

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

今日買乜餸



■ 食物環境衛生署已於大部份公眾街市加設「今日買乜餸」展示板，提供一星期每天三餸一湯的家常小菜煮食推介，食譜內容包括材料說明及烹調方法。

市民駐足觀看「今日買乜餸」展示板的食譜內容



新增的「今日買乜餸」其他語言的附加展示板

■ 市民參考「今日買乜餸」展示板的推介後，可選擇合適的餸菜，即時在街市購買相關食材，既方便，又快捷。每星期更換的海報會建議不同食譜以供選擇，為市民增添新煮意。



■ 今年7月起「今日買乜餸」展示板更會加入除中文外的其他三種語言，即英文、菲律賓文及印尼文，以方便有關外籍人士參閱。市民只需按展示板旁的手柄，輕輕拉出其他語言的附加展示板便可。

中文版本與其他語言版本是互相對照的





杏片牛油果盒



材料:

去邊方包-----4片
牛油果-----半個
香蕉-----1隻
檸檬汁-----1/2茶匙
糖-----2茶匙
杏仁片-----3湯匙

做法:

1. 在鍋上平均掃上一層薄油，慢火把切開3份的方包片煎至兩面呈金黃色。
2. 將香蕉肉切薄片壓成蓉，加入檸檬汁及1/2茶匙糖攪勻成醬。
3. 半個牛油果去核，取肉切成小粒，與香蕉醬拌勻，塗在6小片方包上，再各自鋪上另1少片方包。
4. 用慢火輕炒杏仁片加糖，變成焦糖後，將焦糖杏仁片平均放在每件方包面上便成。

有「營」小貼士:

牛油果 - 含有豐富不飽和脂肪，有助心臟發展。其纖維更有助腸臟蠕動及增加飽肚感。
杏仁片 - 含有不飽和脂肪酸、維他命E、鈣等，有助細胞生長及強健骨骼。

Almond and Avocado Finger Sandwiches (English 英文)

Ingredients

White bread without crust-----4 slices
Avocado-----Half
Banana-----1
Lemon juice-----1/2 teaspoon
Sugar-----2 teaspoons
Almond flakes-----3 tablespoons

Method:

1. Sweep/brush a thin layer of oil on the wok. Cut a slice of white bread into three stripes. Fry on both sides until golden brown.
2. Slice and mash the banana. Stir in lemon juice and 1/2 teaspoon sugar.
3. Pit and dice the avocado. Add them to the banana mash and stir. Spread the mash over each piece of bread. Top with remaining pieces to make sandwiches.
4. Gently fry the almond flakes with sugar until light brown. Evenly spread the sugar-coated almond flakes over each finger sandwich.

Health Tips:

- Avocados are rich in heart-healthy monounsaturated fats. Avocados also have a high fiber content, which can improve digestion and keep you feeling full.
- Almonds are a rich source of monounsaturated fatty acids, vitamin E and calcium, which are essential for cell and bone growth.

Abukado Cake na may Almond Chips (Tagalog 菲律賓文)

Mga Materyales:

Tinapay na walang balat-----4 na piraso
Abukado-----Kalahati
Saging-----1
Katas ng Limon-----1/2 kutsarita
Asukal-----2 kutsarita
Almond Chips-----3 kutsara

Paraan ng Pagluluto:

1. Magpahid ng manipis na patong na mantika sa kawali at i-prito ang 3 pirasong tinapay hanggang sa magkulang ginto sa mahinang apoy.
2. Hiwain ng manipis ang saging pagkatapos ay masahin. Idagdag ang katas ng limon at ang 1/2 kutsaritang asukal at paghaluin bilang sarsa.
3. Tanggalin ang gitna ng kalahating abukado at hiwain ang laman nito ng butil-butil upang humalo sa saging na sarsa. Ipahid ang sarsa sa 6 na pirasong tinapay at patungan ang bawat isa ng isa pang tinapay.
4. Igisa ang almond chips kasama ang asukal sa mahinang apoy hanggang ang asukal ay maging karamel. Ipahid ang karamel almond chips sa mga tinapay ng pantay-pantay. Ang pagkain ay maaari ng ihain.

Mga Tips na Pang-Nutrisyon:

- Abukado – Naglalaman ng mayamang unsaturated fat na nakatutulong sa pagpapalakas ng puso. Ito ay mayroong fiber na nakatutulong din sa pagpapabilis at mayas na galaw ng mga bituka at nagpapataas ng busog na pakiramdam.
- Almond Chips – ay may unsaturated fatty acid, bitamina E at Calcium, atbp. na tumutulong sa pagpapabuti ng paglaki ng cell at pagpapalakas ng buto.

