

## 第一頁 封面專題

你是否「無醬不歡」？

善用天然食材 減少用鹽

### 1. 你是否「無醬不歡」？

不少市民用餐時喜歡加上醬料，例如腸粉拌上甜醬和芝麻醬，薯條加上茄汁，燒味、油菜加入海鮮醬、辣椒醬、蠔油等，還用醬汁拌飯。這樣無醬不歡的飲食習慣，鈉攝取量超標也不出奇！

2. 世界衛生組織(世衛)建議成人每日的鈉攝取量少於 2 克(2 000 毫克)，即等於 5 克的鹽(略少於一平茶匙)。根據本地一所大學的研究，估計本港成年人口每日的鹽攝取量約為十克(即世衛建議攝取量的兩倍)。

### 3. 減鹽小技巧

為健康著想，市民應改變飲食習慣，逐步減少使用醬料：

- 烹調時，酌量來減少醬料的份量，讓味蕾慢慢習慣少鹽少糖的味道；
- 多使用天然食材調味減少醬料的使用份量；
- 出外用膳時，選擇少醬或醬料另上。

### 4. 善用蕃茄 減少用鹽

如何善用天然食材？適當改用蒜頭、薑、香茅、胡椒等香草及香料替代高鹽分的調味料和醬料，有助配搭出精彩菜式。水果也可用作調味，如以檸檬汁減低海鮮的腥味、以菠蘿的酸甜味提升肉類的味道等。另外，含大量谷氨酸的新鮮食材如蕃茄，也是很好用的天然調味料，這種谷氨酸與味精一樣，為食物提供鮮味。含谷氨酸的食材還有很多，如蘑菇、粟米、蜆肉等，都可豐富食物的味道。

### 5. 不加鹽的食物 = 沒有味道？

事實上，鹽的味道很多時會蓋過食物本身的味道，習慣了清淡的飲食後，你可能發現食物更加美味！

## 蒜茸粉絲蒸扇貝

### 材料：

新鮮扇貝	6 隻
粉絲	50 克
蒜茸、炸蒜茸、蔥、檸檬汁	各適量

### 做法：

1. 刷洗外殼，洗淨扇貝，去除內臟，瀝乾水份。
2. 粉絲浸開水至軟，瀝乾備用。
3. 蔥洗淨後切碎粒，備用。
4. 碟上排好扇貝，加入檸檬汁，再將粉絲及蒜茸放在扇貝上。
5. 用大火蒸約 10 分鐘至扇貝肉呈不透明狀。
6. 棄掉烹煮扇貝的汁液，灑上蔥粒。
7. 把鑊燒紅，用油爆香炸蒜茸，淋在扇貝上即成。

### 小貼士：

在烹煮扇貝前，可以加入數滴檸檬汁代替豉油調味。

## 網網千根

### 材料(建議配搭)：

生根、紅蘿蔔、雪耳、雲耳、馬蹄、鮮雜菌(冬菇、蘑菇、鮑魚菇、靈芝菇)、菜心

### 芡汁：

南瓜茸、椰汁、鹽、水、生粉

### 做法：

1. 浸泡蔬菜及各樣材料；然後清洗乾淨。
2. 將紅蘿蔔、雪耳、雲耳、馬蹄、及鮮雜菌(冬菇、蘑菇、鮑魚菇、靈芝菇)切碎；將切碎的材料先汆水，然後炒熟備用。菜心焯熟作伴碟用途。
3. 將炒熟備用的材料釀入生根內，然後放入熱油中半煎炸約 3 至 4 分鐘。煎好的生根放在隔油紙上吸油，再放在碟上備用。
4. 將南瓜蒸熟，攪拌成茸，放入鑊中，加入椰汁、少許鹽及生粉埋芡，再經煮沸後淋澆在生根上，即可食用。

### 小貼士：

不用加糖，因以南瓜的天然甜味芡汁加上少許鹽作調味。

「減鹽減糖 健康之道」展覽及工作坊 (2015 年 10 月至 12 月部分)

