

第一頁 封面專題

安心好煮意

多用蒸煮滾焯 少用煎炸烤焗

食物安全中心每年均以不同的主題向公眾推廣食物安全資訊。今年的主題為安心好煮意，目的是向公眾推廣良好的煮食習慣，以減少烹煮過程所產生的有害物質，從而確保食物安全。眾所周知，烹調可以殺滅食物中的病原體，還可以增加食物的色香味。但烹調同時會令食物出現化學變化，可能因而產生一些對我們健康有害的化學物質。一般而言，烹煮的溫度愈高，時間愈長，所產生的有害物質愈多。要減少這些有害物質，烹調時要留意以下三大法則：

1. 選擇較低溫的煮食方法

- 多用蒸、煮、滾、焯、浸熟和水燉等濕煮烹調方法
- 少用煎、炒、炸、烤和焗等高溫烹調法

2. 縮短高溫烹調食物的時間

- 在炒菜前可先把菜在沸水裏焯一分鐘
- 在煎炸肉類前以水煮或蒸的方法把肉類煮至半熟

3. 避免以高溫烹煮食物

- 避免全程以猛火煎炸或烤焗食物
- 避免食油加熱至冒煙

用較低溫度烹煮食物及縮短烹煮時間之餘，亦要緊記食物必須徹底煮熟。

減低攝入烹煮食物過程中產生的有害物質，食得開心、健康又安心

節錄自食物安全中心網頁 <http://www.cfs.gov.hk>

香菇魚卷

材料

生魚	1 條(約 12 兩)
冬菇	2 隻
薑(切絲)	1 片
蔥(切絲)	1 棵
辣椒(切絲)	少許
布包豆腐	1 磚
韮菜	2 棵

芡汁

魚露	1 茶匙
清水	4 兩
生抽	1 湯匙
糖	少許
麻油	少許
生粉	1 茶匙

做法

1. 冬菇浸軟後去蒂切條。豆腐切厚件。韮菜氽水備用。
2. 生魚去鱗起肉後切片，放上適量冬菇後捲起，用韮菜綁實。
3. 魚頭、魚尾放在碟上，大火蒸約 5 至 6 分鐘。
4. 加上豆腐、魚卷、薑絲、辣椒絲，大火蒸約 5 分鐘。
5. 倒去魚汁，淋上煮好的芡汁，鋪上蔥絲即成。

小貼士

芡汁要淋在碟邊，以免影響魚和豆腐的顏色。

五花伴茄子

材料

茄子	1 條
五花腩	4 兩
番茄	1 個
翡翠豆苗	適量
蒜頭(磨蓉)	3 粒

調味料

茄膏	3 湯匙
糖	半茶匙
黑胡椒碎	1 茶匙

翡翠豆苗調味汁

白醋	2 湯匙
西檸汁	2 茶匙
魚露	1 茶匙
糖	2 茶匙

做法

1. 茄子切件。五花腩剝碎。番茄切幼粒。
2. 下油爆香蒜蓉，放入五花腩、番茄粒炒至半熟，加入調味料慢火煮至水分收乾後，放在茄子上蒸 10 分鐘。
3. 翡翠豆苗用凍滾水洗淨，瀝乾後加入調味汁，放在碟中央即成。

小貼士

煮五花腩時宜用慢火，因為茄膏和糖容易燒焦。

飲食調養防感冒展覽及工作坊 (2014 年 10 月至 12 月部分)

展覽

- 介紹感冒的病徵、預防方法、飲食調養及健康食譜

地區	地點	日期-2014 年
沙田區	大圍街市	9 月 29 日至 10 月 5 日
	沙田街市	
北區	古洞街市購物中心	10 月 6 日至 12 日
	聯和墟街市	
	石湖墟街市	
西貢區	西貢街市	
葵青區	榮芳街街市	10 月 13 日至 19 日
	青衣街市	
	北葵涌街市	
荃灣區	荃景圍街市	10 月 20 日至 26 日
	深井臨時街市	
	楊屋道街市	10 月 27 日至 11 月 2 日
	香車街街市	
	荃灣街市	
元朗區	同益街市	10 月 27 日至 11 月 2 日
	洪水橋臨時街市	
	錦田街市	11 月 3 日至 9 日
	大橋街市	
屯門區	藍地街市	11 月 3 日至 9 日
	新墟街市	
大埔區	寶湖道街市	11 月 10 日至 16 日
	大埔墟街市	
旺角區	花園街街市	11 月 10 日至 16 日
	大角咀街市	
黃大仙區	彩虹道街市	11 月 17 日至 23 日
	雙鳳街街市	
	大成街街市	
	牛池灣街市	
深水埗區	通州街臨時街市	11 月 24 日至 30 日
	保安道街市	
	北河街街市	
	荔灣街市	
觀塘區	鯉魚門街市	12 月 1 日至 7 日
	宜安街街市	
	牛頭角街市	
	瑞和街街市	

