

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

新增繳費途徑 繳交街市檔位租金 更方便



政府正準備增加新繳費途徑。當新增繳費途徑推出後，食物環境衛生署（“本署”）轄下的街市檔戶可以帶同租金通知書（或最後通知書）到全港任何一間7-Eleven便利店、OK便利店、VanGO便利店和香港華潤萬家超級市場，以現金繳交街市檔位租金，每次繳費上限為港幣5,000元。



當新增繳費途徑的推行日期確定後，本署會通知各街市檔戶，亦會透過本署網頁：<http://www.fehd.gov.hk>及街市告示板公布相關的資訊。

街市檔戶如有查詢，可致電2867 5117。



雲腿津菜包雞

材料

雞腿肉	4兩
雲腿	7片
薑片	6片 (切絲)
雲耳乾	5錢
津菜	6片
西蘭花	3兩
韭菜	3條

醃料

生抽	1/2茶匙	糖	1/2茶匙
蠔油	1/2茶匙	鹽	1/2茶匙
生粉	1/2茶匙	麻油	1/4茶匙

做法

- 雲耳用凍水浸至軟身，洗淨去頭。雲腿蒸熟。
- 雞肉洗淨，去皮去油後切成6薄片。加入醃料醃10分鐘。
- 津菜切去頭部略硬部分，余水至軟身，撈起浸冷水備用。
- 雲耳及韭菜余水備用。
- 每片津菜中間放1片雞腿肉、1片雲腿、適量薑絲及雲耳，從四邊向內捲起，再用韭菜綁實。
- 西蘭花用余水材料焯熟，去除腥味。
- 將菜包沿碟邊排好，隔水蒸15分鐘至雞腿肉熟透，中間放西蘭花。
- 把餘下1片熟雲腿切幼粒，灑上裝飾即可。

營養小貼士：蒸是健康的煮食方法，可減少油量，降低脂肪吸收，有助控制體重。日常飲食多菜少肉可增加膳食纖維，不但有助控制血糖，還能預防高血壓和降低膽固醇。

西蘭花余水材料：

薑汁酒	1湯匙
鹽	1/2茶匙
清水	380毫升

Ham and Chicken Tianjin Cabbage Wraps (English 英文)

Ingredients

Chicken thigh meat	4 tael
Yunnan ham	7 slices
Ginger	6 slices (shredded)
Dried black fungus	1/2 tael
Tianjin cabbage	6 leaves
Broccoli	3 tael
Chinese leek	3 leaves

Marinades

Soy sauce	1/2 teaspoon
Oyster sauce	1/2 teaspoon
Cornstarch	1/2 teaspoon
Sugar	1/2 teaspoon
Salt	1/2 teaspoon
Sesame oil	1/4 teaspoon

Blanching Ingredients for the Broccoli

Wine with ginger juice	1 tablespoon
Salt	1/2 teaspoon
Water	380 ml

Method

- Soak the black fungus in cold water till it is soft. Clean it and trim off the hard ends. Steam the ham until it is cooked.
- Clean the chicken, remove the skin and fat. Cut it into 6 thin slices. Add marinades and let it sit for 10 minutes.
- Trim off the hard stalks from the Tianjin cabbage, blanch it and chill it in cold water.
- Blanch the black fungus and Chinese leek.
- Put a slice of chicken, a slice of Yunnan ham, some shredded ginger and black fungus onto each Tianjin cabbage leaf. Fold in all sides and roll it up. Secure it with a Chinese leek leave.
- Blanch the broccoli with the blanching ingredients to remove the raw smell.
- Line the wraps along the rim of the dish and steam them for 15 minutes. Put the broccoli in the middle afterward.
- Finely chop the remaining slice of Yunnan ham and sprinkle it on the dish.

Nutrition tips: Steaming is a healthy cooking method as it results in lower fat content, and hence reduces fat absorption and helps in weight control. Having more vegetables and less meat in our diet gives us more dietary fibre. It helps to control blood glucose level, prevent hypertension and lower cholesterol level.

