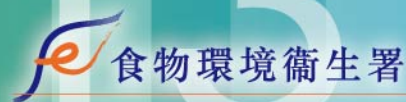


# 街市通訊



## 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。





**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  
節年菜式和糕點，  
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
鯽魚涌街市	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](http://www.fehd.gov.hk)

查詢：2868 0000



## 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		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		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		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		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		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3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](http://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。





## 膽固醇與健康 展覽及工作坊

(2013年1月至3月部分)

### 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

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

地區	地點	日期	講座:	上午 (9:30至10:30)	下午 (3:30至4:30)
			烹飪示範:	上午 (10:30至11:30)	下午 (4:30至5:30)
東區	鯽魚涌街市	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
離島區	灣仔街市	3月1日			下午
	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](http://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如下：



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



「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	調味料	做法
蘆筍 6條	鹽 半茶匙	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 下橄欖油於鑊中，加入低脂奶、燕麥片、低脂乳酪、鹽等略炒。</li> <li>3. 加入芡汁，然後加入打勻的蛋白，再炒勻。</li> <li>4. 最後將燕麥嫩蛋白鋪在蘆筍上即成。</li> </ol>
蛋白 70毫升	芡汁	
橄欖油 1茶匙	生粉 2茶匙	
低脂奶 100毫升	清水 1湯匙	
檸檬汁 少許		
燕麥片 2湯匙		
低脂乳酪 3湯匙		

**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。

## Asparagus with Egg White and Oatmeal Sauce (English 英文)

Ingredients	Seasoning
Asparagus 6 stalks	Salt 1/2 teaspoon
Egg White 70 ml	
Olive Oil 1 teaspoon	<b>Thickening</b>
Low-Fat Milk 100 ml	Cornstarch 2 teaspoons
Lemon Juice a dash	Water 1 tablespoon
Oatmeal 2 tablespoons	
Low-Fat Yoghurt 3 tablespoons	

**Method**

1. Add lemon juice to a pot of hot water and blanch the asparagus for 5 minutes. Remove the asparagus from the water and put it on a dish.
2. Add olive oil to the pan. Put in low-fat milk, oatmeal, low-fat yoghurt and salt. Stir slightly.
3. Add thickening, and then the beaten egg white. Stir again.
4. Drizzle the egg white and oatmeal sauce over the asparagus.

**Nutrition Tips:** Low-fat yoghurt is low in cholesterol. Oats are a good source of dietary fibre beta-glucan, which helps to lower cholesterol.

## Oat, Puti ng Itlog at Asparagus (Pilipino 菲律賓文)

Sangkap	Rekado
Asparagus 6 piraso	Asin 1/2 kutsarita
Puti ng itlog 70 millilitro	
Langis ng oliba 1 kutsarita	<b>Pangpalapot</b>
Gatas na may mababang taba 100 millilitro	Gawgaw 2 kutsarita
Katas ng limon Kaunti	Tubig 1 kutsara
Giniling na oat 2 kutsara	
Keso na may mababang taba 3 kutsara	

### Paraan ng pagluluto

1. Haluin ang katas ng limon sa katamtamang dami ng mainit na tubig. Ilagay ang mga asparagus sa tubig upang banlian ng 5 minuto. Patuluin ang tubig at saka ilagay sa pinggan.
2. Ilagay sa kawali ang langis ng oliba. Ilagay din ang gatas na may mababang taba, giniling ng oat, keso na may mababang taba at asin. Haluin ang mga ito ng ilang sandali.
3. Haluin ang pangpalapot. Ihalo ang binating puti ng itlog. Haluin hanggang sa halung-halo na.
4. Ilagay sa ibabaw ng asparagus ang nalutong oat.



**Mga kaalaman ukol sa nutrisyon:** Ang keso na may mababang taba ay isang uri ng pagkain na may mababang kolesterol. Ang oat ay mayaman sa β-polydextrose na himaymay na nakakababa ng kolesterol.

## Asparagus Saus Havermut Telur (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bumbu
Asparagus 6 batang	Garam 1/2 sendok teh
Telur putih 70 cc	
Minyak zaitun 1 sendok teh	<b>Pengental</b>
Susu rendah lemak 100 cc	Sagu / Maizena 2 sendok teh
Sari lemon sedikit	Air putih 1 sendok makan
Havermut 2 sendok makan	
Susu kental rendah lemak 3 sendok makan	

### Cara membuat

1. Masukkan sari lemon ke dalam air panas secukupnya, lalu masukan asparagus dan rebus kurang lebih 5 menit, tiriskan dan letakkan di piring.
2. Tuang minyak zaitun di kual, masukkan susu rendah lemak, havermut, susu kental rendah lemak, garam, lalu aduk rata.
3. Masukkan campuran pengental, setelah itu telur putih yg telah dikocok, aduk rata.
4. Terakhir siram saus telur putih havermut ke permukaan asparagus.

**Tips Gizi:** Susu kental rendah lemak tergolong makanan berkolesterol rendah, sedangkan havermut merupakan makanan yang banyak mengandung serat beta-glukan yang dapat menurunkan kolesterol tubuh.