展覽：

介紹高鹽高糖對健康的影響、營養資料、健康飲食貼士及食譜

地區	地點	日期-2015 年
西貢區	西貢街市	10 月 19 日至 25 日
沙田區	大圍街市 沙田街市	
荃灣區	深井臨時街市 香車街街市 楊屋道街市 荃灣街市	10 月 26 日至 11 月 1 日
葵青區	榮芳街街市 青衣街市 北葵涌街市	11 月 2 日至 8 日
屯門區	仁愛街市 藍地街市 新墟街市	11 月 9 日至 15 日
元朗區	同益街市 洪水橋臨時街市 錦田街市 大橋街市	
北區	聯和墟街市 石湖墟街市	11 月 16 日至 22 日
大埔區	大埔墟街市	11 月 23 日至 29 日
九龍城區	九龍城街市 紅磡街市 土瓜灣街市	
旺角區	花園街街市 大角咀街市	
油尖區	官涌街市 油麻地街市	11 月 30 日至 12 月 6 日
深水埗區	通州街臨時街市 保安道街市 北河街街市 荔灣街市	12 月 7 日至 13 日
黃大仙區	彩虹道街市 雙鳳街街市 大成街街市 牛池灣街市	12 月 14 日至 20 日
觀塘區	鯉魚門街市	12 月 21 日至 27 日

觀塘區	宜安街街市	12月21日至27日
	牛頭角街市	
	瑞和街街市	
灣仔區	駱克道街市	12月28日至2016年1月3日
	灣仔街市	
	黃泥涌街市	
	鵝頸街市	

**講座及烹飪示範：**

- 註冊營養師講解高鹽高糖的風險及健康飲食的習慣
- 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	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)	
西貢區	西貢街市	10月19日	上午	
沙田區	大圍街市	10月22日	下午	
	沙田街市	10月23日	下午	
荃灣區	深井臨時街市	10月26日	上午	
	香車街街市	10月27日	上午	
	楊屋道街市	10月29日	上午	
	荃灣街市	10月30日	下午	
葵青區	榮芳街街市	11月2日	下午	
	青衣街市	11月4日	上午	
	北葵涌街市	11月6日	下午	
屯門區	藍地街市	11月9日	上午	
	新墟街市	11月11日	下午	
元朗區	同益街市	11月13日	上午	
北區	聯和墟街市	11月18日	上午	
	石湖墟街市	11月20日	上午	
大埔區	大埔墟街市	11月23日	上午	
九龍城區	九龍城街市	11月25日	上午	
	紅磡街市	11月27日	上午	
旺角區	花園街街市	11月30日	上午	
	大角咀街市	12月1日	上午	
油尖區	官涌街市	12月3日	下午	
	油麻地街市	12月4日	下午	
深水埗區	通州街臨時街市	12月7日	下午	
	保安道街市	12月9日	下午	
	北河街街市	12月11日	下午	
黃大仙區	彩虹道街市	12月14日	下午	
	雙鳳街街市	12月16日	下午	
	大成街街市	12月18日	上午	

觀塘區	鯉魚門街市	12月21日	下午
	宜安街街市	12月23日	上午
	牛頭角街市	12月24日	上午
灣仔區	駱克道街市	12月28日	下午
	灣仔街市	12月30日	下午
	黃泥涌街市	12月31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](http://www.fehd.gov.hk)

查詢：2868 0000

2015年10月至12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	10月20日、11月19日、12月21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		10月22日、12月22日
	新界大埔太和邨太和鄰里社區中心		11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	10月23日、11月23日、12月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		10月26日、11月24日、12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](http://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。

### 「健康飲食防高血壓」展覽及工作坊

「健康飲食防高血壓」展覽及工作坊已於本年 4 月至 8 月舉行，活動花絮如下：

- 市民參閱展板上的健康資訊及食譜
- 健康菜式示範吸引了眾多市民圍觀
- 工作人員為參加者量度血壓
- 參加者向註冊營養師提問

### 2015 美饌樂聚迎中秋

2015 美饌樂聚迎中秋於本年 9 月中旬至下旬舉行，增添公眾街市的節日氣氛。

- 參加者學習冰皮月餅製作方法
- 街市門外裝飾增添節日氣氛
- 攤位遊戲吸引群眾排隊參與
- 大人與小朋友齊來玩攤位遊戲