

街市通訊



食物環境衛生署



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。





檸檬蘿蔔炆排骨

小貼士：
檸檬開胃殺菌，可舒緩咽喉腫痛。
蘿蔔有寒涼去熱作用。

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。



Pork Rib Stew With Lemon And Chinese Turnip (English 英文)

Ingredients:

Lemon (roll cut)	1
Chinese turnip (roll cut)	10 tael
Pork ribs	4 tael
Ginger	2 slices
Spring onion (chopped)	2 stalks
Water	1 catty

Seasonings:

Soy sauce	1/2 teaspoon
Sugar	a pinch

Thickening:

Corn starch	1 teaspoon
Water	2 tablespoons

Tips:

Lemon stimulates appetite and kills bacteria. It can soothe sore throats. Turnip is cold in nature and helps to clear away heat.

Method:

1. Coat the pork ribs with 1 teaspoon of corn starch.
2. Heat the wok. Add ginger slices and pork ribs, fry well. Add water and seasonings. Turn down the heat and bring it to a simmer for 20 minutes. Put in the Chinese turnip and cook for another 15 minutes.
3. Add lemon and cook for 5 minutes. Add thickening. Sprinkle spring onion on top.

Nilagang Ribs na may Limon at Labanos (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Limon (hiniwa sa ilang piraso)	1 piraso	Pampalasa:	1/2 kutsarita
Labanos (hiniwa sa ilang piraso)	500 gramo	Asukal	Isang kurot
Ribs	200 gramo		
Luya	2 piraso	Sarsa:	
Murang sibuyas (Scallion) (hiniwa)	2 piraso	Cornstarch	1 kutsarita
Malinis na tubig	500 gramo	Malinis na tubig	2 kutsara

Mga tip:

Ang limon ay natural na pampagana at panlinis, na nakakahupa ng sakit sa lalamunan. Ang radish ay likas na malamig at nakakaginawa laban sa init.

Paraan ng pagluluto:

1. Ilagay ang 1 kutsarita ng cornstarch sa ribs at haluing mabuti.
2. Painitin ang kawali at idagdag ang hiniwang luya at karne ng baboy, haluin, pagkatapos ay idagdag ang tubig at mga pampalasa at pakuluin sa loob ng 20 minuto. Pagkatapos, idagdag ang labanos at ilaga sa loob ng 15 minuto.
3. Idagdag ang limon at lutuin sa loob ng 5 minuto, pagkatapos ay idagdag ang cornstarch na tinunaw sa tubig bilang pampalapot. Lagyan ng hiniwang murang sibuyas at saka ihain.



Semur Iga dengan Lemon dan Lobak (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan:

Lemon (potong menjadi beberapa bagian)	1 buah
Lobak (potong menjadi beberapa bagian)	500 gram
Iga	200 gram
Jahe	2 buah
Daun bawang (potong dadu)	2 buah
Air bersih	500 gram

Saran:

Lemon adalah penggugah selera makan dan pensteril alami, yang dapat meringankan sakit tenggorokan. Lobak adalah penyejuk alami dan dapat menghilangkan panas.

Bumbu:

Kecap	1/2 sendok teh
Gula	Sejumput

Saus:

Tepung maizena	1 sendok teh
Air bersih	2 sendok makan

Cara Membuat:

1. Tambahkan 1 sendok teh tepung maizena pada iga hingga merata.
2. Panaskan wajan dan masukkan potongan jahe dan daging babi untuk digoreng, lalu tambah air dan bumbu untuk mendidihkan semur perlahan selama 20 menit, lalu masukkan lobak ke dalam semur selama 15 menit.
3. Beri lemon dan masak selama 5 menit, lalu tambahkan air tepung maizena untuk mengentalkan. Taburi dengan potongan daun bawang dan sajikan.

冬瓜豬腩湯

材料：

豬腩(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
---	-----

小貼士：
陳皮化痰化氣。
南杏潤肺，北杏平喘，
兩者皆可止咳。

做法：

1. 白菜乾用水浸軟，洗淨後切段。
2. 豬腩汆水後瀝乾備用。
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。



Winter Melon And Pork Shank Meat Soup (English 英文)

Ingredients:

Pork shank meat (cut into pieces)	6 tael
Dried pak choi (wet)	3 tael
Winter melon (skin on, cut into pieces)	12 tael
Dried tangerine peel	1/3 piece
Dried honey dates	2
Chinese sweet and bitter almonds	1/10 tael
Water	4 catties
Ginger	1 slice

Seasoning:

Salt	1/2 teaspoon
------	--------------

Tips:

Dried tangerine peel helps to dissolve phlegm and eliminate gas. The Chinese sweet almond nourishes the lung, and the Chinese bitter almond relieves dyspnea. Both can help arrest coughing.

