

街市通訊



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。



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。



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。



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。



京蔥炒肉片

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。



| | | | |
|------------|-----|-------------|-----|
| 材料： | | 調味料： | |
| 京蔥(切段) | 4兩 | 鹽 | 半茶匙 |
| 豬肉(切片) | 6兩 | 糖 | 半茶匙 |
| 薏米 | 3錢 | 老抽 | 少許 |
| 淡豆豉 | 2茶匙 | 蠔油 | 1茶匙 |
| 馬蹄肉 | 2兩 | 芡汁： | |
| 蒜頭(磨蓉) | 3粒 | 生粉 | 半茶匙 |
| 薑(切薑片) | 1片 | 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. 爆香薑片、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。

Pork and Leek Stir-fry (English 英文)

| | | | |
|-------------------------|-------------|--------------------|---------------|
| Ingredients: | | Seasonings: | |
| Leek (sectioned) | 4 taels | Salt | 1/2 teaspoon |
| Pork (sliced) | 6 taels | Sugar | 1/2 teaspoon |
| Chinese pearl barley | 0.3 tael | Dark soy sauce | a little |
| Fermented black bean | 2 teaspoons | Oyster sauce | 1 teaspoon |
| Peeled water chestnut | 2 taels | Thickening: | |
| Garlic (grated) | 3 cloves | Corn starch | 1/2 teaspoon |
| Ginger (finely chopped) | 1 slice | Water | 2 tablespoons |

- Method:**
1. Steam pre-soak Chinese pearl barley for 30 minutes.
 2. Toss the pork with 1 teaspoon of corn starch.
 3. Heat the wok. Add oil, ginger, garlic and fermented black bean. Put in water chestnut, pork and seasonings. Give it a quick stir.
 4. Add the leek, Chinese pearl barley and 2 tablespoons of water. Stir fry till done.
 5. Stir in thickening.

Tips:
Leek expels wind and disperses heat. It also encourages perspiration. Fermented black bean detoxicates the body and lowers body temperature.

Pritong Baboy na May Murang Sibuyas (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

| | |
|--|-------------|
| Murang sibuyas (gayatin sa ilang bahagi) | 200 gram |
| Karneng baboy (gayatin sa ilang piraso) | 300 gram |
| Coix seed | 15 gram |
| Bahagyang binuro na mga buto ng soya | 2 kutsarita |
| Water chestnut | 100 gram |
| Bawang (dinikkid) | 3 piraso |
| Luya (pinitipit) | 1 piraso |

Mga tip:
Nakakatulong ang murang sibuyas sa pagpawi ng kirot na dulot ng rayuma, pumapawing init at nakakatulong sa pagpapawis. Ang bahagyang binurong buto ng soya ay may mga epektong detoxification at antipyretic.

Pampalasa:

| | | | |
|--------------|---------------|------------------|---------------|
| Asin | 1/2 kutsarita | Sarsa: | |
| Asukal | 1/2 kutsarita | Cornstarch | 1/2 kutsarita |
| Toyo | Kaunti lang | Malinis na tubig | 2 kutsara |
| Oyster sauce | 1 kutsarita | | |

- Pamamaraan:**
1. Ibadang ang coix seed sa tubig at saka pakuluan sa loob ng 30 minuto.
 2. Idagdag ang 1 kutsaritang cornstarch sa ginayat na karneng baboy at haluing mabuti.
 3. Igisa ang pinitipit na luya, dinikkid na bawang, at ang bahagyang binuro na mga buto ng soya, at saka ilagay ang water chestnut, ginayat na karneng baboy at mga pampalasa sa kawali upang bahagyang lutuin.
 4. Idagdag ang murang sibuyas, pinakulang coix seed, at 2 kutsarang malinis na tubig at lutuing mabuti.
 5. Panghuli, idagdag ang cornstarch na tinunaw sa tubig bilang pampalapat.

