

第一頁 封面專題

食物安全知多些

每年的4月7日是世界衛生組織訂立的世界衛生日，今年世界衛生日的主題是「食物安全」。

食物安全是公共衛生措施的重要一環，主要是保障消費者免受食物中毒和染上食源性疾病的風險。

食物安全是每一個人的責任。大家在處理食物時應留意「食物安全五要點」。以下簡介一些事例，讓大家能對食物安全知多一點。

1. 精明選擇

問？：我光顧附近一家食肆多年，一直未試過因進食該處的食物而感染由食物傳播的疾病，該食肆必定十分衛生？

答！：要知道店舖是否衛生，應留意下述事項：

- 觀察食物處理人員：
 - 個人及工作間的衛生情況
 - 以用具代替手處理食物較佳
 - 使用不同的烹調器皿及餐具分開處理生熟食物
- 觀察食肆有否動物和其他害蟲
- 觀察食物處理方法：
 - 食物是否存放在密封的容器內
 - 熱吃的食物上桌時應保持滾燙，冷吃的則應保持冰凍

2. 保持清潔

問？：用水清洗雙手已足夠？

答！：單用水洗手並不足夠，應用梘液洗手：

- 使用梘液時，應擦出足夠泡沫，才能把雙手表面的油分和微生物清洗乾淨。
- 應確保手掌、手背、拇指四周、指甲邊及指間清潔。

3. 生熟分開

問？：市面上有多種由不同物料製造的砧板，雲石砧板是否比玻璃的更好？

答！：不論選用哪種砧板，要按照下述指引使用：

- 用兩塊砧板：一塊專用來切生的肉類、家禽及海產；另一塊用來切熟食或即食食物。
- 使用後，用熱水及清潔劑徹底清洗砧板或放入洗碗碟機清洗。
- 棄掉破裂、有裂縫和滿佈刀痕的舊砧板。

4. 煮熟食物

問？：使用微波爐煮食只需確保食物的加熱時間足夠？

答！：除此之外，還應蓋好食物，在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，以達致均勻烹煮的效果，避免致病的微生物在未夠熱的食物部分滋生。

5. 安全溫度

問？：把食物貯存在雪櫃可殺菌？

答！：

- 冷凍或冷藏食物不能殺掉細菌，只能減慢細菌滋生。
- 如要把煮熟的食物存放在雪櫃，應在烹煮後兩小時內進行。
- 剩餘的食物應徹底翻熱才進食。

大家在日常生活中留意「食物安全五要點」，便可食得開心又放心。

節錄自食物安全中心網頁 <http://www.cfs.gov.hk>

京蔥炒肉片

材料：

京蔥(切段)	4 兩
豬肉(切片)	6 兩
薏米	3 錢
淡豆豉	2 茶匙
馬蹄肉	2 兩
蒜頭(磨蓉)	3 粒
薑(切薑米)	1 片

調味料：

鹽	半茶匙
糖	半茶匙
老抽	少許
蠔油	1 茶匙

芡汁：

生粉	半茶匙
清水	2 湯匙

做法：

1. 薏米浸水後蒸 30 分鐘。
2. 豬肉片加入生粉 1 茶匙拌勻。
3. 爆香薑米、蒜蓉、淡豆豉，放入馬蹄肉、豬肉片，下調味料略炒。
4. 加入京蔥、薏米、清水 2 湯匙炒至全熟。
5. 最後加入生粉水埋芡即成。

小貼士：

京蔥祛風散熱，有助排汗。
淡豆豉具有排毒、退熱的功效。

紅菜頭炒海參

材料：

紅菜頭	4 兩
彩椒(切角)	各半個
海參(切角)	4 兩
薑(切片)	1 塊
蒜頭(切片)	3 粒

海參調味料：

上湯	4 兩
蠔油	2 茶匙
糖	1/3 茶匙
鹽	1/3 茶匙

調味料：

蠔油	1 茶匙
糖	1/2 茶匙
鹽	1/2 茶匙
上湯	2 兩

芡汁：

生粉	1 茶匙
清水	2 茶匙

伴碟：

青瓜、番茜	適量
-------	----

做法：

1. 紅菜頭浸水半小時，切角後氽水備用。
2. 鑊中注入清水 6 兩、加入薑 2 片、蔥 2 條、白酒 1 湯匙煮滾，放入海參以去除腥味。海參氽燙後取出瀝乾備用。
3. 海參調味料略煮，加入海參，煮滾即熄火，浸約 20 分鐘。
4. 爆香薑片、蒜片，放入海參、紅菜頭、彩椒，加入調味料炒勻，下芡汁埋芡。
5. 最後以青瓜及番茜伴碟即成。

