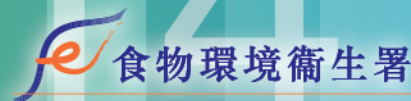


街市通訊



封面專題



夏日與食物安全

夏天炎熱又潮濕，細菌容易滋生及繁殖，大家必須多加注意食物安全和環境衛生。

1 購買

- 向**衛生及可靠**的店鋪購買食物
- 切勿光顧無牌食肆或熟食小販
- 注意店鋪的**衛生情況**及食物的**貯存溫度**
- 選購**新鮮及衛生**的食物，不要購買顏色或氣味異常的食物 (例如：只選購新鮮、外殼完整及無異味的貝類海產)



2 處理

- 處理生熟食物時，特別是即食食物，應使用不同的烹調器皿及用具，避免交叉污染
- 生熟食物要**分開貯存**，熟食應放在雪櫃上格
- 雪櫃冷凍格要保持在攝氏**4度**或以下，冷藏格要保持在攝氏**零下18度**或以下
- 雪櫃不應裝得太滿



3 烹調

- 蔬菜要用清水沖洗，再浸泡在水中一小時，或用沸水灼一分鐘
- 洗刷乾淨貝殼類海產的外殼，摘除所有內臟，徹底煮熟後棄掉汁液
- 海產應在進食前**徹底煮熟**
- 將急凍食物徹底解凍及確保食物熟透
- 已烹煮的食物應盡快進食，不應貯存在室溫下超過兩小時
- 吃剩的餸菜應冷藏於**攝氏四度**或以下，並在進食前徹底翻熱，變壞的餸菜要棄掉



外出用膳

- 選擇環境衛生良好的持牌食肆用膳
- 避免進食生的海產 (鹽，醋，酒和青芥辣等均不能殺死細菌)
- 海產應**徹底煮熟**才可食用





水晶冬瓜卷

小貼士:

冬瓜屬低「普林」食物，含豐富水分。此菜式多菜、少肉、少油，適合痛風患者食用。

做法:

1. 豬肉、馬蹄、沙葛、紅蘿蔔切條後汆水。
2. 冬瓜切成薄片後汆水，然後放入冷水中降溫。
3. 在冬瓜片上放上適量的豬肉、馬蹄、沙葛、紅蘿蔔，捲起後用韭菜綁緊，蒸約10分鐘後盛於碟上。
4. 下調味料煮滾，用生粉水埋芡，淋在冬瓜卷上，放上番茜、番茄裝飾即成。

材料:

豬肉	2兩
沙葛	1兩
冬瓜(連皮)	6兩
馬蹄	1兩
紅蘿蔔	1兩
韭菜	2棵

伴碟:

番茜、番茄 適量

調味料:

鹽	半茶匙
糖	半茶匙
高湯	3兩
芡汁:	
生粉	1茶匙
清水	2茶匙



Mga Kristal na Rolyo ng Winter Melon

(Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:

Baboy	2 taels
Yam Bean	1 tael
Winter melon (may peel)	6 taels
Water chestnut	1 tael
Pulang karot	1 tael
Chinese chive	2

Pandekorasyon:

Parsley, Kamatis ayon sa gusto

Paraan:

1. Hiwain ang baboy, water chestnut, yam bean at mga pulang karot sa maliit na pahabang hiwa at pagkatapos ay sandaling ilagay sa kumukulong tubig.
2. Hiwain sa maninipis na hiwa ang winter melon, sandaling ilagay sa kumukulong tubig at agad na palamigin sa malamig na tubig.
3. Lagyan ng tamang-tama lamang na dami ng baboy, water chestnut, yam bean at karot ang loob ng bawat hiwa ng winter melon; iroylo at talian nang mahigpit gamit ang Chinese chive; pasingawan sa loob nang humigit kumulang na 10 minuto at ilagay sa isang platong panghain.
4. Pakuluin ang pantimpla, idagdag ang pampalapot para lumapot ang sarsa, ibuhos sa ibabaw ng mga rolyo ng winter melon. Dekorasyon gamit ang parsley at kamatis. Maaari na itong ihain.