Cake (Kue) Avokad dengan Serpihan kenari (Indonesian 印尼文)

Bahan:

Roti tawar kupas tanpa pinggiran-----4 lembar
Avokad-----Separuh
Pisang-----1
Jus lemon-----1/2 sendok teh
Gula-----2 sendok teh
Serpihan kenari-----3 sendok sup

Resep:

1. Oleskan sedikit minyak ke panci dan goreng 3 lembar roti hingga matang kecokelatan dengan api kecil.
2. Potong pisang tipis-tipis dan lumatkan menjadi bubur. Tambahkan jus lemon dan 1/2 sendok teh gula lalu campur hingga menjadi cair.
3. Buang biji avokad dan ambil separuh buah avokad tersebut lalu potong kecil-kecil daging avokad kemudian campur dengan kuah pisang. Oleskan kuah ke 6 lembar roti dan tumpuk satu per satu.
4. Goreng sebentar serpihan kenari dengan gula menggunakan api kecil sampai gula menjadi karamel. Oleskan serpihan kenari karamel pada lembaran roti dengan rata. Makanan siap dihidangkan.

Tip nutrisi:

- Avokad – Mengandung banyak lemak jenuh yang dapat membantu membentuk jantung yang kuat. Serat yang terkandung di dalamnya bahkan dapat membantu mempercepat gerakan peristaltik usus dan meningkatkan perasaan kenyang.
- Serpihan kenari – Mengandung asam lemak tak jenuh, vitamin E dan Kalsium, dsb. yang dapat membantu perbaikan pertumbuhan sel dan tulang yang kuat.

香芋雞



材料:

芋頭-----5兩
紅蘿蔔-----1兩半
雞全腿-----5兩
洋蔥-----1兩
蒜蓉-----1粒
薑-----少許
水-----10兩

調味料(芡汁):

脫脂奶或
低脂花奶-----1湯匙
鹽-----1/4茶匙
糖-----1/8茶匙
生粉-----1/2茶匙
水-----1湯匙
胡椒粉-----少許

調味料(醃雞肉):

五香粉-----1/4茶匙
鹽-----1/4茶匙
生粉-----1/2茶匙

做法:

1. 將芋頭、紅蘿蔔洗淨後去皮切件。洋蔥切角，雞腿去皮去肥後切件，調味。
2. 用滾水煮芋頭及紅蘿蔔煮至剛熟，隔水。
3. 燒熱鍋，放2茶匙油炒香蒜蓉，加入雞肉煎至微金黃。
4. 10兩水煮滾，放入洋蔥及芋頭煮至芋頭開始溶化，加入紅蘿蔔和雞肉。再加調味芡汁、油，勾芡即成。

有「營」小貼士:

雞肉 - 含豐富蛋白質促進成長。
芋頭 - 提供纖維素有助消化。
紅蘿蔔 - 含維他命A及C，幫助眼睛健康及增強免疫系統。

Stewed Chicken with Taro (English 英文)

Ingredients

Taro-----5 tael
Carrot-----1 1/2 tael
Chicken thigh-----5 tael
Onion-----1 tael
Garlic, minced-----1
Ginger-----little
Water-----10 tael

Seasoning (Sauce):

Skimmed or low-fat milk-----1 tablespoon
Salt-----1/4 teaspoon
Sugar-----1/8 teaspoon
Cornstarch-----1/2 teaspoon
Water-----1 tablespoon
Pepper-----little

Seasoning (chicken):

Five-spice powder-----1/4 teaspoon
Salt-----1/4 teaspoon
Cornstarch-----1/2 teaspoon

Method:

1. Wash, peel and cut up the taro and carrot. Dice the onion. Skin, cut up and marinate the chicken thigh.
2. Cook the taro and carrot in boiling water. Drain.
3. Heat a pan. Add 2 teaspoons of oil. Stir-fry the minced garlic. Add the chicken and fry until light brown.
4. Bring 10 tael of water to a boil. Add the onion and taro. Cook until the taro is soft. Add the carrot and chicken. Add seasoning sauce and oil. Stir until sauce thickens.

Health Tips:

- Chicken meat is rich in protein, which is conducive to growth and development of children.
- Taro is rich in fiber that aids the digestive process.
- Carrots contain vitamins A and C, nutrients for improving eye health and body immunisation system.

