

街市通訊



封面專題

街市設施 煥然一新

為提升公眾街市的經營環境，食物環境衛生署（食環署）會為公眾街市進行定期維修及改善工程，包括改善排水、通風系統、照明、消防設備、招牌及廁所設備，更換地磚，以及提供無障礙通道等。

食環署在去年為多個街市進行了改善工程，以下是其中兩個公眾街市及一個熟食市場的設施改善項目：

長洲街市

離島區的長洲街市進行了更換天花、地磚、衛生設施等工程，使環境變得更加舒適。



北河街街市

深水埗區的北河街街市，更換了全新的指示牌，令顧客更方便及快捷選購物品。



皇后街熟食市場

中西區的皇后街熟食市場，擴設了一個公共座位間，並加裝照明及通風設施，提供了一個寬敞及光亮的食用環境給顧客。





雙冬蒸鱸魚

材料	調味料	做法
鱸魚 1條	鹽 半茶匙	1. 鱸魚去鱗洗淨，頭、尾切下備用。剖開魚身，去除中間大骨。魚肉切厚片，加入調味料拌勻。
冬菇 (浸軟) 4兩	生粉 1茶匙	2. 冬菇去蒂蒸熟後切片。冬筍切片後余水。
罐頭冬筍 3兩	油 2茶匙	3. 魚肉、冬菇、冬筍相間排於碟上，放上魚頭、魚尾呈魚形，再鋪上薑片。
薑 2片	配菜	4. 用中火蒸約10分鐘，將汁倒出埋芡，淋在魚上，鋪上蔥及芫茜。
蔥 (切絲) 2棵	西蘭花 6兩	5. 西蘭花、甘筍用12兩水、半茶匙鹽、少許糖、1湯匙薑汁酒、半茶匙油焯熟，去除腥味，與甘筍相間伴邊即可。
芫茜 (切段) 1棵	甘筍 適量	
芡汁		
生粉 1茶匙	清水 3湯匙	

小貼士：蒸魚時必須先將水滾至大滾，鑊內充滿蒸氣才可將魚放入蒸，否則魚肉會變散軟。

Ini-Steam na Perch na may kasamang Kabute at Usbong ng Kawayan (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap	Sauce ng gawgaw
Perch 1	Gawgaw 1 kutsarita
Kabute 200g	Tubig 3 kutsara
(binabad at pinalambot)	
Lata ng usbong ng kawayan 150g	Pampalasa
Luya 2 piraso	Asin 1/2 kutsarita
Dahon ng sibuyas 2	Gawgaw 1 kutsarita
(hiniwa ng maliilit)	Mantika 2 kutsarita
Kulantro 1	Palamuti
(hiniwa sa mga seksyon)	Brokuli 300g
	Karot Tinantsang dami

- Directions**
- Kaliskisan at hugasan ang perch. Hiwain at tanggalin ang ulo at buntot at itabi. Hiwain at buksan ang isda at tanggalin ang gitnang tinik. Hiwain ang laman ng isda sa makakapal na piraso, at pagkatapos ay idagdag ang mga pampalasa at haluin ng mabuti.
 - Tanggalin ang mga tangkay ng kabute at i-steam, at hiwain. Hiwain ang mga usbong ng kawayan at ihulog sa kumukulong tubig at hanguin agad.
 - Pagsala-salabatin ang isda, mga kabute, mga usbong ng kawayan sa isang plato, at ilagay ang ulo at buntot ng isda para mabuo ang korte ng isda. Lagyan sa ibabaw ng mga hiwa ng luya.
 - I-steam sa katamtamang init sa loob ng 10 minuto at ibuhos ang katas sa gawgaw na nasa mangkok, at pagkatapos ay ibuhos ang gawgaw sa ibabaw ng isda. Lagyan sa ibabaw ng dahon ng sibuyas at kulantro.
 - Banlian ang brokuli at karot ng 600g na tubig, kalahating kutsarita ng asin, kaunting asukal, 1 kutsara ng alak na gawa sa luya at kalahating kutsarita ng mantika para matanggal ang amoy. Pagsala-salabatin ang brokuli at karots at itabi bilang palamuti sa tabi.