Pantimpla:

Asin	1/2 kutsarita
Asukal	1/2 kutsarita
Kaldo	3 taels

Pampalapot:

Harina	1 kutsarita
Tubig	2 kutsarita

Mga Tip:

Ang winter melon ay isang pagkain na may mababang purine na maraming taglay na tubig. Ang pagkaing ito ay may mas maraming gulay kaysa kame; may mababang fat at naaangkop sa mga nahihirapan dahil sa kanilang gout.



(Indonesian 印尼文) Bligo Gulung Kristal

Bahan:

Daging babi	2 taels
Bengkoang	1 tael
Bligo (dengan kulitnya)	6 taels
Kastanye air	1 tael
Wortel merah	1 tael
Kucaai cina	2

Garnish:

Daun sesuai selera

peterseli,

tomat

Bumbu:

Garam	1/2 sendok teh
Gula	1/2 sendok teh
Kaldu	3 taels

Tips:

Bligo adalah makanan rendah purin yang kaya akan kandungan air. Hidangan ini mengandung lebih banyak sayur dibanding daging; yang rendah lemak dan cocok bagi penderita nyeri sendi.

Pengental:

Tepung Maizena	1 sendok teh
Air	2 sendok teh

Cara Membuat:

1. Potong-potong daging babi, kastanye air, bengkoang dan wortel merah secara memanjang lalu rebus cepat.
2. Iris tipis bligo, rebus cepat, dan segera dinginkan di dalam air dingin.
3. Masukkan daging babi, kastanye air, bengkuang dan wortel secukupnya ke dalam setiap irisan bligo; gulung dan ikat kencang dengan kucai Cina; kukus selama sekitar 10 menit dan letakkan di piring saji.
4. Panaskan bumbu, tambahkan pengental untuk mengentalkan saus, tuang di atas gulungan bligo. Beri garnish dengan daun peterseli dan tomat. Siap dihidangkan.

黑芝麻蒸薯蓉

材料:

馬鈴薯	2個(約1斤)
紅蘿蔔(細)	1條
黑芝麻	1茶匙
低脂芝士	1片

小貼士:

馬鈴薯含豐富鉀質，有助排出尿酸。黑芝麻屬低「普林」食物。

做法:

1. 紅蘿蔔分成兩份，一份切片，一份切碎，汆水。
2. 馬鈴薯煮熟，壓成蓉，下調味料。
3. 把紅蘿蔔碎、低脂芝士、黑芝麻加入薯蓉內拌勻，放入模中壓模定型後取出，放在紅蘿蔔片上蒸10分鐘。
4. 最後淋上芡汁，以士多啤梨、生菜、番茜、蘭花伴碟裝飾即成。



Pinasingawang minasang patatas na may itim na sesame

(Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:

Patatas	2 piraso (halos 1 catty)
Pulang karot	1 (maliit)
Itim na sesame	1 kutsarita
Kesong may mababang fat	1

Pampalapot:

Tubig	3-4 kutsara	Pandekorasyon:	Strawberry, Litsugas,	Pantimpla:	Asin	1/2 kutsarita
Asin	1/3 kutsarita		Parsley, Orchid		Olive oil	1/2 kutsarita
Asukal	1/4 kutsarita					
Harina	1 kutsarita					
Sesame oil	konti lang					

Mga Tip:

Ang patatas ay mayaman sa potassium at nakakatulong sa katawan na mailabas ang uric acid. Mababa sa purine ang itim na sesame.