Mga parsela ng Repolyo na may Manok at Hamong intsik (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap

Hita ng karne ng manok	4 tael
Hamong intsik	7 hiwa
Luya	6 na hiwa (hiwa-hiwa)
Pinatuyong kabuti na korteng tainga	1/2 tael
Repolyo ng Tientsin	6 hiwa
Brokoli	3 tael
Dahon ng sibuyas	3 tangkay

Bararan

Toyo	1/2 kutsarita
Sarsa ng talaba	1/2 kutsarita
Harina	1/2 kutsarita
Asukal	1/2 kutsarita
Asin	1/2 kutsarita
Sesame oil	1/4 kutsarita

Pantimpla sa tubig na pagpapakuluan ng brokoli

Luya juice sa alak	1 kutsara
Asin	1/2 kutsarita
Tubig	380ml

Paraan

- Ibadan ang kabuti na korteng tainga hanggang lumambot, banlawan at alisin ang mga matitigas na dulo. Pasingawan ang Hamong intsik hanggang sa maluto.
- Banlawan ang karne ng manok, tanggalin ang balat at taba, at hiwain nang maninipis sa 6 na piraso. Ibadan sa loob nang 10 minuto.
- Alisin ang matigas na dulo ng repolyo ng Tientsin, iluto sa kumukulong tubig hanggang lumambot, alisin ang tubig, at ilagay kaagad sa malamig na tubig. Itabi.
- Iluto sa kumukulong tubig ang kabuti na korteng tainga at mga dahon ng sibuyas. Itabi.
- Sa bawat dahon ng repolyo ng Tientsin, maglagay ng konting karne ng manok, isang piraso ng Hamong intsik, at ilang hiwa ng luya. Irolyo upang makabuo ng isang parsela at itali gamit ang isang pirasong dahon ng sibuyas.
- Ilagay sa kumukulong tubig ang brokoli na tinimpla o may pampasarap hanggang sa maluto.
- Ayusin ang mga parsela ng repolyo sa gilid ng plato. Pasingawan sa loob nang 15 minuto hanggang sa maluto ang hita ng karne ng manok. Ilagay ang brokoli sa gitna.
- Hiwain nang pinong-pino ang natitirang piraso ng Hamong intsik. Iwisik sa brokoli at sa mga parsela ng repolyo bilang palamuti.



蕃茄炆牛腩

材料

牛腩	6兩	月桂葉	2片
清水	250毫升	蒜頭	1粒 (切片)
蕃茄	2個 (細)	麵粉	1/2湯匙
洋蔥	1/2個	油	4茶匙
西芹	1條	(2茶匙煮麵粉，2茶匙起鑊用)	

調味料

蕃茄膏	2湯匙	黑胡椒碎	少許
糖	1/2茶匙		

營養小貼士：牛腩脂肪低，適合炆煮，可代替高脂肪之牛腩，從而減少吸收飽和脂肪，預防膽固醇過高。西芹、洋蔥和蕃茄能提升膳食的味道和增加纖維。蕃茄中的茄红素還可減低罹患心血管疾病、糖尿病併發症的風險。

做法

- 牛腩余水，取出切小件備用。
- 洋蔥切塊，蕃茄切小件。
- 西芹去絲切段。
- 將1茶匙油加入鑊中，放入洋蔥和蕃茄炒香，取出備用。
- 原鑊再加進1茶匙油，炒香蒜片，再放入清水、牛腩、月桂葉、蕃茄膏、西芹及先前炒香的洋蔥及蕃茄，煮約30分鐘。
- 之後加入糖、黑胡椒碎。
- 麵粉加2茶匙滾油攪勻成麵撈。
- 以麵撈埋芡，不要太稠即完成。

Beef and Tomato Stew (English 英文)

Ingredients

Beef shin	6 tael
Water	250 ml
Tomatoes	2 tomatoes (small)
Onion	half an onion
Celery	1 stalk

Method

- Blanch the beef shin, remove it from the pot and cut in into small pieces.
- Cut up the onion and tomato.
- Pull out the tough strings from the celery and cut it into short chunks.
- Heat 1 teaspoon of oil, add the onion and tomato to the pan and fry them. Remove them from the pan.
- Add 1 teaspoon to the pan and fry the garlic slices. Add water, beef shin, bay leaves, tomato paste, celery and the fried onion and tomato. Cook for 30 minutes.
- Add sugar and ground black pepper.
- Add 2 teaspoons of hot oil to the flour to make a roux.
- Thicken the gravy with the roux. Avoid making it too thick.

Seasonings

Tomato paste	2 tablespoons
Sugar	1/2 teaspoon
Ground black pepper	a dash

Nutrition tips: Beef shin is a lean cut suitable for stewing and braising. It is an ideal substitute for beef brisket, as it helps to reduce intake of saturated fat and control cholesterol level. Celery, onion and tomato add flavour as well as dietary fibre to our food. Moreover, tomato contains lycopene, which can reduce the risks of blood vessel diseases and diabetes complications.

