

街市通訊



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**

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
鈉/Sodium	120 毫克/mg

多選 Choose more

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**

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
糖/Sugars	5 克/g

多選 Choose more

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**

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
總脂肪/Total fat	3 克/g

多選 Choose more

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



如欲獲取更多有關健康飲食及營養標籤的資料，可瀏覽食物安全中心網頁<http://www.cfs.gov.hk>



豬肉雲吞蝦

材料	調味料	芡汁
蝦 6隻	麻油 1/4茶匙	生粉 2茶匙
雲吞皮(薄) 6張	鹽 少許	清水 3茶匙
菜心葉 6塊	胡椒粉 少許	
蝦仁 3兩		
豬肉 2兩		
蛋白 1隻		

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。

- 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。



Pork Wonton at Hipon (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap	Rekado
Hipon 6	Sesame oil 1/4 kutsarita
Wonton wrapper 6 piraso	Asin Angkop na dami
Pechay 6 piraso	Paminta Angkop na dami
Binalatang hipon 150g	Sarsa
Kame ng baboy 100g	Cornstarch 2 kutsarita
Puti ng itlog 1	Malinis na tubig 3 kutsarita



Tip: Ang wonton wrapper ay dapat na hindi masyadong tuyo o masyadong basa. Dapat na itago ang di-nagamit na wonton wrapper sa plastic bag at sarhang mabuti.

Paraan ng pagluluto

1. Talupang ang hipon (huwag tanggalin ang buntot), tanggalin ang bituka at hugasan. Patuyuin sa tela at palaparin sa pamamagitan ng kutsilyo. Ilubog sa cornstarch at ilagay sa platong pinahiran ng mantika.
2. Himayin ang binalatang hipon at karne ng baboy, saka dagdagan ng 1/4 kutsaritang asin, at 1 kutsaritang cornstarch. Haluin sa isang direksyon hanggang sa lumpot.
3. Ipaloob sa binalatang hipon ang pinaghalong hipon at karne ng baboy, pahiran o wisikan ng malinis na tubig bago balutin ng dahon ng pechay at wonton wrapper. Pasingawan ng 10 minuto at hanguin.
4. Pakuluang magkakasama ang mga rekado at sarsa, at saka ilagay ang puti ng itlog. Panghuli, ibuhos ang sarsa sa wonton wrapper at ihain.

Wonton Shrimp with Pork Filling (English英文)

Ingredients	Seasonings
Shrimp 6 pieces	Peeled shrimp 3 taels
Wonton wrapper (thin) 6 pieces	Pork 2 taels
Chinese flowering cabbage leaf 6 pieces	Egg white 1 egg white
	Sesame oil 1/4 teaspoon
	Salt a pinch
	Pepper a pinch
	Thickening
	Corn starch 2 teaspoons
	Water 3 teaspoons

Tips: The wonton wrappers should neither be too dry nor too wet. Unused wonton wrappers should be kept in a sealed plastic bag.

Method

1. Peel and devein the shrimps (tails left intact). Rinse thoroughly and pat dry with a towel. Flatten the shrimps by a knife. Coat the shrimps with corn starch and arrange them on a plate greased with oil.
2. Chop the peeled shrimp and the pork finely. Add in 1/4 teaspoon of salt and 1 teaspoon of corn starch. Stir the mixture in one direction until sticky.
3. Place a portion of the shrimp and pork mixture onto each of the shrimps. Wet the surface of the mixture with water. Lay a piece of Chinese flowering cabbage leaf and a wonton wrapper on top. Steam on high heat for 10 minutes.
4. Bring the seasonings and thickening to a boil. Stir in the egg white. Drizzle the sauce over the wonton wrappers.

Udang Dan Daging Babi Bungkus Kulit Pangsit (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bumbu
Udang 6	Minyak wijen 1/4 sendok teh
Kulit pangsit 6 buah	Garam Sesuai selera
Sawi hijau 6 lembar	Merica Sesuai selera
Udang kupas 150g	Saus
Daging babi 100g	Tepung maizena 2 sendok teh
Putih telur 1	Air 3 sendok teh

Tip: Kulit pangsit tidak boleh terlalu kering ataupun terlalu basah. Kulit pangsit yang tidak dipakai harus disimpan dalam kantong plastik dan ditutup rapat.