Irisan Daging Babi Goreng dengan Daun Bawang (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan:

| | | | |
|--|--------------|--|--|
| Daun bawang (dipotong menjadi beberapa bagian) | 200 gram | Kiat: | |
| Daging babi (diiris menjadi beberapa potong) | 300 gram | Daun bawang dapat meredakan penyakit rematik, mengeluarkan panas dan membantu mengeluarkan keringat. Kacang kedelai yang difermentasi memiliki efek detoksifikasi dan antipiretik. | |
| Biji Jali | 15 gram | | |
| Kacang kedelai fermentasi | 2 sendok teh | | |
| Kastanye air | 100 gram | | |
| Bawang putih (digiling hingga halus) | 3 siung | | |
| Jahe (memarkan) | 1 ruas | | |

Bumbu:

| | | | |
|------------------|----------------|----------------|----------------|
| Garam | 1/2 sendok teh | Saus: | |
| Gula | 1/2 sendok teh | Tepung maizena | 1/2 sendok teh |
| Kecap asin pekat | Sedikit | Air | 2 sendok makan |
| Saus tiram | 1 sendok teh | | |

- Cara memasak:**
1. Rendam biji jali dalam air kemudian kukus selama 30 menit.
 2. Tambahkan 1 sendok teh tepung maizena ke irisan daging babi dan aduk rata.
 3. Tumis jahe yang dimemarkan, bawang halus, dan kacang kedelai fermentasi, kemudian masukkan kastanye air, irisan daging babi dan bumbu ke wajan untuk ditumis sebentar.
 4. Tambahkan daun bawang, kukusan biji jali, dan 2 sendok makan air untuk menggoreng hingga matang.
 5. Terakhir, tambahkan air tepung maizena untuk mengentalkan.

紅菜頭炒海參

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。



| | | | | | | | |
|------------|-----|---------------|-------|-------------|-------|------------|-----|
| 材料： | | 海參調味料： | | 調味料： | | 芡汁： | |
| 紅菜頭 | 4兩 | 上湯 | 4兩 | 蠔油 | 1茶匙 | 生粉 | 1茶匙 |
| 彩椒(切角) | 各半個 | 蠔油 | 2茶匙 | 糖 | 1/2茶匙 | 清水 | 2茶匙 |
| 海參(切片) | 4兩 | 糖 | 1/3茶匙 | 鹽 | 1/2茶匙 | 伴碟： | |
| 薑(切片) | 1塊 | 鹽 | 1/3茶匙 | 上湯 | 2兩 | 青瓜、番茜 | 適量 |
| 蒜頭(切片) | 3粒 | | | | | | |

- 做法：**
1. 紅菜頭浸水半小時，切角後余水備用。
 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。海參余燙後取出瀝乾備用。
 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。

Beetroot and Sea Cucumber Stir-fry (English 英文)

Ingredients:

| | |
|---|-------------------------------|
| Beetroot | 4 taels |
| Bell peppers of different colours (cut into rectangular pieces) | half a pepper for each colour |
| Sea cucumber (cut into rectangular pieces) | 4 taels |
| Ginger (sliced) | 1 slice |
| Garlic (sliced) | 3 cloves |

Seasonings for the Sea Cucumber:

| | |
|--------------|--------------|
| Broth | 4 taels |
| Oyster sauce | 2 teaspoons |
| Sugar | 1/3 teaspoon |
| Salt | 1/3 teaspoon |

Seasonings:

| | |
|--------------|--------------|
| Oyster sauce | 1 teaspoon |
| Sugar | 1/2 teaspoon |
| Salt | 1/2 teaspoon |
| Broth | 2 taels |

- Method:**
1. Soak the beetroot in water for half an hour. Roll-cut and blanch it.
 2. Put 6 taels of water in a pot. Put in 2 slices of ginger, 2 stalks of spring onion and 1 tablespoon of white wine. Bring it to a boil. Blanch the sea cucumber in it to remove the fishy smell. Drain the sea cucumber well.
 3. Heat the seasonings for the sea cucumber. Put in the sea cucumber and bring it to a boil. Turn off the heat and let the sea cucumber sit for 20 minutes.
 4. Heat the wok. Put in oil, ginger slice and garlic slices. Add the sea cucumber, beetroot, bell peppers and the seasonings. Stir fry it well. Stir in thickening.
 5. Garnish with cucumber and parsley.