Method:

1. Soak the dried pak choi in water until soft. Rinse it well and cut it into 2-inch pieces.
2. Blanch the pork shank meat and drain it.
3. Rinse the dried honey dates and Chinese almonds. Soak the dried tangerine peel until soft. Scrap off the pith.
4. Boil the water over high heat. Put in all the ingredients and bring it to a boil. Turn the heat to medium-low and simmer for at least 1 hour. Season it with salt.

Sopas ng Karneng Baboy at Kundol (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Karneng baboy (hiniwa sa ilang piraso)	300 gramo		
Pinatuyong repolyo (ibinabad sa tubig)	150 gramo		
Kundol (hiniwa nang may balat)	600 gramo		
Pinatuyong balat ng tangherina	1/3 piraso		
Minatamis na datiles	2 piraso		
Mga buto ng southern at northern apricot	5 gramo		
Malinis na tubig	2000 gramo	Pampalasa:	
Luya	1 piraso	Asin	1/2 kutsarita

Mga tip:

Ang pinatuyong tangherina ay nakakabawas ng plema at flatulence. Ang mga buto ng southern apricot ay nakakatulong na maging mamasa-masa ang бага, habang nakakapagpahupa naman ng hika ang mga buto ng northern apricot. Ang dalawang ito ay parehong nakakapagpahupa ng ubo.

Paraan ng pagluluto:

1. Ibadad sa tubig ang pinatuyong repolyo hanggang sa lumambot, at saka hugasan at hiwain sa katamtamang laki.
2. I-blanch ang karneng baboy at alisan ng tubig. Itabi.
3. Hugasan ang mga minatamis na datiles at ang mga buto ng apricot. Ibadad sa malinis na tubig ang pinatuyong balat ng tangherina hanggang sa lumambot, at saka kayurin ng kutsara ang loob na bahagi nito.
4. Pakuluin ang tubig at ilagay ang lahat ng mga sangkap upang pakuluin sa malakas na apoy. Pagkatapos ay pahinain nang bahagya ang apoy at hayaang kumukulo sa loob nang 1 oras bago lagyan ng asin.



Sup Daging Babi Beligo (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan:

Daging babi (potong menjadi beberapa bagian)	300 gram
Kubis kering (berdasarkan berat basah kadar air)	150 gram
Beligo (potong menjadi beberapa bagian dengan kulitnya)	600 gram
Kupasan jeruk keprok kering	1/3 bagian
Manisan kurma	2 buah
Biji buah aprikot bagian selatan dan utara	5 gram
Air bersih	2000 gram
Jahe	1 buah

Bumbu:

Garam	1/2 sendok teh
-------	----------------

Saran:

Kupasan jeruk keprok kering dapat mengurangi dahak dan kembung. Biji buah aprikot bagian selatan dapat melembapkan paru-paru, sedangkan biji buah aprikot bagian utara dapat melegakan sesak napas. Keduanya dapat mencegah batuk.

Cara membuat:

1. Rendam kubis kering dengan air hingga lunak, kemudian cuci dan potong menjadi beberapa bagian.
2. Blansir daging babi dan keringkan airnya. Sisihkan.
3. Bilas manisan kurma dan biji buah aprikot. Rendam kupasan jeruk keprok kering dengan air bersih hingga lunak, dan keruk kulit ari jeruk.
4. Setelah air mendidih, masukkan semua bahan-bahan untuk dididihkan dengan api besar. Kemudian kecilkan api hingga setengahnya untuk direbus perlahan kurang lebih 1 jam sebelum dibumbui dengan garam.



地點	財神派發利是封和揮春 上午 (9:30至11:00) 下午 (4:00至5:30)	烹飪示範 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

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
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	
離島區	上環街市	3月2日至8日
	坪洲街市	
	梅窩街市	
	長洲街市	

地區	地點	日期 - 2015年	講座 烹飪示範	時間
灣仔區	黃泥涌街市	1月5日	上午 上午(9:30至10:30) 下午(3:30至4:30)	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 下午	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 下午	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 上午 上午	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



競投快訊

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。