

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

夏日凍飲減糖小貼士

炎炎夏日在戶外，確實難以抗拒一杯冰凍飲品。要飲得健康，其實只需要改變選擇飲品的習慣，減少攝取過多糖分並不困難。大家可參考以下要點：



- **果汁**中的果糖雖然是天然存在的糖分，但和汽水**中的白糖**一樣，每克提供4千卡能量，過量飲用也會攝取過多的糖分和能量

果汁是限量選擇的飲品



- 製作一杯**果汁**往往用上2至3個水果，因此一杯果汁已包含多份水果的糖分。例如一杯鮮榨蘋果汁(240毫升)已含接近24克糖(約相當於五粒方糖)

- 有些**果汁飲品**也含有大量糖分。它們成分通常有水、糖分、蜜糖、糖漿或其他形式的添加糖，而飲品所指的「水果」其實可能是指水果味道而已

果汁飲品未必比汽水更健康



- 只要看看營養標籤，可能會發現**果汁飲品**所含的糖分其實不遜於某些汽水，每100毫升便含約10克糖

- 味道清淡的「**低糖**」飲品，喝多了也會攝取過量的糖

低糖飲品也要限量飲用



- 右圖一支容量500毫升的「**低糖**」有汽檸檬飲品，每100毫升含4.5克糖，如一次過飲完，便已攝取了22.5克糖，即每日糖的攝入量上限(50克)的四成半

- 右圖一款罐裝飲品所標示的糖含量是每100毫升含7.9克糖，驟眼看來與每日糖的攝入上限(50克)還有些差距，可是這罐飲品的容量是355毫升，飲畢一罐，便已攝取28克糖，即超過我們每天攝入糖的上限一半

慎選含糖飲品





海帶蒸雞卷



材料：

海帶(浸泡後切段) 2兩
雞腿肉(切碎) 4兩
紅蘿蔔(切條) 5錢
西蘭花 5兩
紅辣椒(切粒) 少許
薑(切薑米) 1片
韭菜 2棵

醃料：

鹽 半茶匙
生粉 2茶匙
麻油 少許
胡椒粉 少許

芡汁：

清水 3兩
鹽 半茶匙
生粉 2茶匙

伴碟：

小番茄 1個
番茜 適量

做法：

- 雞腿肉加入醃料，薑米拌勻。在海帶上放上適量的雞腿肉和紅蘿蔔，捲起後用韭菜綁緊，大火蒸約10至12分鐘。
- 西蘭花用10兩滾水、半茶匙鹽、少許糖、1湯匙薑汁酒、半茶匙油焯熟，盛起伴邊。
- 下芡汁埋芡，淋在海帶卷上。
- 最後以小番茄和番茜伴碟，灑上紅辣椒粒即可。

小貼士：

海帶含鈣質及鎂質，有助降血壓。
西蘭花及紅辣椒含豐富維他命C，有助保護血管。

Nakarolyong manok na may pinsingawang la-to (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:

Lato (kelp) 100g
(ibinabad, hiniwa-hiwa sa ilang piraso)
Laman ng hita (drumstick) 200g
ng manok (tinadtad)
Pulang karots 25g
(hiniwa na parang maliliit na patpat)
Broccoli 250g
Pulang siling labuyo 1 piraso
(hiniwa nang pakwadrado)
Luya (tinadtad nang pinong-pino) 2 tangkay
Tangkay ng sibuyas (Chinese chive) 2 tangkay

Sarsa:

Tubig 150g
Asin 1/2 kutsarita
Cornstarch 2 kutsarita

Dekorasyon:

Cherry tomato 1
Parsley Sapat na dami

Pang-marinade sa hita ng manok:

Asin 1/2 kutsarita
Harina (Corn Starch) 2 kutsarita
Sesame oil Kaunti lang
Dinikdik na paminta Konti lang

Mungkahi:

Ang la-to o kelp ay may taglay na calcium at magnesium at nakakatulong sa pagpapababa ng presyon ng dugo.
Ang broccoli at pulang siling labuyo ay mayaman sa Bitamina C na nakakatulong sa pagpoproteksyon ng mga besikulo ng dugo.