Paraan:

1. Hiwain sa dalawa ang pulang karot. Pira-pirasuhin ang unang kalahati, at ang kalahati pa ay gayatin sa napakaliit na piraso. Pareho itong ilubog sandali sa kumukulong tubig.
2. Pakuluan ang patatas hanggang sa lumambot, salain at masahin, timplahan.
3. Idagdag ang maliit na piraso ng pulang carot, kesong may mababang fat at itim na sesame sa patatas, haluing mabuti. Imolde, siksikin at pagkatapos ay ilabas. Ipatong ang bawat molde sa ibabaw ng isang hiwa ng pulang karot. Pasingawan sa loob nang 10 minuto.
4. Bago ihain, idagdag ang pampalapot na sarsa, at dekorasyon ng strawberry, litsugas, parsley at orchid.



Steam Mashed potato

(English 英文) with black sesame seeds

Ingredients:

Potatoes	2 pieces (about 1 catty)
Carrot (small)	1 piece
Black sesame seeds	1 teaspoon
Low-fat cheese	1 slice

Garnish:

Strawberry, Lettuce,	as needed
Parsley, Broccoli	

Method:

1. Cut the carrot in half. Slice one half and shred the other. Blanch.
2. Boil the potatoes until done. Mash them. Add seasonings.
3. Add the shredded carrot, low-fat cheese, black sesame seeds into the mashed potato. Mix well. Press the mixture into a mould. Unmould onto the carrot slices. Steam for 10 minutes.
4. Add thickened sauce. Garnish with strawberry, lettuce, parsley and broccoli.

Tips:

Potato is a high potassium food and can help to reduce uric acid in the body. Black sesame seed is low in purines.

Kentang tumbuk kukus

(Indonesian 印尼文) dengan wijen hitam

Bahan:

Kentang	2 buah (sekitar 1 kati)
Wortel merah	1 (kecil)
Wijen hitam	1 sendok teh
Keju rendah lemak	1

Garnish:

Stroberi, Selada, Daun peterseli, Anggrek

Bumbu:

Garam	1/2 sendok teh
Minyak zaitun	1/2 sendok teh

Pengental:

Air	3-4 sendok teh
Garam	1/3 sendok teh
Gula	1/4 sendok teh
Tepung Maizena	1 sendok teh
Minyak wijen	setetes

Cara Membuat:

1. Potong wortel merah menjadi dua bagian. Iris-iris bagian wortel pertama, cincang halus bagian lainnya. Masak kedua bagian dengan cara di-blanch.
2. Rebus kentang hingga lunak, tiriskan dan tumbuk, lalu tambahkan bumbu.
3. Tambahkan wortel merah yang dicincang halus, keju rendah lemak dan wijen hitam ke dalam kentang tumbuk, aduk rata. Masukkan ke dalam cetakan, tekan dengan kuat lalu keluarkan. Letakkan setiap porsi cetakan di atas seiris wortel merah. Kukus selama 10 menit.
4. Sebelum disajikan, tambahkan saus kental yang telah matang, dan hias dengan stroberi, selada, daun peterseli, dan anggrek.

Tips:

Kentang kaya akan kalium dan bermanfaat untuk tubuh guna mengatasi asam urat. Wijen hitam memiliki kandungan purin yang rendah.



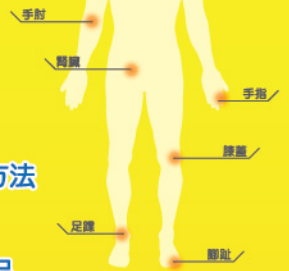
認識痛風症與食物展覽及工作坊

(2014年7月至8月部分)

展覽

介紹痛風症包括病徵、影響及飲食控制，以及健康食譜

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
東區	柴灣街市	7月7日至13日
	北角街市	
	愛秩序灣街市	
	西灣河街市	
	筲箕灣街市	
灣仔區	鵝頸街市	7月14日至20日
	黃泥涌街市	
	駱克道街市	
	灣仔街市	
	燈籠洲街市	
南區	田灣街市	7月21日至27日
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	
	漁光道街市	
中西區	石塘咀街市	7月28日至8月3日
	正街街市	
	士美非路街市	
	上環街市	
	西營盤街市	
離島區	坪洲街市	8月4日至10日
	梅窩街市	
	長洲街市	
葵青區	榮芳街街市	8月11日至17日
葵青區	榮芳街街市	8月18日至24日