小貼士：

海參和紅菜頭脂肪和膽固醇含量低。主要成分為蛋白質及碳水化合物。

「健康飲食防高血壓」展覽及工作坊 (2015 年 4 月至 6 月部分)

展覽:

介紹高血壓的成因、影響、飲食控制及健康食譜

地區	地點	2015 年
沙田區	大圍街市	4 月 6 日至 12 日
	沙田街市	
西貢區	西貢街市	
荃灣區	深井臨時街市	4 月 13 日至 19 日
	香車街街市	
	楊屋道街市	
	荃灣街市	
葵青區	榮芳街街市	4 月 20 日至 26 日
	青衣街市	
	北葵涌街市	
大埔區	大埔墟街市	4 月 27 日至 5 月 3 日
北區	聯和墟街市	
	石湖墟街市	
元朗區	洪水橋臨時街市	5 月 4 日至 10 日
	錦田街市	
	大橋街市	
	同益街市	
屯門區	藍地街市	6 月 1 日至 7 日
	新墟街市	
	仁愛街市	
觀塘區	鯉魚門街市	5 月 11 日至 17 日
	宜安街街市	
	牛頭角街市	
	瑞和街街市	
黃大仙區	彩虹道街市	5 月 18 日至 24 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	5 月 25 日至 31 日
	保安道街市	
	北河街街市	
	荔灣街市	
旺角區	花園街街市	6 月 22 日至 28 日
	大角咀街市	
油尖區	官涌街市	6 月 22 日至 28 日
	油麻地街市	

九龍城區	九龍城街市	6月29日至7月5日
	紅磡街市	
	土瓜灣街市	

講座及烹飪示範:

- 註冊營養師講解高血壓的定義及成因、預防方法包括飲食習慣
- 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	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)	
沙田區	大圍街市	4月8日		下午
	沙田街市	4月9日		下午
西貢區	西貢街市	4月10日	上午	
荃灣區	深井臨時街市	4月13日	上午	
	香車街街市	4月14日	上午	
	楊屋道街市	4月16日	上午	
	荃灣街市	4月17日		下午
葵青區	榮芳街街市	4月20日		下午
	青衣街市	4月21日	上午	
	北葵涌街市	4月23日		下午
大埔區	大埔墟街市	4月24日	上午	
北區	聯和墟街市	4月27日	上午	
	石湖墟街市	4月29日	上午	
元朗區	同益街市	5月4日	上午	
屯門區	藍地街市	5月6日	上午	
	新墟街市	5月8日		下午
觀塘區	鯉魚門街市	5月11日		下午
	宜安街街市	5月13日	上午	
	牛頭角街市	5月15日	上午	
黃大仙區	彩虹道街市	5月18日		下午
	雙鳳街街市	5月20日		下午
	大成街街市	5月22日	上午	
深水埗區	通州街臨時街市	5月26日		下午
	保安道街市	5月27日		下午
	北河街街市	5月29日		下午
旺角區	花園街街市	6月22日	上午	
	大角咀街市	6月23日	上午	
油尖區	官涌街市	6月25日		下午
	油麻地街市	6月26日		下午
九龍城區	九龍城街市	6月29日	上午	
	紅磡街市	6月30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，並會於街市告示板及本署網頁公布。

網頁：www.fehd.gov.hk

查詢：2868 0000

2015年4月至6月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
葵青、荃灣、元朗及屯門區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	4月21日、5月19日、6月19日
沙田、西貢、大埔及北區	新界大埔太和邨太和鄰里社區中心		4月22日、5月20日、6月22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	4月23日、5月21日、6月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		4月24日、5月22日、6月24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。

「今日買乜餸」

食物環境衛生署公眾街市的「今日買乜餸」食譜展示，除新置了掛牆及並列的展示板外，並印製了更清晰鮮艷的食譜海報，更方便市民參考構思菜式。

原有展示板

- 以手柄拉出外文食譜的座地展示板

新置展示板

- 中文及外文食譜並排的掛牆展示板

2015 財神佳餚迎豐年

「2015 財神佳餚迎豐年」於本年 2 月上旬至 3 月上旬舉行，增添公眾街市的節日氣氛。

派發利是封和揮春

- 市民從財神手中接獲利是封和揮春
- 很多市民排隊參與活動

烹飪示範

- 參加者讚揚烹飪示範賀節菜式
- 眾多市民圍觀烹飪示範

街市門外裝飾增添節日氣氛

展示利是封和揮春