Tips:
Sea cucumber and beetroot are low in fat and cholesterol. They consist mainly of proteins and carbohydrates.

Thickening:

| | |
|-------------|-------------|
| Corn starch | 1 teaspoon |
| Water | 2 teaspoons |

Garnish:
Cucumber and Parsley as needed

Pritong Sea Cucumber na May Beetroot (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

| | |
|---|-----------------------|
| Beetroot | 200 gram |
| Iba-ibang klase ng sweet pepper o bell pepper (ginayat sa ilang piraso) | Kalahati ng bawat isa |
| Sea cucumber (ginayat sa ilang piraso) | 200 gram |
| Luya (hiniwa sa mga piraso) | 1 piraso |
| Bawang (hiniwa sa mga piraso) | 3 piraso |

Pampalasa sa sea cucumber:

| | | | |
|-----------------------|---------------|---|--|
| Pinagpakuluan o sabaw | 200 gram | Mga tip: | |
| Oyster sauce | 2 kutsarita | Ang sea cucumber at beetroot ay may mababang taba at kolesterol. Ang pangunahing sustansyang taglay nito ay protina at carbohydrates. | |
| Asukal | 1/3 kutsarita | | |
| Asin | 1/3 kutsarita | | |

Pampalasa:

| | | | |
|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|
| Oyster sauce | 1 kutsarita | Sarsa: | |
| Asukal | 1/2 kutsarita | Cornstarch | 1 kutsarita |
| Asin | 1/2 kutsarita | Malinis na tubig | 2 kutsarita |
| Pinagpakuluan o sabaw | 100 gram | Side dish: | |
| | | Pipino; Kintsay | Angkop na dami |

- Pamamaraan:**
1. Ibadang ang beetroot sa tubig sa loob ng kalahating oras, at saka gayatin sa ilang piraso at pakuluan nang ilang sandali at itabi.
 2. Ilagay ang 300 gram na malinis na tubig sa kawali, at idagdag ang mga piraso ng luya, 2 murang sibuyas, 1 kutsarang puting inuming alcohol at pakuluan. Pagkatapos, idagdag ang sea cucumber upang alisin ang amoy. Matapos pakuluan nang ilang sandali, alisin ang sea cucumber mula sa kawali at patigisin ang tubig at itabi.
 3. Lutuin ang sarsa ng sea cucumber nang ilang sandali at idagdag ang sea cucumber. Patayin ang apoy kapag kumukulo na, at hayaan sa loob ng 20 minuto.
 4. Igisa ang luya at bawang, at idagdag ang sea cucumber, beetroot, at iba-ibang sweet pepper. Pagkatapos ay idagdag ang mga pampalasa at haluin nang mabuti bago idagdag ang cornstarch na tinunaw sa tubig bilang pampalapat.
 5. Panghuli, ilagay ang pipino at kintsay bilang side dish.

Timun Laut Goreng dengan Ubi Bit (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan:

| | | | |
|---|------------------------|---|--|
| Ubi bit | 200 gram | Kiat: | |
| Paprika campur (dipotong menjadi beberapa potongan) | Masing-masing setengah | Timun laut dan ubi bit mempunyai kandungan lemak dan kolesterol rendah. Komponen utamanya adalah protein dan karbohidrat. | |
| Timun laut (dipotong menjadi beberapa potongan) | 200 gram | | |
| Jahe (diiris menjadi beberapa potong) | 1 ruas | | |
| Bawang putih (diiris menjadi beberapa potong) | 3 siung | | |

Bumbu timun laut:

| | | | |
|------------|----------------|---------------|----------------|
| Kaldu | 200 gram | Bumbu: | |
| Saus tiram | 2 sendok teh | Saus tiram | 1 sendok teh |
| Gula | 1/3 sendok teh | Gula | 1/2 sendok teh |
| Garam | 1/3 sendok teh | Garam | 1/2 sendok teh |
| | | Kaldu | 100 gram |