Paraan:

- Ilagay ang tinadtad na karne sa babaran o marinade, haluing mabuti, isamang mabuti sa luyang tinadtad nang pinong-pino. Sa la-to o kelp, maglagay ng tamang-tamang dami ng tinadtad na manok at pulang karots, iroylo at taliang mabuti ng Chinese Chives o dahon ng sibuyas. Pasingawan sa malakas na apoy sa loob nang 10 hanggang 12 minuto.
- Mabiliis na ilubog ang broccoli sa 10 tael ng kumukulong tubig, may kalahating kutsaritang asin, konting asukal, 1 kutsarang wine na may juice ng luya, kalahating kutsaritang mantika hanggang sa maluto, salain at gamiting pang-dekorasyon sa gilid ng plato.
- Iluto ang pampalapot o thickening at ibuhos sa mga inirolyong la-to o kelp.
- Bilang panghulung hakbang, dekorasyunan ng isang cherry tomato at parsley, budburan ang ibabaw ng mga pulang siling labuyo na hiniwa-hiwa ng pakwadrado. Handa na itong ihain.

三文魚蘿蔔湯

小貼士：

豆腐含異黃酮，可保持血管彈性及保護心臟。
三文魚含奧米加3脂肪酸，有助穩定血壓。

做法：

- 熱鑊下油，煎香薑片、三文魚。
- 三文魚、白蘿蔔、豆腐、杞子、薑片、白胡椒粒放入鍋中，注入清水，大火煲滾。
- 水滾後轉中火再煲30分鐘。
- 加入調味料，灑上羌活碎、蔥粒即成。

材料：

三文魚 6兩
白蘿蔔(切條) 6兩
豆腐(切厚片) 1磚
杞子 3錢
清水 4斤
蔥(切粒) 2條
薑(切片) 1塊
羌活(切碎) 3棵
白胡椒粒 2茶匙

調味料：

鹽 半茶匙
麻油 少許



Sopas na Salmon at Singkamas (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:

Salmon 300g
Singkamas (hiniwa sa maliliit na piraso na parang patpat) 300g
Tokwa (hiniwa nang makakapal) 1 bloke
Mga wolfberry 15g
Tubig 4 catties (o ilang 500 gramo)
Maliliit na sibuyas (hiniwa nang pakwadrado) 2 mga dahon
Luya (hiniwa sa ilang piraso) 1 piraso
Silantro (tinadtad) 3 mga kumpol
Dinikdik na puting paminta 2 kutsarita

Pampalasa:

Asin 1/2 kutsarita
Sesame oil Kaunti lang

Paraan:

- Painitin ang wok, lagyan ng mantika, bahagyang iprito ang mga hiwa ng luya at ang salmon hanggang sa magkulang ginintuang-kayumanggi.
- Ilagay ang salmon, singkamas, tokwa, mga wolfberry, luya, tinadtad na puting paminta sa isang kaldero, pakuluan sa malakas na apoy.
- Kapag kumulo na ito, pahinain sa katamtaman ang apoy at pakuluan sa loob ng karagdagang 30 minuto.
- Ilagay ang seasoning o pantimpla, budburan ng mga tinadtad na silantro at maliliit na sibuyas na hiniwa-hiwa nang pakwadrado. Handa na itong ihain.

Mungkahi:

Ang tokwa ay may taglay na isoflavones na nakakatulong sa pagmementina ng kalambutan ng mga besikulo ng dugo at pinoprotektahan ang puso.
Ang salmon ay may Omega-3 fatty acid na nakakatulong sa pag-iistabilisa ng presyon ng dugo.