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)
東區	銅鑼灣街市	7月2日		下午
	渣華道街市	7月4日		下午
	北角街市	7月7日		下午
	愛秩序灣街市	7月9日		下午
	西灣河街市	7月11日		下午
	筲箕灣街市	7月14日	上午	
	鰂魚涌街市	7月16日	上午	
	漁灣街市	7月18日	上午	
	黃泥涌街市	7月21日	上午	
	灣仔區	駱克道街市	7月23日	
灣仔街市		7月25日		下午
漁光道街市		7月28日	上午	
南區	田灣街市	7月30日		下午
	鴨脷洲街市	8月1日		下午
	石塘咀街市	8月4日	上午	
中西區	正街街市	8月6日		下午
	士美非路街市	8月8日		下午
	坪洲街市	8月11日	上午	
離島區	梅窩街市	8月13日	上午	
	長洲街市	8月15日	上午	
葵青區	榮芳街街市	8月18日		下午

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。



競投快訊

2014年7月至9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	7月16日、8月19日、9月17日
元朗及屯門區	新界屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室		7月17日、8月20日、9月16日
大埔及北區	新界粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓地下和興社區會堂		7月22日
	新界粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂		8月21日、9月23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	7月24日、8月22日、9月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		7月25日、8月25日、9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	7月28日、8月26日、9月26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 中秋節節慶活動

地區	地點	攤位遊戲		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)
東區	北角街市	8月20日	下午	8月29日	下午
	筲箕灣街市	8月21日	上午	8月29日	上午
	電氣道街市	8月21日	上午	8月29日	上午
	銅鑼灣街市	8月21日	下午	8月29日	下午
	渣華道街市	8月21日	下午	9月1日	下午
	鯉魚涌街市	8月22日	上午	9月1日	上午
	西灣河街市	8月22日	上午	9月1日	下午
	愛秩序灣街市	8月22日	下午	9月1日	上午
	漁灣街市	8月22日	下午	9月2日	下午
	柴灣街市	8月25日	上午	-	-
觀塘區	牛頭角街市	8月25日	上午	9月2日	上午
	鯉魚門街市	8月25日	下午	9月2日	下午
	瑞和街街市	8月25日	下午	-	-
	宜安街街市	8月26日	上午	9月2日	上午
西貢區	西貢街市	8月26日	下午	9月3日	下午
葵青區	青衣街市	8月26日	上午	9月3日	上午
	北葵涌街市	8月26日	下午	9月3日	上午
荃灣區	榮芳街街市	8月27日	下午	9月3日	下午
	深井臨時街市	8月27日	上午	9月4日	上午
	荃景圍街市	8月27日	上午	9月4日	上午
	荃灣街市	8月27日	下午	9月4日	下午
	香車街街市	8月28日	上午	9月4日	下午
沙田區	楊屋道街市	8月28日	上午	9月5日	上午
	沙田街市	8月28日	下午	9月5日	上午
	大圍街市	8月28日	下午	9月5日	下午



攤位遊戲

參加者可獲紀念品

烹飪示範

導師示範烹飪賀節菜式和特色月餅，參與答問者可獲紀念品

派發賀節食譜

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。



活動回顧

2014 佳節同樂慶端陽

本年五月中旬至六月上旬，公眾街市舉辦端午節賀節活動，增添節日氣氛。

大人與小朋友齊來玩攤位遊戲



烹飪示範吸引了很多市民圍觀



群眾排隊參與攤位活動



攤位遊戲參加者獲派紀念品



參加者跟導師學習包糉方法



街市門外裝飾增添節日氣氛