

封面專題

健康飲食選“三低”

在日常飲食要吃得健康，可注意選擇“三低”食物。“三低”，即低鈉（或鹽）、低糖、低脂，是健康飲食之道的一部分。市民在用膳或選購預先包裝食物時均可注重“三低”原則。

鈉

什麼是低？

每 100 克食物中鈉含量不超過 **120 毫克**

什麼是高？

每 100 克食物中鈉含量超過 **600 毫克**

每天鈉的攝入上限？

- 每天鈉的攝入上限為 **2000 毫克**，即約 1 平茶匙鹽
- 1 平茶匙鹽約相等於 2000 毫克鈉

攝取過量鈉會增加患上高血壓及胃癌的風險

糖

什麼是低？

每 100 克食物中糖含量不超過 **5 克**

什麼是高？

每 100 克食物中糖含量超過 **15 克**

每天糖的攝入上限？

- 以 2000 千卡膳食為例，每天糖的攝入上限為 **50 克**，即約 10 粒方糖
- 1 粒方糖約相等於 5 克糖

攝取過量糖會增加超重及肥胖症的風險

脂肪

什麼是低？

每 100 克食物中脂肪含量不超過 **3 克**

什麼是高？

每 100 克食物中脂肪含量超過 **20 克**

每天脂肪的攝入上限？

以 2000 千卡膳食為例，每天脂肪的攝入上限為 **60 克**，即約 4 湯匙油
1 湯匙油約相等於 14 克脂肪

攝取過量脂肪會增加超重及肥胖症的風險

豬肉雲吞蝦

材料

蝦	6 隻
雲吞皮(薄)	6 張
菜心葉	6 塊
蝦仁	3 兩
豬肉	2 兩
蛋白	1 隻

調味料

麻油	1/4 茶匙
鹽	少許
胡椒粉	少許

芡汁

生粉	2 茶匙
清水	3 茶匙

做法

1. 蝦去殼(保留尾部)，去腸洗淨，用布吸乾水分，用刀壓平，沾上生粉，放在塗了油的碟上。
2. 蝦仁、豬肉剝碎，加入 1/4 茶匙鹽、1 茶匙生粉，向同一方向攪拌至起膠。
3. 蝦仁豬肉料釀在蝦上，塗上清水，蓋上菜心葉及雲吞皮，大火蒸 10 分鐘後盛起。
4. 調味料連芡汁煮滾，然後下蛋白，最後淋在雲吞皮上即成。

小貼士：雲吞皮不能太乾或太濕，未用的雲吞皮須存放在膠袋內，封緊袋口。

腐乳煮齋菜

材料

黃芽白	2 兩
冬菇	5 隻
草菇	4 粒
甘筍	1 兩
甜豆	1 兩
珍珠筍	1 兩
生根	4 個
雲耳	1 兩
小棠菜	2 兩
枝竹(浸軟，切成小段)	1 條

調味料

白腐乳	2 磚
南乳	1/4 磚
素蠔油	1 湯匙
糖	少許
生抽	1 湯匙
清水	2 兩
麻油	少許

芡汁

生粉	1 茶匙
清水	1 茶匙

做法

1. 冬菇、草菇、甘筍、珍珠筍、雲耳洗淨，然後下 1 茶匙油、半茶匙鹽、半茶匙糖氽水備用。
2. 燒熱鑊，下 2 湯匙油，放入調味料拌勻。
3. 加入氽過的材料煮約 5 分鐘。
4. 放入黃芽白、枝竹、甜豆、小棠菜、生根煮至熟。
5. 最後埋芡即可。

