

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

**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

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**

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。





香菇魚卷

小貼士：芡汁要淋在碟邊，以免影響魚和豆腐的顏色。

材料 生魚 1條(約12兩) 薑(切絲) 1片 辣椒(切絲) 少許 韭菜 2棵 芡汁 魚露 1茶匙 生抽 1湯匙 麻油 少許
冬菇 2隻 蔥(切絲) 1棵 布包豆腐 1磚 清水 4兩 糖 少許 生粉 1茶匙

做法

①冬菇浸軟後去蒂切條。豆腐切厚件。韭菜余水備用。②生魚去鱗起肉後切片，放上適量冬菇後捲起，用韭菜綁實。③魚頭、魚尾放在碟上，大火蒸約5-6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。

Mushroom and Fish Rolls

English 英文

Tips: Drizzle the sauce along the rim of the plate to avoid spoiling the colour of the fish and the bean curd.

Ingredients

Snakehead 1 whole fish (about 12 taels)
Dried shiitake mushroom 2 pieces Spring onion (shredded) 1 stalk
Ginger (shredded) 1 slice Chilli (shredded) a pinch Chinese chive 2 stalks

Sauce

Fish sauce 1 teaspoon Sugar a pinch
Water 4 taels Sesame oil a dash
Soy sauce 1 tablespoon Corn starch 1 teaspoon

Method

① Soak the dried shiitake mushrooms in water until they are soft. Remove the stalks and shred the mushrooms. Cut the bean curd into thick slices. Blanch the Chinese chive. ② Scale and fillet the snakehead. Cut the fillets into slices. Place suitable amount of mushroom on a slice of fish meat, roll it up and secure the roll with Chinese chive. ③ Place the fish head and tail on a plate. Steam it over high heat for 5-6 minutes. ④ Place bean curd, fish rolls, shredded ginger and shredded chilli on the plate. Steam it over high heat for another 5 minutes. ⑤ Drain the water. Cook the sauce and drizzle it around. Place shredded spring onion on top.

Mga Nirolong Isda Na May Kabuteng Shiitake

Pilipino 菲律賓文

Mga Tip: Upang mapanatiling maganda at maputi ang isda at tokwa, ilagay ang pampalapot mula sa gilid ng plato.

Mga sangkap

Pinahidang ulo ng dalag (Blotched snakehead) 1 piraso (humigit kumulang na 12 tael)
Pinatuyong kabuteng shiitake 2 piraso Dahon ng sibuyas (julienne o maliit at maninipis na hiwa) 1 tangkay
Luya (julienne o maliit at maninipis na hiwa) 1 hiwa Chili pepper (julienne o maliit at maninipis na hiwa) konti lang
Binalot na tokwa 1 bloke Chinese chive 2 tangkay

Pampalapot

Sarsa ng isda 1 kutsarita Sesame oil konti lang
Tubig 4 na tael Harina 1 kutsarita
Soya sauce 1 kutsara
Asukal konti lang

Paraan

① Ibadan ang mga pinatuyong kabuteng shiitake hanggang lumambot. Alisin ang mga tangkay at hiwa-hiwan sa maliit at maninipis na piraso. Hatiin ang tokwa nang makakapal na hiwa. Maghalabos mga chinese chive at ilagay muna sa isang tabi. ② Kaliskisan, alisan ng buto at i-fillet ang pinahidang ulo ng dalag o blotched snakehead. Lagyan ng maliit at maninipis na kabute ang hiniwang isda at iroylo. Talian ng hinalabos na chinese chives upang magmukhang mga fish roll o mga inirulong isda. ③ Ilagay ang ulo ng isda at ang buntot ng isda sa isang plato. Pausukan sa mataas na apoy sa loob nang 5-6 na minuto. ④ Ilagay ang mga hiniwang tokwa, mga inirulong isda at maliit at maninipis na hiwa ng luya at ang chili sa plato. Pausukan sa mataas na apoy sa loob nang 5 minuto. ⑤ Alisin ang sobrang liko mula sa plato. Idagdag ang nilutong pampalapot at budburan sa ibabaw ng mga dahon ng sibuyas.

Ikan Gulung Dengan Jamur Shiitake

Indonesian 印尼文

Tips: Agar ikan dan tahu tetap enak dan wamanya terjaga, tambahkan pengental dari samping piring.