Steamed Kelp and Chicken Rolls (English 英文)

Ingredients:

Kelp (soaked, sectioned) 2 tael
Chicken thigh meat (chopped) 4 tael
Carrot (shredded) 5 mace
Broccoli 5 tael
Red chilli (chopped) some
Ginger (finely chopped) 1 slice
Chinese chives 2 stalks

Marination:

Salt 1/2 teaspoon
Cornstarch 2 teaspoons
Sesame oil a dash
Pepper powder a pinch

Thickening:

Water 3 tael
Salt 1/2 teaspoon
Cornstarch 2 teaspoons

Garnish:

Small tomato 1 piece
Parsley as needed

Tips:

Kelp is rich in calcium and magnesium, which help lower blood pressure.
Broccoli and red chilli are rich in vitamin C, which can protect blood vessel integrity.

Method:

- Add marination ingredients and finely chopped ginger to chicken thigh meat. Mix well. Place suitable amount of chicken thigh meat and carrot on a piece of kelp, roll it up and secure the roll with Chinese chives. Steam it over high heat for about 10 to 12 minutes.
- Add 10 tael of water, 1/2 teaspoon of salt, a pinch of sugar, 1 tablespoon of wine with ginger juice and 1/2 teaspoon of oil to a pot and bring it to a boil. Blanch the broccoli florets until done, arrange them around the rolls.
- Add thickening mixture to a pan and cook until thickened, spoon over the rolls.
- Garnish with small tomato and parsley, sprinkle with chopped red chilli to serve.

Kelp (Ganggang laut) (Indonesian 印尼文)

Bahan:

Kelp (Ganggang laut) (direndam, potong menjadi beberapa bagian) 100 gram
Daging paha ayam (dicincang) 200 gram
Wortel merah (potong memanjang) 25 gram
Brokoli 250 gram
Cabe merah (dipotong kotak) sedikit
Jahe (dicincang halus) 1 iris
Bawang kucai 2 tangkai

Bumbu rendaman paha ayam:

Garam 1/2 sendok teh
Tepung Maizena 2 sendok teh
Minyak Wijen sedikit
Merica bubuk sedikit

Saus:

Air 150 gram
Garam 1/2 sendok teh
Tepung Maizena 2 sendok teh

Garnish:

Tomat ceri 1
Daun peterseli Secukupnya sesuai selera

Tips:

Kelp mengandung kalsium dan magnesium serta membantu menurunkan tekanan darah. Brokoli dan cabai merah kaya akan vitamin C yang membantu melindungi pembuluh darah.

Cara Membuat:

- Masukkan ayam cincang ke dalam bumbu rendaman, aduk hingga rata dengan jahe yang dicincang halus. Isi kelp (ganggang laut) dengan ayam cincang dan wortel merah secukupnya, gulung dan ikat kuat dengan bawang kucai. Kukus dengan api tinggi sekitar 10 sampai 12 menit.
- Rendam brokoli dalam 10 tael hingga matang di air mendidih, setengah sendok teh garam, sejumput gula, 1 sendok makan wine dengan perasan jahe, setengah sendok teh minyak, tiriskan dan gunakan sebagai garnish di piring.
- Masak saus pengental dan tuangkan ke gulungan kelp.
- Terakhir, hiasi dengan tomat ceri dan daun peterseli, taburi cabai merah berbentuk kotak di atasnya. Siap disajikan.

Salmon and Chinese Turnip Soup (English 英文)

Ingredients:

Salmon 6 tael
Chinese turnip (shredded) 6 tael
Bean curd (thickly sliced) 1 cube
Chinese wolfberries 3 mace
Water 4 catties
Spring onion (chopped) 2 stalks
Ginger (sliced) 1 slice
Coriander (finely chopped) 3 stalks
White peppercorns 2 teaspoons

Seasonings:

Salt 1/2 teaspoon
Sesame oil a dash

Tips:

Bean curd contains isoflavone, which can maintain elasticity of blood vessels and protect the heart.
Salmon contains omega-3 fatty acids, which can help regulate blood pressure.

Method:

- Heat oil in a wok, stir-fry ginger slice and salmon.
- Put salmon, Chinese turnip, bean curd, Chinese wolfberries, ginger slice and white peppercorns in a pot. Add water and bring to a boil over high heat.
- Turn to medium heat and boil for 30 minutes.
- Add seasonings, sprinkle with chopped coriander and spring onion to serve.