Cara memasak

1. Kupas udang (jangan buang ekornya), bersihkan kotoran dan cuci. Keringkan air pencuci dengan lap dan gunakan pisau untuk menekan hingga pipih. Celupkan udang dalam tepung maizena dan letakkan di piring yang sudah diolesi minyak.
2. Iris halus udang yang sudah dikupas dan daging babi, tambahkan 1/4 sendok teh garam, 1 sendok teh tepung maizena. Aduk searah hingga mengental dan lengket.
3. Masukkan udang kupas dan daging babi yang sudah diiris halus ke dalam udang berkulit, lumuri dengan sedikit air sebelum membungkus dengan daun sawi dan kulit pangsit. Kukus selama 10 menit dan hidangkan.
4. Masak bumbu dan saus bersamaan, kemudian tambahkan putih telur. Terakhir tuangkan saus pada udang bungkus kulit pangsit untuk siap dihidangkan.

腐乳煮齋菜

小貼士：甜豆不宜煮太久，否則會變黃。

材料	調味料	芡汁
黃芽白 2兩	生粉 1茶匙	生粉 1茶匙
冬菇 5隻	雲耳 1兩	南乳 1/4磅
草菇 4粒	小棠菜 2兩	素蠔油 1湯匙
甘筍 1兩	枝竹 1條	糖 少許
甜豆 1兩	(浸軟，切成小段)	生抽 1湯匙
珍珠筍 1兩	清水 2兩	清水 2兩
	麻油 少許	

- 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、半茶匙糖余水備用。
 2. 燒熱鑊，下2湯匙油，放入調味料拌勻。
 3. 加入余過的材料煮約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。



Braised Assorted Vegetables with Fermented White Bean Curd (English英文)

Ingredients	Seasonings
Celery cabbage 2 taels	Baby corn 1 tael
Dried shiitake mushroom 5 pieces	Deep-fried gluten ball 4 pieces
Straw mushroom 4 pieces	Black fungus 1 tael
Carrot 1 tael	Shanghai cabbage 2 taels
Sugar snap pea 1 tael	Bean curd stick 1 stalk
	(soak until soft, cut into small pieces)
	Water 2 taels
	Sesame oil small amount

Thickening

Corn starch 1 teaspoon
Water 1 teaspoon

Tips: Take care not to overcook the sugar snap peas or they will turn yellowish.

Method

1. Wash the dried shiitake mushrooms, straw mushrooms, carrot, baby corn, and black fungus thoroughly. Blanch them in a pot of boiling water. Add a teaspoon of oil, 1/2 teaspoon of salt and 1/2 teaspoon of sugar to the boiling water before blanching.
2. Heat a wok. Add 2 tablespoons of oil. Pour in the seasonings and mix well.
3. Add in the blanched ingredients and simmer for about 5 minutes.
4. Add in the celery cabbage, bean curd sticks, sugar snap peas, Shanghai cabbage and deep-fried gluten balls. Simmer until cooked.
5. Stir in the thickening.

Nilangang Gulay na May Pinakasim na Tokwa (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap	Rekado
Pechay baguio 100g	Puting pinakasim na tokwa 2 piraso
Pinatuyong kabuteng shitake 5 piraso	Kabute 1/4 piraso
Carrot 50g	Vegetarian na oyster sauce 1 kutsara
Gisantes 50g	Asukal Angkop na dami
Mais na mura 50g	Toyo 1 kutsara
Piniritong binilog na malagkit 4 piraso	Malinis na tubig 100g
Tengang daga 50g	Sesame oil Angkop na dami
Pechay 100g	Sarsa
Stick na tokwa 1 piraso	Cornstarch 1 kutsarita
(binabad at hiniwa sa maliliit na piraso)	Malinis na tubig 1 kutsarita

Tip: Huwag lutuin nang matagal ang gisantes, kung hindi magkukulay dilaw ito.

Paraan ng pagluluto

1. Hugasan ang mga pinatuyong kabuteng shitake, kabute, carrot, mais na mura at tengang daga. Pakuluang sandali ang lahat ng binanggit na gulay sa mainit na tubig na may 1 kutsaritang mantika, kalahating kutsaritang asin at kalahating kutsaritang asukal. Itabi.
2. Painitin ang kawali at dagdagan ng 2 kutsarang mantika at mga rekado. Haluing mabuti.
3. Ilagay ang mga pinakuluang gulay at lutuin ng mga 5 minuto.
4. Idagdag ang pechay baguio, stick na tokwa, gisantes, pechay, piniritong binilog na malagkit at lutuing mabuti.
5. Panghuli, lagyan ng malapot na sarsa at ihain.