小貼士：甜豆不宜煮太久，否則會變黃。

活動預告

「認識痛風症與食物」展覽及工作坊

● **展覽:**

- 介紹痛風症包括病徵、影響及飲食控制，以及健康食譜

地區	地點	日期-2014年
葵青區	青衣街市	3月31日至4月6日
	北葵涌街市	
荃灣區	楊屋道街市	4月7日至13日
	香車街街市	
	荃灣街市	
	深井臨時街市	4月14日至20日
	荃景圍街市	
元朗區	洪水橋臨時街市	4月7日至13日
	同益街市	4月14日至20日
	錦田街市	
	大橋街市	4月21日至27日
大埔墟街市		
大埔區	寶湖道街市	4月21日至27日
	仁愛街市	
屯門區	藍地街市	4月28日至5月4日
	新墟街市	
	聯和墟街市	
北區	古洞街市購物中心	4月28日至5月4日
	石湖墟街市	
九龍城區	九龍城街市	5月5日至11日
	紅磡街市	
	土瓜灣街市	
旺角區	花園街街市	6月2日至8日
	大角咀街市	
油尖區	油麻地街市	6月2日至8日
	海防道臨時街市	
	官涌街市	
深水埗區	保安道街市	6月9日至15日
	通州街臨時街市	
	北河街街市	
	荔灣街市	6月16日至22日
大成街街市		
黃大仙區	彩虹道街市	6月16日至22日
	雙鳳街街市	
	牛池灣街市	6月23日至29日
	宜安街街市	
觀塘區	牛頭角街市	6月23日至29日
	鯉魚門街市	
	瑞和街街市	
	電氣道街市	
東區	銅鑼灣街市	6月30日至7月6日
	渣華道街市	
	渣華道街市	

● 講座及烹飪示範:

- 註冊營養師講解痛風症與食物的關係及飲食控制方法
- 烹飪導師示範有關健康菜式
- 派發健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲紀念品

地區	地點	日期-2014年	講座	下午(3:30至4:30)
			: 上午(9:30至10:30)	
			烹飪示範	下午(4:30至5:30)
			: 上午(10:30至11:30)	
葵青區	青衣街市	4月2日	上午	
	北葵涌街市	4月4日	下午	
荃灣區	楊屋道街市	4月7日	上午	
	香車街街市	4月9日	上午	
	荃灣街市	4月11日	下午	
	深井臨時街市	4月14日	上午	
	荃景圍街市	4月15日	上午	
元朗區	同益街市	4月17日	上午	
大埔區	大埔墟街市	4月23日	上午	
	寶湖道街市	4月25日	上午	
屯門區	藍地街市	4月28日	上午	
	新墟街市	4月30日	下午	
北區	聯和墟街市	5月2日	上午	
	石湖墟街市	5月5日	上午	
九龍城	九龍城街市	5月7日	上午	
	紅磡街市	5月9日	上午	
旺角區	花園街街市	6月4日	上午	
油尖區	油麻地街市	6月6日	下午	
深水埗	保安道街市	6月9日	下午	
	通州街臨時街市	6月11日	下午	
	北河街街市	6月13日	下午	
黃大仙	大成街街市	6月16日	上午	
	彩虹道街市	6月18日	下午	
	雙鳳街街市	6月20日	下午	
觀塘區	宜安街街市	6月23日	上午	
	牛頭角街市	6月25日	上午	
	鯉魚門街市	6月27日	下午	
東區	電氣道街市	6月30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

競投快訊

2014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、5月22日、6月18日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		4月22日、5月20日、6月19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23日、5月21日、6月25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	4月23日、5月23日、6月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		4月24日、5月26日、6月24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	4月25日、5月23日、6月20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。

2014 財神佳餚迎新春

本年1月中旬至2月中旬，公眾街市舉辦農曆新年賀節活動，增添節日氣氛。

活動花絮包括：

派發利是封和揮春

- 活動吸引了群眾排隊
- 財神派發利是封和揮春
- 家長與小朋友一同獲財神派發利是封和揮春

烹飪示範

- 烹飪導師展示賀節菜式
- 活動吸引眾多市民觀看
- 市民舉手參與答問環節

街市門外裝飾增添節日氣氛

展示揮春和利是封