Bahan

Ikan gabus blotched snakehead 1 ekor (sekitar 12 tael)
Jamur shiitake kering 2 buah Cabai (iris tipis memanjang) sedikit
Jahe (iris tipis memanjang) 1 iris Tahu berbungkus kain 1 blok
Daun bawang (iris tipis memanjang) 1 tangkai Kucai china 2 tangkai

Pengental

Kecap ikan 1 sendok teh Gula sedikit
Air 4 tael Minyak wijen sedikit
Saus kedelai 1 sendok makan Tepung Maizena 1 sendok teh

Cara Membuat

① Rendam jamur shiitake kering hingga lunak. Buang tangkainya dan iris halus tipis memanjang. Potong-potong tahu menjadi irisan tebal. Masak setengah matang kucai china dan sisihkan. ② Bersihkan sisik, buang duri dan fillet ikan gabus blotched snakehead. Tambahkan beberapa irisan jamur di atas irisan ikan dan gulung. ③ Ikat dengan kucai Cina setengah matang untuk membuat ikan gulung. ④ Susun kepala dan ekor ikan di atas piring. Kukus dengan api besar selama sekitar 5-6 menit. Letakkan irisan tahu, ikan gulung dan irisan halus tipis memanjang jahe serta cabai di atas piring. Kukus dengan api besar selama sekitar 5 menit. ⑤ Tiriskan kuah berlebih dari piring. Tambahkan pengental yang sudah matang dan taburi dengan irisan halus tipis memanjang daun bawang segar.

五花伴茄子

小貼士：煮五花腩時宜用慢火，因為茄膏和糖容易燒焦。

材料 茄子 1條 翡翠豆苗 適量 **調味料** 茄膏 3湯匙 翡翠豆苗調味汁
五花腩 4兩 蒜頭(磨蓉) 3粒 糖 半茶匙 白醋 2湯匙 魚露 1茶匙
番茄 1個 黑胡椒碎 1茶匙 西檸汁 2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翡翠豆苗用滾水燙熟，瀝乾後加入調味汁，放在碟中央即成。

Steamed Eggplant and Pork Belly

English 英文

Tips: Cook the pork belly over low heat because tomato paste and sugar get burnt easily.

Ingredients

Eggplant 1 piece Bean sprouts as needed
Pork belly 4 taels Garlic (puree) 3 cloves
Tomato 1 piece

Seasonings

Tomato paste 3 tablespoons
Sugar 1/2 teaspoon
Ground black pepper 1 teaspoon

Dressing for the Bean Sprouts

White vinegar 2 tablespoons Sugar 2 teaspoons
Lemon juice 2 teaspoons
Fish sauce 1 teaspoon

Method

① Slice the eggplant. Mince the pork belly. Dice the tomato. ② Fry the garlic with oil. Add in pork belly and diced tomato, fry them until half-cooked. Add in seasonings and simmer over low heat until the sauce is reduced. Ladle them onto the eggplant. Steam for 10 minutes. ③ Rinse the bean sprouts with cool boiled water, drain the sprouts well. Add in dressing. Place the bean sprouts in the middle of the plate.

Tiyan Ng Baboy Na May Talong

Pilipino 菲律賓文

Mga Tip: Ang tomato paste at asukal ay madaling masunog. Lutuin ang tiyan ng baboy samahinang apoy.

Mga Sangkap

Talong 1 Tiyan ng baboy 4 na tael
Kamatis 1 Bawang (clinkdik) 3 bugi
Mga tangkay ng gisantes tamang-tamang dami

Seasonings

Tomato paste 3 kutsara
Asukal 1/2 kutsarita
Dinkdik na pamitang itim 1 kutsarita

Sarsang pantimpla ng mga tangkay ng gisantes

Putting suka 2 kutsara Asukal 2 kutsarita
Sarsa ng lemon 2 kutsarita
Sarsa ng isda 1 kutsarita

Paraan

① Gayatin ang talong sa makakapal na hiwa. Tadtarin ang tiyan ng baboy. Hiwain ang mga kamatis nang pakwadrado. ② Maggisa ng bawang sa isang wok. Ilagay ang tiyan ng baboy at kamatis at iprito hanggang sa mangalahati ang pagkaluto. Ilagay ang pantimpla. Pahinain ang apoy at iluto hanggang ang tubig ng mga sangkap ay mabawasan at ang karamihan nito ay suminip na sa baboy at sa mga kamatis. Ilagay ang mga ginayat na talong sa isang plato ang patungan ang bawat gayat ng baboy at kamatis. Pakuluan sa loob nang 10 minuto. ③ Banlawan ang mga tangkay ng gisantes gamit ang pinalamig na pinakuluang tubig. Salain at timplahan. Ilagay nang maayos sa gitna ng plato.

Perut Babi Dengan Terung

Indonesian 印尼文

Tips: Pasta tomat dan gula mudah gosong. Masak perut babi dengan api kecil.

