

第一頁 封面專題

選購及食用賀年食品好貼士

農曆新年將至，在這喜氣洋洋的佳節，大家都會預備一些賀年食品，與親朋好友歡聚共享。當大家選購賀年食品時，應光顧可靠及衛生的店鋪，並留意飲食安全及參考以下要點。

選購散裝賀年食品

- 注意食物容器是否清潔，以及店鋪員工的個人衛生情況；
- 選擇色澤自然的貨品，因為色澤特別白皙的開心果可能經漂白加工，而表面有不尋常光澤的瓜子則可能加添了礦物油；
- 購買臘味時，要留意臘味應表面乾爽、色澤自然均勻及切面堅實而帶光澤。

選購預先包裝賀年食品

- 應留意食用期限及包裝是否完好；
- 傳統的賀年糕點一般含豐富的碳水化合物，熱量及脂肪含量亦不少。另外，瓜子、果仁等小食亦屬脂肪含量較高的食物。市民選購時可參閱營養標籤比較產品的營養成分，挑選較健康的糕點及小食。

食用賀年食品

- 購買糕點後，應盡快放入雪櫃貯存，留意食用日期；
- 進食前，將其徹底翻熱；
- 若發現有異味或發霉，應停止進食並棄掉；
- 果仁及瓜子亦不可貯存過久，若發現發霉，便不應進食。

新年期間仍須保持均衡飲食，採取三低原則，避免過量進食高脂肪、高糖或高鹽的食物。

節錄自食物安全中心網頁 <http://www.cfs.gov.hk>

檸檬蘿蔔炆排骨



材料：

檸檬(切角)	1 個
蘿蔔(切角)	10 兩
排骨	4 兩
薑	2 片
蔥(切粒)	2 條
清水	1 斤

調味料：

生抽	半茶匙
糖	少許

芡汁：

生粉	1 茶匙
清水	2 湯匙

做法：

1. 排骨加入生粉 1 茶匙拌勻。
2. 燒紅鑊，放入薑片、排骨炒香，注入清水及調味料，慢火炆約 20 分鐘，加入蘿蔔再炆 15 分鐘。
3. 放入檸檬煮 5 分鐘，加入生粉水埋芡，灑上蔥粒即成。

小貼士：

檸檬開胃殺菌，可紓緩咽喉腫痛。
蘿蔔有寒涼去熱作用。

冬瓜豬脰湯



材料：

豬脰(切件)	6 兩
白菜乾(濕計)	3 兩
冬瓜(連皮切件)	12 兩
陳皮	1/3 塊
蜜棗	2 粒
南北杏	1 錢
清水	4 斤
薑	1 片

調味料：

鹽	半茶匙
---	-----

做法：

1. 白菜乾用水浸軟，洗淨後切段。
2. 豬脰氹水後瀝乾備用。
3. 蜜棗、南北杏洗淨。陳皮用清水浸軟，刮去囊。
4. 清水煮沸後，放入所有材料，用大火煮滾，轉中火煲最少 1 小時，下鹽調味即可。

小貼士：

陳皮化痰化氣。

南杏潤肺，北杏平喘，兩者皆可止咳。

2015 財神佳餚迎豐年

- 財神派發利是封和揮春
- 烹飪示範
導師示範烹飪賀年菜式和糕點，參與答問者可獲紀念品
- 派發賀年食譜

地點	財神派發利是封和揮春		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)
電氣道街市	2月2日上午		2月9日上午	
鰂魚涌街市	2月2日上午		2月10日上午	
銅鑼灣街市	2月2日下午		2月10日下午	
北角街市	2月2日下午		2月10日下午	
愛秩序灣街市	2月3日上午		2月10日上午	
西灣河街市	2月3日上午		2月11日下午	
漁灣街市	2月3日下午		2月11日上午	
渣華道街市	2月3日下午		2月11日下午	
柴灣街市	2月4日上午		—	
宜安街街市	2月4日上午		2月11日上午	
鯉魚門街市	2月4日下午		2月12日下午	
瑞和街街市	2月4日下午		—	
牛頭角街市	2月5日上午		2月12日上午	
西貢街市	2月5日上午		2月12日上午	
北葵涌街市	2月5日下午		2月12日下午	
榮芳街街市	2月5日下午		2月13日下午	
青衣街市	2月6日上午		2月13日上午	
深井臨時街市	2月6日上午		2月13日上午	
香車街街市	2月6日下午		2月13日下午	
楊屋道街市	2月6日下午		2月16日上午	
沙田街市	2月9日上午		2月16日上午	
大圍街市	2月9日下午		2月16日下午	
荃灣街市	2月9日下午		2月16日下午	

備註：

1. 利是封、揮春、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

「飲食調養防感冒」展覽及工作坊 (2015 年 1 月至 3 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 - 2015 年
灣仔區	鵝頸街市	2014 年 12 月 29 日至 2015 年 1 月 4 日
	黃泥涌街市	1 月 5 日至 11 日
	駱克道街市	
	灣仔街市	
南區	漁光道街市	1 月 12 日至 18 日
	田灣街市	
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	
中西區	石塘咀街市	1 月 19 日至 25 日
	正街街市	
	士美非路街市	
	西營盤街市	
	上環街市	3 月 2 日至 8 日
離島區	坪洲街市	
	梅窩街市	
	長洲街市	

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 - 2015 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)	
灣仔區	黃泥涌街市	1 月 5 日	上午	
	駱克道街市	1 月 7 日		下午
	灣仔街市	1 月 9 日		下午
南區	漁光道街市	1 月 12 日	上午	
	田灣街市	1 月 14 日		下午
	鴨脷洲街市	1 月 16 日		下午
中西區	石塘咀街市	1 月 19 日	上午	
	正街街市	1 月 21 日		下午
	士美非路街市	1 月 23 日		下午
離島區	坪洲街市	3 月 2 日	上午	
	梅窩街市	3 月 4 日	上午	
	長洲街市	3 月 6 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

已於 2014 年 9 月至 12 月舉行的「飲食調養防感冒」展覽及工作坊的活動花絮如下：

- 參加者聆聽中醫師講解
- 市民圍觀烹飪導師示範健康菜式
- 市民踴躍參與答問時段
- 市民觀看展板上的健康資訊及食譜

2015年1月至3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	1月15日、2月17日	
	新界荃灣楊屋道37-55號楊屋道市政大廈3樓334室		3月17日	
大埔及北區	新界粉嶺祥華邨祥華社區會堂		1月16日	
	新界粉嶺聯和墟和滿街9號聯和墟社區會堂		2月16日、3月23日	
元朗及屯門區	新界元朗體育路9號元朗劇院演講室		1月21日、2月18日、3月18日	
沙田及西貢區	新界沙田源禾路1號沙田大會堂演講室		1月23日、2月27日、3月20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	1月23日、2月24日、3月24日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室			1月26日、2月23日、3月25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。