Manok na may Gabi (Tagalog 菲律賓文)

Mga Materyales:

Gabi-----5 tael
Karot-----1 1/2 tael
Manok Buong Paa-----5 tael
Sibuyas-----1 tael
Pinipit na Bawang-----1
Luya-----Maliit na piraso
Tubig-----10 tael

Pampalasa (Sarsa):

Gatas na Skim o Low Fat
Ekaporada-----1 kutsara
Asin-----1/4 kutsarita
Asukal-----1/8 kutsarita
Harina-----1/2 kutsarita
Tubig-----1 kutsara
Paminta-----Maliit na piraso

Pampalasa (Inasinang Manok):

Five-spice Powder-----1/4 kutsarita
Asin-----1/4 kutsarita
Harina-----1/2 kutsarita

Paraan ng Pagluluto:

1. Hugasan at balatan ang gabi, karot at hiwain ng pira-piraso. Hiwain ang dulo ng sibuyas, balatan ang paa ng manok at tanggalin ang taba nito, pagkatapos ay gawin ang sarsa.
2. Iluto ang gabi at karot sa kumukulong tubig hanggang maluto ng tama lamang, tanggalin ang tubig.
3. Paintin ang kawali at pagkatapos ay igisa ang pinipit na bawang sa 2 kutsaritang mantika. Pagkatapos ay ilagay ang manok at igisa hanggang sa bahagyang magkulang ginto.
4. Pakuluan ang 10 tael ng tubig, idagdag ang sibuyas at gabi at lutuin hanggang sa sila ay magisumulang matunaw, pagkatapos ay idagdag ang karot at manok upang maghalo. Ang pagkain ay maaari ng ihain pagkatapos lagyan ng pampalasang sarsa at mantika.

Mga Tips na Pang-Nutrisyon:

- Manok – naglalaman ng mayamang protina na tumutulong sa paglaki.
- Gabi – nagbibigay ng cellulose upang tumulong sa panunaw.
- Karot – naglalaman ng bitamina A at C na tumutulong sa pagpapaluso ng mga mata at pagpapalakas ng resistensya.

Ayam Talas (Indonesian 印尼文)

Bahan:

Talas-----5 gram
Wortel-----1 1/2 gram
Paha ayam utuh-----5 gram
Bawang-----1 gram
Bawang Putih Ditumbuk Halus-----1
Jahe-----Sedikit
Air-----10 gram

Bumbu (Kuah):

Susu Skim atau Susu Rendah
Lemak yang Sudah Diuapkan-----1 sendok sup
Garam-----1/4 sendok teh
Gula-----1/8 sendok teh
Tepung Kanji-----1/2 sendok teh
Air-----1 sendok sup
Merica-----Sedikit

Bumbu (Ayam Digarami):

Bubuk Lima Rempah-----1/4 sendok teh
Garam-----1/4 sendok teh
Tepung Kanji-----1/2 sendok teh

Resep:

1. Cuci dan kupas talas, wortel dan potong-potong bahan-bahan tersebut. Kupas dan potong bawang, kupas kulit paha ayam dan buang lemaknya, kemudian buat kuah.
2. Masak talas dan wortel dengan air mendidih sampai benar-benar matang, lalu buang air rebusannya.
3. Panaskan panci lalu tumis bawang putih yang ditumbuk halus dengan 2 sendok teh minyak. Kemudian tambahkan ayam dan goreng sebentar sampai sedikit matang kecokelatan.
4. Dididihkan 10 gram air, tambahkan bawang dan talas lalu masak hingga bahan-bahan tersebut mulai matang, kemudian tambahkan wortel dan ayam lalu campurkan semua. Makanan siap setelah dibumbui dengan kuah dan minyak.

Tip nutrisi:

- Ayam – Mengandung banyak protein yang dapat meningkatkan pertumbuhan.
- Talas – Memberi selulosa untuk membantu pencernaan.
- Wortel – Mengandung Vitamin A dan C yang dapat membantu kesehatan mata dan memperkuat sistem imunitas.

2011年7月至9月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
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10:00	7月20日、8月18日、9月20日
沙田及西貢區	新界沙田源禾路1號沙田大會堂2號演講室	上午10:00	7月21日
		下午2:30	8月19日
		上午10:00	9月23日
葵青及荃灣區	新界荃灣梨木樹邨梨木樹社區會堂	上午10:00	7月15日
	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10:00	8月16日
	新界荃灣大河道72號荃灣大會堂	上午10:00	9月15日
大埔及北區	新界粉嶺和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10:00	7月19日、8月23日、9月16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2:30	7月22日、8月24日、9月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室	下午2:30	7月25日、8月25日、9月26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。



展覽及工作坊 (2011年7月至9月部分)

展覽：介紹兒童肥胖的定義、成因、改善方法，以及兒童營養健康食物

講座及烹飪示範：

- 由註冊營養師講解兒童肥胖的成因、預防方法，以及兒童營養健康的飲食習慣，並由烹飪導師示範有關菜式
- 派發兒童營養健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲贈紀念品乙份