Mga Tip: Ang tubig ang kailangan pakuluin at ang kawali ay dapat mapuno ng steam bago ilagay ang isda, kung hindi ang isda ay maghihiwalay at lalambot.

Steamed Bass with Black Mushroom and Bamboo Shoot (English 英文)

Ingredients	Seasonings
Bass 1 whole	Salt 1/2 teaspoon
Black Mushrooms (Soaked) 4 tael	Corn Starch 1 teaspoon
Canned Bamboo Shoot 3 tael	Oil 2 teaspoons
Ginger 2 slices	
Spring Onion (Shredded) 2 leaves	Garnish
Coriander (Sectioned) 1 stalk	Broccoli 6 tael
	Carrot some

Thickening	
Corn starch 1 teaspoon	
Water 3 tablespoons	

Tips: Allow the water to boil and let the steam fill up the pot before putting in the fish. Otherwise the fish meat will turn mushy.

Method

- Scale and gut the bass. Rinse well. Cut off the head and the tail, then fillet the fish. Cut the filets into thick slices and marinate it with seasonings.
- Remove mushroom stems. Steam the mushrooms, then slice them. Slice the bamboo shoot and blanch it.
- Arrange the fish slices, mushroom and bamboo shoot alternatively in a plate. Add the fish head and the tail to the plate. Lay the ginger slices on top.
- Steam it on medium heat for 10 minutes. Drain out the sauce and thicken it. Drizzle the sauce and sprinkle the spring onion and the coriander over the fish.
- Add 12 tael of water, 1/2 teaspoon of salt, a pinch of sugar, 1 tablespoon of wine with ginger juice and 1/2 teaspoon of oil to a pot and bring it to a boil. Blanch the broccoli and the carrot, then arrange them alternatively along the fish.

Kakap Kukus Jamur Rebung (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan	Bumbu
Ikan kakap 1	Garam 1/2 sendok teh
Jamur (diredam dan dilunakkan) 200g	Pati jagung 1 sendok teh
Rebung kalengan 150g	Minyak 2 sendok teh
Jahe 2 potong	Hiasan
Daun bawang (diparut) 2	Brokoli 300g
Ketumbar (dipotong-potong) 1	Wortel Secukupnya

Saus pati

Pati jagung 1 sendok teh
Air 3 sendok makan

Tips: Air harus dididihkan dan wajan harus beruap sebelum memasukkan ikannya, atau ikannya akan menjadi lembek.

Cara memasak

- Bersihkan sisik kakap dan cuci. Sisihkan dahulu kepala dan ekornya. Buka ikannya dan buang tulang tengahnya. Potong-potong daging ikan menjadi irisan-irisan tebal, lalu tambahkan bumbu dan ratakan.
- Buang batang jamur dan rebus, lalu potong-potong. Potong-potong rebung dan rebus dalam air mendidih.
- Tata selang-seling daging ikan, jamur, rebung pada sebuah piring lalu letakkan kepala dan ekor ikan sehingga membentuk ikan. Tutupi dengan potongan-potongan jahe.
- Kukus dengan panas sedang selama sekitar 10 menit lalu tuangkan sausnya ke dalam mangkuk pati dan tuangkan patinya ke atas ikan. Tutupi dengan daun bawang dan ketumbar.
- Didihkan brokoli dan wortel dengan 600g air, setengah sendok teh garam, sedikit gula, 1 sendok makan anggur jahe dan setengah sendok teh minyak untuk menghilangkan baunya. Tata brokoli dan wortel sebagai hiasan samping.