Paa ng baka sa sarsa ng Kamatis (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap

Baka	6 tael	Harina	1/2 na kutsarita
Tubig	250ml	Mantika	4 na kutsarita
Kamatis	2 (malilit)	(2 kutsarita para sa harinang pampalapot, 2 kutsarita para sa pagluluto)	
Sibuyas	1/2		
Kintsay	1 dahon	Pantimpla	2 kutsara
Dahon ng laurel	2 piraso	Paste ng kamatis	1/2 na kutsarita
Bawang	1 buong bawang (hiniwa-hiwa)	Durog na pamintang itim	kapiranggot

Paraan

- Iluto sa kumukulong tubig ang paa ng baka, alisin ang tubig at hiwain sa maliit na piraso.
- Hiwain nang pira-piraso ang sibuyas. Hiwain nang pira-piraso ang kamatis.
- Tanggalin ang tangkay ng kintsay at pira-pirasuhin.
- Maglagay ng 1 kutsarita ng mantika sa wok, igisa ang sibuyas at kamatis hanggang sa lumambot. Tanggalin ang wok at itabi.
- Sa parehong wok, maglagay ng 1 kutsarita ng mantika, iprito ang pira-pirasong bawang hanggang sa magkulay ginintuang-kayumanggi, magdagdag ng tubig, ilagay ang paa ng baka, dahon ng laurel, paste ng kamatis, kintsay at ang ginisang sibuyas at kamatis. Iluto sa loob nang 30 minuto.
- Dagdagan ng asukal at durog na pamintang itim.
- Ihalo ang 2 kutsaritang kumukulong mantika sa harina para makagawa ng paste.
- Palaputin ang sarsa gamit ang paste ng harina. Kapag malapot na ang sarsa, maaari nang ihain ang ulam.



Mga Tip Pang-nutrisyon: Ang paa ng baka ay mababa sa taba at nababagay na pakuluan. Maaari itong kainin para halinhinan ang Tagiliran ng baka na maraming taba, para mas konti ang taba na papasok sa katawan at maliwanag ang mataas na kolesterol. Ang kintsay, sibuyas at kamatis ay nakakadagdag sa lasa at taglay na hibla ng ulam. Ang lycopene na nasa kamatis ay nakakabawas sa pagkakaroon ng mga sakit sa daluyan ng dugo at sa mga panganib ng pagkakaroon ng komplikasyon sa diyabetis.

Kaki Sapi Saus Tomat (Indonesian 印尼文)

Bahan

Daging	300 gram	Bawang putih	1 siung (dipotong)
Air	250 ml	Tepung terigu	1/2 sendok makan
Tomat	2 (ukuran kecil)	Minyak	4 sendok teh
Bawang merah	1/2		(2 sendok teh untuk pasta terigu, 2 sendok teh untuk memasak)
Seledri	1 batang		
Daun salam	2 potong		

Bumbu

Pasta tomat	2 sendok makan	Bubuk lada hitam	sejumput
Gula	1/2 sendok teh		

Cara memasak

- Rebus daging Sengkel sapi, tiriskan dan potong kecil-kecil.
- Iris tipis bawang merah. Potong tomat kecil-kecil.
- Buang tangkai seledri dan potong-potong menjadi beberapa potong.
- Masukkan 1 sendok teh minyak ke dalam wajan, goreng sebentar bawang merah dan tomat hingga lunak. Angkat dari wajan dan diamkan.
- Di wajan yang sama, masukkan 1 sendok teh minyak, goreng irisan bawang putih hingga keokelatan, tambahkan air, daging sapi, daun salam, pasta tomat, seledri serta bawang merah dan tomat yang sudah digoreng. Masak sekitar 30 menit.
- Tambahkan gula dan bubuk lada hitam.
- Campur 2 sendok teh minyak mendidid dengan tepung terigu untuk membuat pasta.
- Kentalkan saus dengan pasta terigu. Setelah saus mengental sesuai selera, masakan siap disajikan.

Tips nutrisi: Daging Sengkel sapi rendah lemak dan bisa dimasak pada suhu rendah. Daging ini bisa digunakan sebagai pengganti daging sapi bagian dada yang memiliki kandungan lemak tinggi, sehingga bisa menyerap lebih sedikit lemak jenuh dan mencegah kolesterol tinggi. Seledri, bawang merah dan tomat bisa menambah cita rasa dan kandungan serat masakan. Likopen dalam tomat bisa mengurangi penyakit pembuluh darah dan risiko komplikasi diabetes.



