

封面專題

食用火鍋小貼士

每年冬季正是一家人或朋友們圍着一起進食火鍋的好時候。在此向大家介紹在選購、處理及享用火鍋食物時需要注意的地方，使大家食得開心又安心。

1. 小心選購材料

- 光顧可靠的持牌商販；
- 選擇食物時留意是否新鮮，不要購買發出異味或顏色有異的食材；
- 留意飼養海產的容器和水是否清潔衛生；貝類海產的外殼是否完整；及
- 看清楚包裝食物所標明的食用日期，以確保食物新鮮。

2. 妥善貯存

- 新鮮或經解凍的魚、肉等容易腐壞的食物，應冷藏於攝氏4度或以下的雪櫃內，並盡快煮食；及
- 蓋好生、熟食物並分開放在雪櫃內不同層格。熟的食物放在上層，生的食物放在下層。

3. 正確處理食材

- 處理食物前須徹底洗淨雙手；
- 切勿在室溫下解凍食物以免讓細菌繁殖；
- 徹底清洗食物，將蔬菜的外葉摘掉，用清水重複沖洗後，浸於清水中約一小時，再沖洗後才可煮食；將貝類海產的外殼洗擦乾淨，把內臟除去；及
- 為使食物容易熟透，把魚、肉等食物切成薄片，牛丸、肉丸等剪開至中心部位，貝類海產則去除外殼。

4. 徹底烹煮食物

- 使用兩套筷子及器具來分別處理生及熟的食物；
- 待水滾後才放食物入鍋內烹煮。每次加添食水後，待水再煮沸後才繼續煮食；
- 食物要徹底熟透才可食用；及
- 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混合醬料進食，以防沙門氏菌性食物中毒。

若要吃得健康，大家除了緊記以上要點，更要時刻注意均衡飲食，多吃膳食纖維豐富的蔬菜，少食膽固醇含量較高的肥肉、動物內臟及海鮮，並盡量少用醬油及調味料。

活動預告

2013 財神佳餚迎新春

◆ 派發利是封和揮春

財神派發利是封和揮春，並與市民合照

◆ 烹飪示範

導師示範烹飪賀年菜式和糕點，參與答問者可獲紀念品

◆ 派發賀節食譜

地點	派發利是封和揮春		烹飪示範	
	上午 (9:30 至 11:00)	下午 (4:00 至 5:30)	上午 (9:30 至 11:00)	下午 (4:00 至 5:30)
西灣河街市	1月 23 日	上午	1月 31 日	下午
筲箕灣街市	1月 23 日	上午	2月 1 日	上午
北角街市	1月 23 日	下午	1月 31 日	下午
銅鑼灣街市	1月 23 日	下午	1月 31 日	上午
鰂魚涌街市	1月 24 日	上午	2月 1 日	上午
渣華道街市	1月 24 日	上午	2月 1 日	下午
電氣道街市	1月 24 日	下午	2月 1 日	下午
愛秩序灣街市	1月 24 日	下午	2月 4 日	上午
柴灣街市	1月 25 日	上午	-	-
漁灣街市	1月 25 日	上午	2月 4 日	下午
宜安街街市	1月 25 日	下午	2月 4 日	上午
瑞和街街市	1月 25 日	下午	-	-
牛頭角街市	1月 28 日	上午	2月 4 日	下午
鯉魚門街市	1月 28 日	下午	2月 5 日	下午
西貢街市	1月 28 日	上午	2月 5 日	上午
北葵涌街市	1月 28 日	下午	2月 5 日	下午
荃景圍街市	1月 29 日	上午	2月 6 日	上午
深井臨時街市	1月 29 日	上午	2月 6 日	上午
青衣街市	1月 29 日	下午	2月 5 日	上午
榮芳街街市	1月 29 日	下午	2月 6 日	下午
香車街街市	1月 30 日	上午	2月 7 日	上午
楊屋道街市	1月 30 日	上午	2月 7 日	上午
荃灣街市	1月 30 日	下午	2月 6 日	下午
大圍街市	1月 30 日	下午	2月 7 日	下午
沙田街市	1月 31 日	上午	2月 7 日	下午

備註：

1. 利是封、揮春、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。

網頁：www.fehd.gov.hk

查詢：2868 0000

競投快訊

2013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
葵青及荃灣區	新界荃灣石圍角邨石圍角社區會堂	上午10時	1月16日、3月19日
	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	2月19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時	1月18日、2月21日、3月21日
大埔及北區	新界粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂	上午10時	1月22日、2月20日、3月20日
元朗及屯門區	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室	上午10時	1月23日、2月22日、3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	1月24日、2月21日、3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	1月25日、2月22日、3月22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。