Bahan

Terung 1 Pucuk kacang beberapa
Perut babi 4 tael Bawang putih (kepruk) 3 siung
Tomat 1

Bumbu

Pasta tomat 3 sendok makan
Gula 1/2 sendok teh
Lada hitam bubuk 1 sendok teh

Saus bumbu untuk pucuk kacang

Cuka putih 2 sendok makan Gula 2 sendok teh
Saus lemon 2 sendok teh
Kecap ikan 1 sendok teh

Cara Membuat

① Potong-potong terung menjadi irisan tebal. Cincang perut babi. Potong dadu tomat. ② Tumis bawang putih dalam wajan. Tambahkan perut babi dan tomat, lalu tumis dengan sedikit minyak hingga setengah matang. Masukkan bumbu. Kecilkan api dan masak hingga kuah bahan-bahan berkurang dan sebagian besar meresap ke dalam daging babi dan tomat. Susun irisan terung di atas piring dan tambahkan campuran daging babi dan tomat di atasnya. Kukus selama 10 menit. ③ Cuci bersih pucuk kacang dengan air matang dingin. Tiriskan dan tambahkan bumbu. Sajikan di tengah piring.



展覽

介紹感冒的病徵、預防方法、
飲食調養及健康食譜

講座及烹飪示範

(2014年10月至12月部分)

- 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
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	
西貢區	石湖墟街市	
葵青區	西貢街市	10月13日至19日
	榮芳街街市	
荃灣區	青衣街市	10月20日至26日
	北葵涌街市	
	荃景圍街市	
	深井臨時街市	
元朗區	楊屋道街市	10月27日至11月2日
	香車街街市	
	荃灣街市	
	同益街市	
屯門區	洪水橋臨時街市	11月3日至9日
	錦田街市	
大埔區	大橋街市	11月10日至16日
	藍地街市	
旺角區	新墟街市	11月17日至23日
	寶湖道街市	
黃大仙區	大埔墟街市	11月24日至30日
	花園街街市	
	大角咀街市	
	彩虹道街市	
深水埗區	雙鳳街街市	12月1日至7日
	大成街街市	
	牛池灣街市	
	通州街臨時街市	
觀塘區	保安道街市	12月8日至14日
	北河街街市	
	荔灣街市	
	鯉魚門街市	
九龍城區	宜安街街市	12月15日至21日
	牛頭角街市	
	瑞和街街市	
	九龍城街市	
油尖區	紅磡街市	12月22日至28日
	土瓜灣街市	
	油麻地街市	
	官涌街市	
東區	北角街市	2014年12月29日 至2015年1月4日
	銅鑼灣街市	
	渣華道街市	
	電氣道街市	
東區	鯉魚涌街市	2015年1月2日
	筲箕灣街市	
	柴灣街市	
	西灣河街市	
東區	漁灣街市	下午
	愛秩序灣街市	

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)
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
荃灣區	北葵涌街市	10月17日	下午
	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
元朗區	香車街街市	10月27日	上午
	荃灣街市	10月29日	下午
屯門區	同益街市	10月31日	上午
大埔區	藍地街市	11月5日	上午
	新墟街市	11月7日	下午
旺角區	寶湖道街市	11月10日	上午
	大埔墟街市	11月12日	上午
黃大仙區	花園街街市	11月14日	上午
	彩虹道街市	11月17日	下午
深水埗區	雙鳳街街市	11月19日	下午
	大成街街市	11月21日	上午
觀塘區	通州街臨時街市	11月24日	下午
	保安道街市	11月26日	下午
九龍城區	北河街街市	11月28日	下午
	鯉魚門街市	12月1日	下午
油尖區	宜安街街市	12月3日	上午
	牛頭角街市	12月5日	上午
東區	九龍城街市	12月8日	上午
	紅磡街市	12月10日	上午
東區	油麻地街市	12月12日	下午
	北角街市	12月15日	下午
東區	銅鑼灣街市	12月17日	下午
	渣華道街市	12月19日	下午
東區	電氣道街市	12月22日	上午
	鯉魚涌街市	12月23日	上午
東區	筲箕灣街市	12月24日	上午
	西灣河街市	12月29日	下午
東區	漁灣街市	12月31日	上午
	愛秩序灣街市	2015年1月2日	下午

飲食調養防感冒展覽及工作坊

備註8: 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	下午2時30分	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		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。

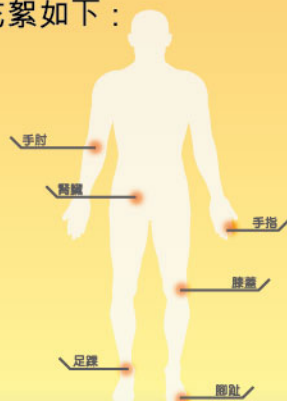
備註：1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。2. 競投詳情留意本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



活動回顧

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



參加者學習月餅製作方法



街市門外裝飾增添節日氣氛



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



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。