糖尿病與飲食

展覽及工作坊

(2012年7月至9月部分)

展覽 • 介紹糖尿病的成因、徵狀、影響、預防方法及健康食譜

地區	地點	日期
中西區	士美非路街市、石塘咀街市、 上環街市、西營盤街市	2012年7月2日至8日
灣仔區	黃泥涌街市、駱克道街市、 灣仔街市、鵝頸街市	2012年7月9日至15日
	燈籠洲街市	2012年7月16日至22日
東區	電氣道街市、銅鑼灣街市、渣華道街市	2012年7月16日至22日
	北角街市、鰂魚涌街市、 西灣河街市、筲箕灣街市	2012年7月23日至29日
	愛秩序灣街市、漁灣街市、柴灣街市	2012年7月30日至8月5日
離島區	梅窩街市	2012年7月30日至8月5日
	坪洲街市、長洲街市	2012年8月6日至12日
荃灣區	深井臨時街市	2012年8月6日至12日
	香車街街市、荃灣街市、 楊屋道街市、荃景圍街市	2012年8月13日至19日
葵青區	榮芳街街市、青衣街市、北葵涌街市	2012年8月20日至26日
沙田區	大圍街市	2012年8月20日至26日
	沙田街市	2012年8月27日至9月2日
屯門區	藍地街市、新墟街市、仁愛街市	2012年8月27日至9月2日
西貢區	西貢街市	2012年9月3日至9日
北區	聯和墟街市、石湖墟街市、 古洞街市購物中心	2012年9月3日至9日
大埔區	寶湖道街市、大埔墟街市	2012年9月10日至16日
元朗區	同益街市、錦田街市	2012年9月10日至16日

2012年5月至6月於公眾街市舉辦的「糖尿病與飲食」展覽及工作坊。部分活動花絮如下：



大眾聆聽營養師的講解



烹飪示範吸引了市民圍觀



市民踴躍參與問答環節



參加者提出發問



參加者開心地接受紀念品



「糖尿病與飲食」展板及食譜

講座及烹飪示範

- 註冊營養師講解糖尿病的成因、徵狀、影響、預防方法及健康食譜，並有烹飪導師示範有關菜式
- 派發健康食譜，並設有問答時段，參加者可獲贈紀念品乙份

地區	地點	日期	講座及烹飪示範 (上午 9:30至11:30 下午 3:30至5:30)
中西區	士美非路街市	2012年7月6日	下午
灣仔區	黃泥涌街市	2012年7月9日	上午
	駱克道街市	2012年7月11日	上午
	灣仔街市	2012年7月13日	上午
東區	電氣道街市	2012年7月16日	上午
	銅鑼灣街市	2012年7月18日	下午
	渣華道街市	2012年7月20日	下午
	北角街市	2012年7月23日	上午
	鰂魚涌街市	2012年7月25日	上午
	西灣河街市	2012年7月27日	上午
	愛秩序灣街市	2012年7月30日	下午
	漁灣街市	2012年8月1日	上午
離島區	梅窩街市	2012年8月3日	上午
	坪洲街市	2012年8月6日	上午
	長洲街市	2012年8月10日	上午
荃灣區	香車街街市	2012年8月13日	上午
	荃灣街市	2012年8月15日	上午
	楊屋道街市	2012年8月17日	上午
葵青區	榮芳街街市	2012年8月20日	上午
	青衣街市	2012年8月21日	上午
	北葵涌街市	2012年8月22日	上午
沙田區	大圍街市	2012年8月24日	下午
	沙田街市	2012年8月27日	下午
屯門區	藍地街市	2012年8月29日	上午
	新墟街市	2012年8月31日	下午
西貢區	西貢街市	2012年9月3日	下午
北區	聯和墟街市	2012年9月5日	上午
	石湖墟街市	2012年9月7日	上午
大埔區	寶湖道街市	2012年9月10日	上午
	大埔墟街市	2012年9月12日	上午
元朗區	同益街市	2012年9月14日	上午

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。

2012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	屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室	上午10時	7月17日、8月16日、9月18日
葵青及荃灣區	荃灣梨木樹邨梨木樹社區會堂	上午10時	7月18日、9月19日
	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	8月15日
大埔及北區	粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	7月19日、8月22日
	大埔太和邨太和鄰里社區中心	上午10時	9月20日
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	7月23日、9月21日
	沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	8月21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	7月24日、8月24日、9月21日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室	下午2時30分	7月25日、8月27日、9月24日

請留意：公眾街市攤檔如持續空置 **6個月** 和 **8個月或以上**，會分別以市值租金的 **八折** 和 **六折** 作競投底價。

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。

活動回顧

2012 端午佳節樂繽紛

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：

攤位活動



市民參加攤位活動



攤位活動吸引了群眾排隊



烹飪示範



烹飪導師示範包糉方法



小朋友參加攤位活動獲派紀念品



市民踴躍參與烹飪示範



節日裝飾



街市門外裝飾增添節日氣氛

派發紀念品



烹飪導師派發紀念品