活動預告及回顧

「膽固醇與健康」展覽及工作坊 (2013 年 1 月至 3 月部分)

展覽：

介紹膽固醇與食物及健康的關係，以及健康食譜

地區	地點	日期
東區	北角街市	2012 年 12 月 31 日至 2013 年 1 月 6 日
	鰂魚涌街市	
	西灣河街市	
	渣華道街市	1 月 7 日至 13 日
	筲箕灣街市	
	漁灣街市	
南區	柴灣街市	1 月 14 日至 20 日
	愛秩序灣街市	
	漁光道街市	1 月 21 日至 27 日
	鴨脷洲街市	
中西區	香港仔街市	2 月 18 日至 24 日
	田灣街市	
	石塘咀街市	
	士美非路街市	
	上環街市	2 月 25 日至 3 月 3 日
灣仔區	西營盤街市	
	正街街市	
	黃泥涌街市	2 月 25 日至 3 月 3 日
	鵝頸街市	
	燈籠洲街市	
離島區	駱克道街市	3 月 4 日至 10 日
	灣仔街市	
	坪洲街市	
	梅窩街市	
	長洲街市	

講座及烹飪示範：

- 註冊營養師講解膽固醇與食物及健康的關係，以及健康食譜，並由烹飪導師示範有關菜式
- 派發健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲贈紀念品乙份

地區	地點	日期	講座： 上午(9:30 至 10:30) 烹飪示範： 上午(10:30 至 11:30)	下午(3:30 至 4:30) 下午(4:30 至 5:30)
東區	鰂魚涌街市	1月2日	上午	
	西灣河街市	1月4日		下午
	渣華道街市	1月7日		下午
	筲箕灣街市	1月9日	上午	
	漁灣街市	1月11日	上午	
	愛秩序灣街市	1月14日		下午
南區	漁光道街市	1月16日	上午	
	鴨脷洲街市	1月18日		下午
	田灣街市	1月21日		下午
中西區	石塘咀街市	1月23日	上午	
	士美非路街市	1月25日		下午
	正街街市	2月20日		下午
灣仔區	黃泥涌街市	2月22日	上午	
	駱克道街市	2月27日		下午
	灣仔街市	3月1日		下午
離島區	坪洲街市	3月4日	上午	
	梅窩街市	3月6日	上午	
	長洲街市	3月8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。

網頁： www.fehd.gov.hk

查詢： 2868 0000

已於 2012 年 10 月至 12 月舉行的「膽固醇與健康」展覽及工作坊的活動花絮包括：

- 市民圍觀聆聽營養師的講解
- 答問時段吸引眾多市民參與
- 烹飪導師即場示範健康菜式
- 參加者向營養師提出發問
- 市民觀看「膽固醇與健康」展板及食譜
- 市民高興地接獲紀念品

燕麥蛋白扒蘆筍

材料：

蘆筍	6 條
蛋白	70 毫升
橄欖油	1 茶匙
低脂奶	100 毫升
檸檬汁	少許
燕麥片	2 湯匙
低脂乳酪	3 湯匙

調味料：

鹽	半茶匙
---	-----

芡汁：

生粉	2 茶匙
清水	1 湯匙

做法：

1. 把檸檬汁加入適量的熱水中，然後放入蘆筍焯約 5 分鐘，瀝乾後放在碟上。
2. 下橄欖油於鑊中，加入低脂奶、燕麥片、低脂乳酪、鹽等略炒。
3. 加入芡汁，然後加入打勻的蛋白，再炒勻。
4. 最後將燕麥嫩蛋白鋪在蘆筍上即成。

營養小貼士：

低脂乳酪屬低膽固醇食品，而燕麥含有 β -聚葡萄糖膳食纖維，能降低膽固醇。

海參南瓜雜豆羹

材料：

海參(發透)	1隻(約6兩)
雜豆粒	2兩
南瓜	2兩
清水	2杯半
雞蛋	1隻

調味料：

鹽	半茶匙
糖	1/8茶匙
生粉	2湯匙
清水	3湯匙
麻油	少許
胡椒粉	少許

做法：

1. 海參洗淨，放入薑一片、葱一條、酒2茶匙，用滾水浸泡，以去除腥味。海參取出後沖淨、切粒。
2. 雜豆粒余水。南瓜切粒蒸熟備用。
3. 把兩杯半清水煮滾，放入海參煮至軟透，再加入雜豆粒、南瓜粒及調味料埋芡拌勻，最後加入打勻雞蛋，攪動後煮滾即成。

營養小貼士：

海參不含膽固醇，而南瓜含有豐富纖維，可降低膽固醇。