	1月28日	下午4:00至6:00	免費派發利是封和揮春及禮品包
	官涌街市	1月26日	上午10:00至11:30	
	油麻地街市	1月26日	下午3:00至5:00	
北區	海防道臨時街市	1月26日	中午12:30至1:30	財神免費派發利是封
	古洞街市購物中心	1月31日	上午9:30至12:00	
	石湖墟街市	1月31日	下午3:30至6:00	
	沙頭角街市	2月1日	上午9:30至12:00	
大埔區	聯和墟街市	2月1日	下午3:30至6:00	辛卯吉祥慶新春財神合照活動
	寶湖道街市	1月13日	上午10:00至12:00	
	大埔墟街市	1月13日	下午4:00至6:00	
屯門區	新墟街市	1月26日	上午9:00至10:00	免費派發利是封和揮春
	仁愛街市	1月27日	上午9:00至10:00	
	廣財街市	1月28日	上午9:00至10:00	
元朗區	大橋街市	1月29日	上午11:00至中午12:30	免費派發利是封
	同益街市	1月30日	上午11:00至中午12:30	

備註：1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。

2. 活動詳情請留意各街市告示板；亦可向各區環境衛生辦事處街市組查詢。



中風展覽及食療工作坊 (2011年1月至3月份)



- 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

地區	街市名稱	日期及時間	
東區	漁灣街市	1月21日	上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
南區	香港仔街市	1月21日	下午 4:00-5:30(食療講座)
觀塘區	牛頭角街市	2月25日	上午 9:00-10:30(食療講座)
黃大仙區	牛池灣街市	2月25日	下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
九龍城區	九龍城街市	3月4日	上午 9:00-10:30(食療講座)
深水埗區	保安道街市	3月4日	下午 4:00-5:30(食療講座)
旺角區	花園街街市	3月18日	上午 9:00-10:30(食療講座)
油尖區	油麻地街市	3月18日	下午 4:00-5:30(食療講座)

備註：

1. 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。
2. 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

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	展覽日期	
東區	銅鑼灣街市	2010年12月27日 - 2011年1月2日	
	電氣道街市		
	北角街市		
	南區	渣華道街市	2011年1月3日 - 2011年1月9日
		鯽魚涌街市	
		西灣河街市	2011年1月17日 - 2011年1月23日
		愛秩序灣街市	
筲箕灣街市			
柴灣街市			
漁灣街市			
離島區	香港仔街市	2011年1月24日 - 2011年1月30日	
	鴨洲街市		
	田灣街市		
觀塘區	長洲街市	2011年1月31日 - 2011年2月6日	
	坪洲街市		
	梅窩街市		
黃大仙區	鯉魚門街市	2011年2月7日 - 2011年2月13日	
	瑞和街街市		
	宜安街街市		
	牛頭角街市		
九龍城區	牛池灣街市	2011年2月21日 - 2011年2月27日	
	彩虹道街市		
	雙鳳街街市		
深水埗區	大成街街市	2011年2月14日 - 2011年2月20日	
	土瓜灣街市		
	紅磡街市	2011年2月28日 - 2011年3月6日	
	九龍城街市		
	保安道街市		
旺角區	荔灣街市	2011年3月7日 - 2011年3月13日	
	北河街街市		
	通州街臨時街市		
油尖區	大角咀街市	2011年3月14日 - 2011年3月20日	
	花園街街市		
油尖區	油麻地街市	2011年3月21日 - 2011年3月27日	
	官涌街市		
	海防道臨時街市		



2011年1月至3月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
沙田及西貢區	沙田源禾路1號沙田大會堂2號演講室	上午10時	1月17日、2月17日、3月22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18日、3月15日
	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	2月15日
大埔及北區	粉嶺祥華邨祥華社區會堂	上午10時	1月19日、2月23日
	新界粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	3月23日
元朗及屯門區	元朗體育路9號元朗劇院演講室	上午10時	1月21日、2月18日、3月18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	1月24日、2月21日及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	1月25日、2月22日及3月25日

備註：1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。

2. 競投詳情留意本署網頁(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。



適合中風患者的食譜

西芹魚柳燒香菇

材 料

鮮冬菇	8兩
西芹	4兩
龍脷柳	6兩
松子仁	1兩
甘筍	1兩
蒜頭	2粒切片
薑	1片

調味料 (煨冬菇)

酒	2茶匙
鹽	少許
蠔油	2茶匙
薑汁	少許

芡 汁

麻油	半茶匙
生粉	半茶匙

伴 碟

蕃茄及西芹花



功 效:

鮮冬菇及西芹具有降血脂、防止動脈硬化之功效，是預防中風及腦血管疾病的佳品。

小 貼 士:

1. 鮮冬菇必須煨約10分鐘才入味。
2. 炸松子容易焦，一定眼到手到看清楚。

做 法

1. 將鮮冬菇洗淨去蒂，備用。
2. 鮮冬菇在鑊中灼透，以鹽、蠔油煨過入味。
3. 松子仁用溫水浸透，倒起加油炸香備用。
4. 西芹灼熟加鹽調味撈起放在碟上。
5. 再把煨過的冬菇煮熟後放在西芹面。
6. 龍脷柳汆水，加入鹽後煮熟用生粉埋芡。