香煎鴨胸腐皮卷

材料	調味料	做法
腐皮 半張	雞粉 少許	1. 煙鴨胸、秀珍菇、西芹、甘筍切條，銀芽洗淨，全部余水。
秀珍菇 3兩	糖 少許	2. 起鑊爆香蒜頭，加入所有余過的材料及調味料，炒熟後放涼備用。
甘筍 2兩	麻油 2茶匙	3. 將腐皮切開，放上放涼的材料，捲成兩條長條，灑上少許生粉，用慢火煎至金黃色後，切成不同長度的小段即可。
銀芽 1兩		
煙鴨胸 3兩		
西芹 2兩		
蒜頭 1粒		

小貼士：可以埋少許芡，但必須盡快食用，否則腐皮會軟掉。

Pinatuyong Dibdib ng Pato Sheet ng Tokwa (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap	
Sheet ng Tokwa 150g	Kalahating Sheet
Sau chun na kabute 100g	
Karot 100g	
Toge 50g	
Pinausukang Dibdib ng Pato 150g	
Kintsay 100g	
Bawang 1 piraso	

Pampalasa	
Pinulbos na manok Kaunti	
Asukal Kaunti	
Mantika na gawa sa linga 2 kutsarita	

Direksiyon

- Hiwain ang pinausukang dibdib ng pato, sau chun na kabute, kintsay, karot ng pahalang at hugasan ang toge. Ihulog ang lahat ng sangkap sa kumukulong tubig at hanguin agad.
- Igisa ang bawang sa kawali, ilagay lahat ng sangkap na inihulog sa kumukulong tubig at pampalasa. Iprito at hayaang lumamig.
- Hiwain ang sheet ng tokwa at ilagay ang pinalamig na mga sangkap kasama nito. Pagkatapos ay iroylo ito ng pahalang at budburan ng gawgaw. Iprito ang sheet ng bean curd sa mahinang apoy hangang maging ginuntuang kayumanggi ang kulatory nito, at hiwain sa maliilit na piraso na magkakaiba ang haba.



Mga Tip: Maaring maglagay ng kaunting gawgaw, ngunit ang putaheng ito ay dapat kainin agad hanggat maari, kung hindi ay lalambot ang sheet ng bean curd.

Pan-fried Beancurd Sheet and Duck Breast Roll (English 英文)

Ingredients	Method
Beancurd Sheet 1/2 sheet	1. Shred the smoked duck breast, oyster mushrooms, celery and carrot. Rinse the bean sprouts well. Blanch them all.
Oyster Mushrooms 3 tael	2. Heat the pan, add oil and garlic. Then put in all the blanched ingredients and seasonings. Stir fry until cooked. Set aside and cool down.
Carrot 2 tael	3. Divide the beancurd sheet into 2 halves. Add the fillings onto each sheet. Roll the sheets up to form long rolls. Dredge the rolls with flour. Pan-fry them until they turn golden brown. Remove them from the pan and cut them into short chunks.
Bean Sprouts 1 tael	
Smoked Duck Breast 3 tael	
Celery 2 tael	
Garlic 1 clove	
Seasonings	
Chicken Powder a pinch	
Sugar a pinch	
Sesame Oil 2 teaspoons	

Tips: If a sauce is drizzled over the rolls, finish them quickly before they get soggy.

Dada Bebek Panggang Kembang Tahu Gulung (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan	Bumbu
Kembang tahu Setengah lembar	Bumbu rasa ayam Sedikit
Jamur Sau chun 150g	Gula Sedikit
Wortel 100g	Minyak wijen 2 sendok teh
Tauge 50g	
Dada Bebek Asap 150g	
Seledri 100g	
Bawang putih 1 buah	

Cara memasak

- Potong memanjang daging dada bebek, jamur sau chun, seledri, wortel dan cuci taugnya. Rebus semua bahan dalam air mendidih.
- Tumis bawang putih di dalam wajan, tambahkan semua bahan dan bumbu yang telah direbus. Goreng dan biarkan mendingin.
- Potong-potong lembaran kembang tahu dan taruh bahan-bahan yang telah mendingin di atasnya. Lalu gulung menjadi dua dan taburi sedikit pati jagung. Goreng lembaran kembang tahu di atas api kecil sampai warnanya menjadi coklat keemasan, lalu potong menjadi potongan-potongan kecil dengan panjang yang berbeda.