九龍城區	九龍城街市	12月8日至14日
	紅磡街市	
	土瓜灣街市	
油尖區	油麻地街市	12月15日至21日
	官涌街市	
東區	北角街市	12月22日至28日
	銅鑼灣街市	
	渣華道街市	
	電氣道街市	2014年12月29日至2015年1月4日
	鰂魚涌街市	
	筲箕灣街市	
	柴灣街市	
西灣河街市	2014年12月29日至2015年1月4日	
漁灣街市		
愛秩序灣街市		

講座及烹飪示範

- 註冊中醫師講解感冒的成因、病徵、預防方法及飲食調養
- 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)	
沙田區	大圍街市	9月29日		下午
	沙田街市	10月3日		下午
北區	聯和墟街市	10月6日	上午	
	石湖墟街市	10月8日	上午	
西貢區	西貢街市	10月10日	上午	
葵青區	榮芳街街市	10月13日		下午
	青衣街市	10月15日	上午	
	北葵涌街市	10月17日		下午
荃灣區	荃景圍街市	10月20日	上午	
	深井臨時街市	10月22日	上午	
	楊屋道街市	10月24日	上午	
	香車街街市	10月27日	上午	
	荃灣街市	10月29日		下午
元朗區	同益街市	10月31日	上午	
屯門區	藍地街市	11月5日	上午	
	新墟街市	11月7日		下午
大埔區	寶湖道街市	11月10日	上午	
	大埔墟街市	11月12日	上午	
旺角區	花園街街市	11月14日	上午	

黃大仙區	彩虹道街市	11月17日	下午
	雙鳳街街市	11月19日	下午
	大成街街市	11月21日	上午
深水埗區	通州街臨時街市	11月24日	下午
	保安道街市	11月26日	下午
	北河街街市	11月28日	下午
觀塘區	鯉魚門街市	12月1日	下午
	宜安街街市	12月3日	上午
	牛頭角街市	12月5日	上午
九龍城區	九龍城街市	12月8日	上午
	紅磡街市	12月10日	上午
油尖區	油麻地街市	12月12日	下午
東區	北角街市	12月15日	下午
	銅鑼灣街市	12月17日	下午
	渣華道街市	12月19日	下午
	電氣道街市	12月22日	上午
	鰂魚涌街市	12月23日	上午
	筲箕灣街市	12月24日	上午
	西灣河街市	12月29日	下午
	漁灣街市	12月31日	上午
	愛秩序灣街市	2015年1月2日	下午

- 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

2014年10月至12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	10月15日、11月19日、 12月16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		10月21日、12月23日
	新界屯門井財街27號井財街政府服務大樓6樓611室		11月17日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		10月22日、11月18日、 12月18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		10月24日、11月24日、 12月19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	10月24日、11月21日、 12月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		10月27日、11月24日、 12月23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。

認識痛風症與食物展覽及工作坊

認識痛風症與食物展覽及工作坊已於本年 3 月至 8 月舉行，活動花絮如下：

- 市民參閱展板上的健康資訊及食譜
- 健康菜式示範吸引了眾多市民圍觀
- 市民參與答問環節
- 參加者向註冊營養師提問

2014 美饌同歡迎中秋

2014 美饌同歡迎中秋於本年 8 月中旬至 9 月上旬舉行，增添公眾街市的節日氣氛。

- 參加者學習月餅製作方法
- 攤位遊戲吸引群眾排隊參與
- 大人與小朋友齊來玩攤位遊戲
- 街市門外裝飾增添節日氣氛