## 海參南瓜雜豆羹

材料	調味料	做法
海參(發透) 1隻 (約6兩)	鹽 半茶匙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 海參洗淨，放入薑一片、蔥一條、酒2茶匙，用滾水浸泡，以去除腥味。海參取出後沖淨、切粒。</li> <li>2. 雜豆粒氽水。南瓜切粒蒸熟備用。</li> <li>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。</li> </ol>
雜豆粒 2兩	糖 1/8茶匙	
南瓜 2兩	生粉 2湯匙	
清水 2杯半	清水 3湯匙	
雞蛋 1隻	麻油 少許	
	胡椒粉 少許	

**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。

## Pumpkin Soup with Sea Cucumber and Beans (English 英文)

Ingredients	Method
Sea Cucumber (Thoroughly Soaked) 1 (about 6 taels)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clean the sea cucumber. Add a slice of ginger, a stalk of spring onion and 2 teaspoons of wine to a pot of boiling hot water. Then soak the sea cucumber in it to remove the smell. After soaking, take out the sea cucumber and dice it.</li> <li>2. Blanch the mixed beans. Dice and steam the pumpkin.</li> <li>3. Bring 2 1/2 cups of water to the boil, then add the sea cucumber. Keep boiling until the sea cucumber is soft. Put in the mixed beans and pumpkin. Then add seasoning and thicken it with cornstarch. Beat an egg and stir it in.</li> </ol>
Mixed Beans 2 taels	
Pumpkin 2 taels	
Water 2 1/2 cups	
Egg 1	
<b>Seasoning</b>	
Salt 1/2 teaspoon	
Sugar 1/8 teaspoon	
Cornstarch 2 tablespoons	
Water 3 tablespoons	
Sesame Oil a dash	
White Pepper a dash	

**Nutrition Tips:** Sea cucumber is cholesterol free. Pumpkin is rich in fibre, which helps to lower cholesterol.

## Sabaw ng Dagat Pipino, Kalabasa at Sari't Saring Buto ng Gulay (Beans) (Pilipino 菲律賓文)

Sangkap	Rekado
Dagat pipino (lubos na binabad sa tubig) 1 piraso (mga 6 tael o 225 gramo)	Asin 1/2 kutsarita
Sari't saring buto ng gulay (beans) 2 tael (75 gramo)	Asukal 1/8 kutsarita
Kalabasa 2 tael (75 gramo)	Gawgaw 2 kutsara
Tubig 2 1/2 tasa	Tubig 3 kutsara
Itlog 1 piraso	Langis ng sesame Kaunti
	Paminta Kaunti

### Paraan ng pagluluto

1. Hugasan ng mabuti ang dagat pipino. Haluan ng 1 pirasong luya, 1 pirasong dahon ng sibuyas at 2 kutsarita ng alak. Ibadad sa kumukulong tubig upang matanggal ang lansa. Tanggaliin ang dagat pipino at muling hugasan ng malinis, saka hiwain ng pira-piraso.
2. Ipakulo ang mga sari't saring buto ng gulay (beans) sa tubig. Hiwain ng pira-piraso ang kalabasa, pasingawan ito hanggang sa maluto, isantabi muna.
3. Ipakulo ang 2 1/2 tasang tubig, ilagay ang dagat pipino, pakuluin ito hanggang sa lumambot. Haluin ang sari't saring buto, kalabasa at mga rekado. Palaputin ang sabaw at haluin ito ng mabuti. Haluin ang binating itlog. Haluin at pakuluin muli.



**Mga kaalaman ukol sa nutrisyon:** Ang dagat pipino ay walang kolesterol at ang kalabasa ay mayaman sa himaymay at nakakababa ng kolesterol.

## Teripang Masak Belewah Dan Aneka Kacang (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bahan Penyedap
Teripang 1 buah (kira-kira 300 gram)	Garam 1/2 sendok teh
Aneka Kacang 100 gram	Gula 1/8 sendok teh
Belewah 100 gram	Tepung Tapioka 2 sendok makan
Air 2 1/2 gelas	Air 3 sendok makan
Telur Ayam 1 butir	Minyak Wijen sedikit
	Lada sedikit

### Cara membuat

1. Teripang dicuci bersih, lalu rendam bersama dengan irisan jahe 1 buah, daun bawang 1 batang, arak putih (bagi non muslim) 2 sendok teh, direndam menggunakan air panas untuk menghilangkan bau amis, baru kemudian teripang dikeluarkan, dan dipotong kecil.
2. Masukkan aneka kacang ke air mendidih. Belewah dipotong dadu, siap dipakai.
3. Air 2 1/2 gelas dimasak hingga mendidih, masukan teripang, direbus sampai empuk, lalu masukan kacang-kacangan, belewah dan bahan-bahan penyedap, kemudian masukan tepung tapioka yang telah diaduk rata dengan air, terakhir masukan telur ayam yang telah dikocok, diaduk terus hingga air mendidih kembali.

**Tips Gizi:** Teripang tidak mengandung kolesterol, sementara belewah mengandung banyak serat, sehingga dapat menurunkan kolesterol.