- Cara memasak:**
1. Rendam ubi bit dalam air selama setengah jam, kemudian potong menjadi beberapa potong dan dididihkan dengan cepat lalu sisihkan.
 2. Masukkan 300 gram air dalam wajan, dan tambahkan 2 ruas jahe, 2 daun bawang, 1 sendok makan alkohol putih dan rebus. Kemudian tambahkan timun laut untuk menghilangkan bau. Setelah merebus dengan cepat, pindahkan timun laut dari wajan dan keringkan untuk kemudian disisihkan.
 3. Masak saus timun laut selama beberapa saat dan tambahkan timun laut. Matikan api ketika mendidih, dan celupkan selama 20 menit.
 4. Tumis jahe dan bawang putih, dan tambahkan timun laut, ubi bit, dan paprika campur. Kemudian tambahkan bumbu untuk diaduk rata sebelum menambahkan air tepung maizena untuk mengentalkan.
 5. Terakhir, gunakan timun dan peterseli sebagai hidangan sampingan untuk dihidangkan.

Saus:

| | |
|----------------|--------------|
| Tepung maizena | 1 sendok teh |
| Air | 2 sendok teh |

Hidangan sampingan:
Timun; Peterseli Jumlah yang tepat



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

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 |
|------|---------|------------|
| 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 | 4月13日至19日 |
| 荃灣區 | 深井臨時街市 | |
| | 香車街街市 | |
| | 楊屋道街市 | |
| 葵青區 | 荃灣街市 | 4月20日至26日 |
| | 榮芳街街市 | |
| | 青衣街市 | |
| 大埔區 | 北葵涌街市 | 4月27日至5月3日 |
| | 大埔墟街市 | |
| 北區 | 聯和墟街市 | 4月27日至5月3日 |
| | 石湖墟街市 | |
| | 洪水橋臨時街市 | |
| 元朗區 | 錦田街市 | 5月4日至10日 |
| | 大橋街市 | |
| 屯門區 | 同益街市 | 6月1日至7日 |
| | 藍地街市 | |
| | 新墟街市 | |
| 觀塘區 | 仁愛街市 | 5月11日至17日 |
| | 鯉魚門街市 | |
| | 宜安街街市 | |
| | 牛頭角街市 | |
| 黃大仙區 | 瑞和街街市 | 5月18日至24日 |
| | 彩虹道街市 | |
| | 雙鳳街街市 | |
| | 大成街街市 | |
| 深水埗區 | 牛池灣街市 | 5月25日至31日 |
| | 通州街臨時街市 | |
| | 保安道街市 | |
| | 北河街街市 | |
| 旺角區 | 荔灣街市 | 6月22日至28日 |
| | 花園街街市 | |
| 油尖區 | 大角咀街市 | 6月22日至28日 |
| | 官涌街市 | |
| | 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 | |

| 地區 | 地點 | 2015年 | 講座 烹飪示範 |
|------|---------|-------|--|
| 沙田區 | 大圍街市 | 4月8日 | 上午 (9:30 至 10:30) 下午 (3:30 至 4:30) 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 |
| | 彩虹道街市 | 5月18日 | 下午 |
| 黃大仙區 | 雙鳳街街市 | 5月20日 | 下午 |
| | 大成街街市 | 5月22日 | 上午 |
| | 通州街臨時街市 | 5月26日 | 下午 |
| 深水埗區 | 保安道街市 | 5月27日 | 下午 |
| | 北河街街市 | 5月29日 | 下午 |
| | 花園街街市 | 6月22日 | 上午 |
| 旺角區 | 大角咀街市 | 6月23日 | 上午 |
| | 官涌街市 | 6月25日 | 下午 |
| 油尖區 | 油麻地街市 | 6月26日 | 下午 |
| | 九龍城街市 | 6月29日 | 上午 |
| 九龍城區 | 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。



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。



街市設施



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。



活動回顧



「2015 財神佳節迎豐年」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



烹飪示範



節日裝飾



利是封和揮春