Tumis Jamur Kembang Tahu (Indonesian 印尼文)

Bahan	Bumbu
Sawi putih 100g	Wortel 50g
Jamur tiram 5 buah	Kacang polong 50g
Jamur kancing 4 buah	Jagung muda 50g
	Bola-bola gluten yang digoreng 4 buah
	Jamur kuping 50g
	Sawi daging 100g
	Kembang tahu kering 1 lembar
	(direndam dan dipotong kecil-kecil)

Bumbu

Tahu putih 2 buah
Tahu kuning 1/4 buah
Saus tiram vegetarian 1 sendok makan
Gula Sesuai selera
Kecap 1 sendok makan
Air 100g
Minyak wijen Sesuai selera
Saus
Tepung maizena 1 sendok teh
Air 1 sendok teh

Tip: Kacang polong tidak boleh dimasak dalam waktu lama karena akan berubah warna menjadi kuning.

Cara memasak

1. Cuci jamur tiram, jamur kancing, wortel, jagung muda dan jamur kuping. Rebus dengan cepat semua sayuran tersebut tadi dalam air panas dengan 1 sendok teh minyak, setengah sendok teh garam, dan setengah sendok teh gula. Sisihkan.
2. Panaskan wajan dengan 2 sendok makan minyak lalu masukkan bumbu. Aduk dengan rata.
3. Masukkan sayur yang sudah direbus cepat tadi dan masak kira-kira selama 5 menit.
4. Masukkan sawi putih, kembang tahu, kacang polong, sawi daging, bola-bola gluten goreng dan masak sambil diaduk merata.
5. Terakhir tuangkan saus maizena dan hidangkan.



認識痛風症與食物

展覽及工作坊



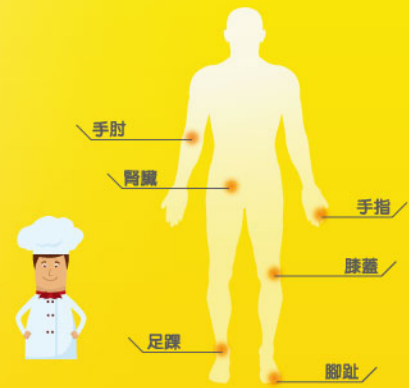
介紹痛風症包括病徵、影響及飲食控制，
以及健康食譜

(2014年4月至6月部分)

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	4月14日至20日
	深井臨時街市	
	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		
大埔區	大橋街市	4月21日至27日
	大埔墟街市	
	寶湖道街市	
屯門區	仁愛街市	4月28日至5月4日
	藍地街市	
北區	新墟街市	4月28日至5月4日
	聯和墟街市	
	古洞街市購物中心	
九龍城區	石湖墟街市	5月5日至11日
	九龍城街市	
	紅磡街市	
旺角區	土瓜灣街市	6月2日至8日
	花園街街市	
油尖區	大角咀街市	6月2日至8日
	油麻地街市	
深水埗區	海防道臨時街市	6月9日至15日
	官涌街市	
	保安道街市	
黃大仙區	通州街臨時街市	6月16日至22日
	北河街街市	
	荔灣街市	
觀塘區	大成街街市	6月23日至29日
	彩虹道街市	
	雙鳳街街市	
	牛池灣街市	
東區	宜安街街市	6月23日至29日
	牛頭角街市	
	鯉魚門街市	
東區	瑞和街街市	6月30日至7月6日
	電氣道街市	
	銅鑼灣街市	
東區	渣華道街市	6月30日至7月6日
	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 : 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)
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
九龍城區	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
	保安道街市	6月9日	下午
深水埗區	通州街臨時街市	6月11日	下午
	北河街街市	6月13日	下午
黃大仙區	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

網頁: www.fehd.gov.hk

查詢: 2868 0000

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。



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。



活動回顧

2014 財神 美食迎新歲

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。



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

節日裝飾



街市門外裝飾增添節日氣氛



揮春



利是封