Fish Fillet with Celery and Braised Mushroom

English (英文)

Ingredient

Fresh mushroom	8 taels
Celery	4 taels
Sole fillet	6 taels
Pine nut	1 tael
Carrot	1 tael
Garlic	2 cloves, sliced
Ginger	1 slice

Garnish

Tomato and celery leaves

Seasoning

(to braise the mushrooms)

Wine	2 teaspoons
Salt	small amount
Oyster sauce	2 teaspoons
Ginger juice	small amount

Thickening

Sesame oil	1/2 teaspoon
Corn flour	1/2 teaspoon

Method

1. Rinse mushrooms, remove stalks.
2. Blanch the mushrooms, add seasoning to braise.
3. Soak the pine nuts in lukewarm water. Drain well and deep fry until golden brown.
4. Blanch the celery, add salt. Drain well and place in a dish.
5. Put the braised mushrooms on top of the celery.
6. Poach the sole fillets, add salt. Stir in thickening. Put them on top of the mushrooms. Sprinkle pine nuts on top.

Effect :

Fresh mushrooms and celery can reduce blood lipids and prevent arteriosclerosis. They are ideal for prevention of stroke and cerebrovascular diseases.

Cooking tips :

1. Braise the mushrooms for at least 10 minutes to make sure they soak up the flavour.
2. Stir the pine nuts around frequently so that they don't burn.

Pinira-pirasong Isda , Kintsay at Kabute

Tagalog (菲律賓文)

Mga sangkap

Sariwang Taglamig na Kabute	8 tael (300 gramo)
Kintsay	4 tael (150 gramo)
Pinira-pirasong Dapa	6 tael (225 gramo)
Pine nut	1 tael (37.5 gramo)
Karott	1 tael (37.5 gramo)
Bawang	2 butil (pagpira-pirasuhin)
Luya	1 piraso

Palamuti

Kamatis at dahon ng kintsay

Rekado

(pagpapakulo ng taglamig na kabute)

Alak	2 kutsarita kaunti
Asin	kaunti
Sarsa ng talaba	2 kutsarita kaunti
Katas ng luya	kaunti

Pampalapot

Langis ng Sesame	1/2 kutsarita
Gawgaw	1/2 kutsarita

Paraan ng pagluto:

1. Hugasan ang mga sariwang taglamig na kabute, tanggalin ang mga tangkay at itabi muna.
2. Pakuluan ang mga taglamig na kabute sa loob ng kawali hanggang lumambot, haluan ng asin at sarsa ng talaba habang pinakukulo sa atay-atay na apoy ang mga kabute upang magkalasa.
3. Ibadad ang mga pine nut sa mainit na tubig hanggang lumambot, itapon ang tubig, iprito ang mga pine nut sa langis at itabi muna.
4. Pakuluan ang mga kintsay hanggang maluto, haluan ng asin, salain ang mga kintsay at ilagay sa pinggan.
5. Ilagay sa ibabaw ng kintsay ang naluto na taglamig na kabute.
6. Pakuluan sa tubig ang mga pinira-pirasong laman ng isdang dapa, haluan ng asin; kapag luto na ang isda, haluan ng gawgaw para lumapot.

Epekto :

Ang sariwang taglamig na kabute at kintsay ay nakakababa ng mga taba sa dugo, napipigilan ang atherosclerosis, ito ay isang mahusay na pagkain para sa pagpigil ng stroke at sakit ng mga ugat sa utak.

Payo :

1. Kailangan pakuluan sa atay-atay na apoy ng may 10 minuto ang sariwang taglamig na kabute para magkalasa.
2. Madaling masunog ang mga pine nut, dapat maingat sa pagtingin at alisto ang mga kamay.

Jamur Hioko Masak Seledri Fillet Long Li*

Indonesian (印尼文)

Bahan

Jamur hioko (tungku)	300 gr
Seledri besar	150 gr
Fillet ikan Long Li*	225 gr
Kacang pinus	37.5 gr
Wortel	37.5 gr
Bawang putih	2 siung, diiris.
Jahe	1 potong/ruas

Bumbu

Arak tape (angciu/wongciu)	2 sendok teh
Garam	sedikit
Saus tiram	2 sendok teh
Sari jahe	sedikit

Saus

Minyak wijen	1/2 sendok teh
Sagu	1/2 sendok teh

Cara membuat

1. Jamur hioko dicuci bersih, dibuang batang, siap pakai.
2. Rebus jamur di kual, beri garam, saus tiram, masak dengan api kecil sampai meresap.
3. Kacang pinus direndam air hangat, tiriskan, lalu goreng, siap pakai.
4. Seledri direbus, beri garam, angkat dan taruh di piring.
5. Taruh hioko yang sudah matang di atas seledri.
6. Rebus fillet Long Li* sebentar, beri garam, kentalkan dengan saus.

Manfaat :

Jamur hioko dan seledri bermanfaat untuk menurunkan lemak dalam darah serta mencegah penyumbatan pembuluh darah. Merupakan makanan yang baik untuk pencegahan stroke dan penyakit pembuluh darah otak

Tips :

1. Hioko harus dimasak 10 menit agar meresap.
2. Menggoreng kacang pinus harus hati-hati karena mudah gosong.

*Ikan Long Li = Ikan Basa = Ikan Patin = Sejenis Lele.