地區	街市名稱	日期	講座	烹飪示範
黃大仙區	雙鳳街街市	7月8日	上午 9:00 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
油尖區	油麻地街市	7月15日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
葵青區	北葵涌街市	7月22日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
北區	聯和墟街市	7月29日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
西貢區	西貢街市	8月5日	上午 9:00 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
沙田區	沙田街市	8月5日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
大埔區	寶湖道街市	8月12日	上午 9:00 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
荃灣區	荃灣街市	8月19日	上午 9:00 - 10:30	上午 10:30 - 11:30
屯門區	新墟街市	8月26日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00
元朗區	同益街市	9月2日	下午 3:30 - 5:00	下午 5:00 - 6:00

地區	街市名稱	日期
黃大仙區	雙鳳街街市	2011年7月4日至7月10日
	大成街街市	
	牛池灣街市	
	彩虹道街市	
油尖區	油麻地街市	2011年7月11日至7月17日
	海防道臨時街市	
	官涌街市	
葵青區	北葵涌街市	2011年7月18日至7月24日
	榮芳街街市	
	青衣街市	
北區	聯和墟街市	2011年7月25日至7月31日
	石湖墟街市	
	古洞街市購物中心	
西貢區	西貢街市	2011年8月1日至8月7日
沙田區	沙田街市	
	大圍街市	
大埔區	寶湖道街市	2011年8月8日至8月14日
	大埔墟街市	
荃灣區	荃灣街市	2011年8月15日至8月21日
	香車街街市	
	楊屋道街市	
	荃景圍街市	
屯門區	深井臨時街市	2011年8月22日至8月28日
	新墟街市	
	仁愛街市	
元朗區	同益街市	2011年8月29日至9月4日
	大橋街市	

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。
 查詢電話：2868 0000 網頁：www.fehd.gov.hk

**賀節活動：**

應節攤位遊戲，參加者可獲贈紀念品乙份

烹飪示範：

烹飪導師示範應節菜式製作方法，並設有答問時段，參加者可獲贈紀念品乙份

派發應節食譜

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

地區	街市名稱	賀節活動 上午(9:30-11:00) 下午(4:00 - 5:30)	烹飪示範 上午(9:30-11:00) 下午(4:00 - 5:30)
東區	北角街市	9月2日(星期五) 下午	9月5日(星期一) 下午
	電氣道街市	9月5日(星期一) 上午	9月2日(星期五) 上午
	鰂魚涌街市	9月5日(星期一) 上午	9月2日(星期五) 上午
	渣華道街市	9月5日(星期一) 下午	9月2日(星期五) 下午
	西灣河街市	9月5日(星期一) 下午	9月2日(星期五) 下午
	柴灣街市	9月6日(星期二) 上午	
	漁灣街市	9月6日(星期二) 上午	9月7日(星期三) 上午
	愛秩序灣街市	9月6日(星期二) 下午	9月7日(星期三) 上午
	銅鑼灣街市	9月6日(星期二) 下午	9月7日(星期三) 下午
觀塘區	瑞和街街市	9月7日(星期三) 上午	
	鯉魚門街市	9月7日(星期三) 上午	9月6日(星期二) 上午
	宜安街街市	9月7日(星期三) 下午	9月6日(星期二) 下午
	牛頭角街市	9月7日(星期三) 下午	9月6日(星期二) 下午
西貢區	西貢街市	9月8日(星期四) 上午	9月9日(星期五) 下午
葵青區	北葵涌街市	9月8日(星期四) 上午	9月9日(星期五) 上午
	榮芳街街市	9月8日(星期四) 下午	9月9日(星期五) 上午
	青衣街市	9月8日(星期四) 下午	9月9日(星期五) 下午
荃灣區	香車街街市	9月9日(星期五) 上午	9月8日(星期四) 上午
	荃灣街市	9月9日(星期五) 下午	9月8日(星期四) 下午
沙田區	沙田街市	9月9日(星期五) 上午	
	大圍街市	9月9日(星期五) 下午	9月8日(星期四) 下午



推廣活動回顧

2011端午節推廣活動回顧

端午節期間，公眾街市布置節日裝飾和舉辦活動增添氣氛。部分活動花絮如下：



街市門外懸掛裝飾增添節日氣氛



市民踴躍參與換領紀念品活動



派發的紀念品類別非常豐富



市民高興地展示紀念品



市民踴躍參與烹飪示範及發問



市民即場跟廚師學習包糉方法



檔戶高興地參與問卷調查