Tips: Dapat diberikan sedikit pati, namun harus segera dikonsumsi, atau lembaran kembang tahunya akan menjadi lembek.



中醫飲食養生 展覽及工作坊

(2013年4月至6月部分)



展覽:

介紹食物的性質、體質類型、飲食養生的原則及食物，以及健康食譜



講座及 烹飪示範:

- 中醫師講解飲食養生的原則及食物，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-2013年
沙田區	大圍街市	4月15日至21日
	沙田街市	
荃灣區	楊屋道街市	4月22日至28日
	深井臨時街市	
	香車街街市	
	荃灣街市	
葵青區	荃景圍街市	4月29日至5月5日
	榮芳街街市	
	北葵涌街市	
西貢區	青衣街市	5月6日至12日
	西貢街市	
北區	聯和墟街市	5月13日至19日
	古洞街市購物中心	
元朗區	石湖墟街市	5月13日至19日
	同益街市	
	錦田街市	
屯門區	大橋街市	5月20日至26日
	藍地街市	
	新墟街市	
大埔區	仁愛街市	5月20日至26日
	大埔墟街市	
油尖區	寶湖道街市	6月10日至16日
	油麻地街市	
	海防道臨時街市	
黃大仙區	官涌街市	6月17日至23日
	彩虹道街市	
	雙鳳街街市	
	大成街街市	
	牛池灣街市	
九龍城區	九龍城街市	6月24日至30日
	紅磡街市	
	土瓜灣街市	
旺角區	大角咀街市	6月24日至30日

地區	地點	日期-2013年	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)
沙田區	大圍街市	4月15日			下午
	沙田街市	4月17日			下午
荃灣區	楊屋道街市	4月19日		上午	
	深井臨時街市	4月22日		上午	
	香車街街市	4月24日		上午	
	荃灣街市	4月26日		上午	
葵青區	荃景圍街市	4月29日		上午	
	榮芳街街市	5月2日		上午	
	北葵涌街市	5月3日		上午	
西貢區	青衣街市	5月6日		上午	
	西貢街市	5月8日			下午
北區	聯和墟街市	5月10日		上午	
	石湖墟街市	5月13日		上午	
元朗區	同益街市	5月15日		上午	
	藍地街市	5月20日		上午	
屯門區	新墟街市	5月22日			下午
	大埔墟街市	5月24日		上午	
大埔區	寶湖道街市	6月13日		上午	
	油麻地街市	6月14日			下午
黃大仙區	彩虹道街市	6月17日			下午
	雙鳳街街市	6月19日		上午	
	大成街街市	6月21日		上午	
九龍城區	九龍城街市	6月24日		上午	
	紅磡街市	6月26日		上午	
旺角區	大角咀街市	6月28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



2013年4月至6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	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	4月16日、6月18日
	新界荃灣石圍角邨石圍角社區會堂		5月20日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		4月17日、5月21日、6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		4月18日、5月23日、6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		4月19日、5月22日、6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		4月23日、5月24日、6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	4月24日、5月27日、6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

派發利是封和揮春

財神派發利是封和揮春



市民與財神合照留念



活動吸引了群眾排隊參與

本年1月下旬至2月中，公眾街市舉辦農曆新年賀節活動，包括節日裝飾、派發利是封和揮春及烹飪示範活動增添氣氛。

烹飪示範



活動吸引不少市民圍觀



烹飪導師展示賀節菜式



市民參與答問環節

節日裝飾



新年裝飾增添節日氣氛



利是封和揮春