Salmon turnip soup (Indonesian 印尼文)

Bahan:

Salmon 300 gram
Lobak (potong memanjang) 300 gram
Tofu (iris tebal) 1 blok
Wolfberry (Goji berry) 15 gram
Air 4 kati
Daun bawang (iris) 2 daun
Jahe (iris) 1 iris
Daun ketumbar (cincang) 3 ikat
Bubuk lada putih 2 sendok teh

Bahan Penyedap:

Garam 1/2 sendok teh
Minyak Wijen sedikit

Tips:

Tofu mengandung isoflavan yang bisa menjaga kelenturan pembuluh darah dan melindungi jantung.
Salmon mengandung asam lemak Omega-3 yang membantu menstabilkan tekanan darah.

Cara Membuat:

- Panaskan wajan, tuangkan sedikit minyak, goreng irisan jahe dan salmon hingga berwarna coklat keemasan.
- Masukkan salmon, lobak, tofu, wolfberry (goji berry), jahe, dan bubuk lada putih ke dalam panci, tuangkan air dan didihkan menggunakan api tinggi.
- Setelah mendidih, gunakan api sedang dan didihkan 30 menit lagi.
- Tambahkan bumbu, taburi dengan daun ketumbar cincang dan irisan daun bawang. Siap disajikan.



健康飲食防高血壓 展覽及工作坊



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	日期-2015年
東區	銅鑼灣街市	6月29日至7月5日
	電氣道街市	
	渣華道街市	7月6日至12日
	鰂魚涌街市	
	北角街市	
灣仔區	西灣河街市	7月13日至19日
	愛秩序灣街市	
	漁灣街市	
	柴灣街市	
	鵝頸街市	
南區	黃泥涌街市	7月20日至26日
	駱克道街市	
	灣仔街市	
	漁光道街市	
中西區	田灣街市	7月27日至8月2日
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	
	石塘咀街市	
	正街街市	
離島區	士美非路街市	8月3日至9日
	上環街市	
	西營盤街市	
離島區	梅窩街市	8月10日至16日
	長洲街市	
	坪洲街市	

講座及烹飪示範



(2015年7月至8月部分)

- 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	日期-2015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)
東區	銅鑼灣街市	7月3日	下午
	電氣道街市	7月6日	上午
	渣華道街市	7月7日	下午
	鰂魚涌街市	7月9日	上午
	北角街市	7月10日	下午
	西灣河街市	7月13日	下午
	愛秩序灣街市	7月15日	下午
	漁灣街市	7月17日	上午
灣仔區	黃泥涌街市	7月20日	上午
	駱克道街市	7月22日	下午
	灣仔街市	7月24日	下午
南區	漁光道街市	7月27日	上午
	田灣街市	7月29日	下午
	鴨脷洲街市	7月31日	下午
中西區	石塘咀街市	8月3日	上午
	正街街市	8月5日	下午
	士美非路街市	8月7日	下午
離島區	梅窩街市	8月10日	上午
	長洲街市	8月12日	上午
	坪洲街市	8月14日	上午

備註：1. 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。

網頁：www.fehd.gov.hk 查詢：2868 0000

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。



競投快訊

2015年7月至9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	7月22日、8月20日、9月18日
沙田、西貢、大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		7月23日、8月21日、9月21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	7月24日、8月24日、9月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		7月27日、8月25日、9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。

1 選擇冰凍清水
或清茶來代替汽水、
加糖果汁及
其他含糖飲品

夏日凍飲減糖小貼士

水永遠是你的最佳選擇



2 點選飲品時，
不妨叫聲「少甜」
或「走糖」

3 利用營養標籤
選擇糖含量較低的
預先包裝飲品

4 留意飲用分量，
就算是低糖飲品、
新鮮果汁也只宜
適量飲用，飲得太多
都會攝取過多糖分



常見飲品糖分大比拼

以2000千卡計，每天建議糖分攝取量少於50克(即10粒方糖)

謹記：果汁、汽水或其他含糖飲品，都不應用來替代清水。

 = 5克糖