

# 街市通訊



封面專題

## 你是否「無醬不歡」？ 善用天然食材 減少用鹽



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！

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）。



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。

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。

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。

## Steamed Scallop with Minced Garlic and Vermicelli

(English 英文)

**Ingredients:**  
Fresh Scallops 6 pieces  
Vermicelli 50 g  
Minced garlic, fried minced garlic, green onion, lemon juice as needed

**Tips:**  
Drizzle the scallops with several drops of lemon juice instead of soy sauce before cooking.

- Method:**
1. Rinse and scrub scallop shells well. Remove the organs and drip dry.
  2. Soak vermicelli in boiled water until soft. Drip dry for later use.
  3. Wash and chop green onion for later use.
  4. Arrange the scallops nicely on a plate and drizzle with lemon juice. Place vermicelli and minced garlic on top of each scallop.
  5. Steam on high heat for about 10 minutes until the scallops have turned opaque.
  6. Discard the cooking liquid and sprinkle chopped green onion on top.
  7. Heat oil in a wok. Sauté fried minced garlic until fragrant. Pour it over the scallops and serve.

## Pinasingawang Tulya na may Sarsang Bawang (Pilipino 菲律賓文)

**Mga sangkap:**  
Sariwang tulya 6 piraso  
Sotanghon 50 g  
Bawang, piniritong sibuyas, Berdeng sibuyas, katas ng limon Ang bawat Nararapat na dami

- Mga hakbang:**
1. Kuskusin ang mga kabibi, linisin ang tulya, alisin ang bituka nila at alisan ng tubig.
  2. Ibadang ang sotanghon sa tubig hanggang lumambot.
  3. Hiwain sa maliliit na piraso ang berdeng sibuyas pagkatapos hugasan.
  4. Ilagay ang tulya sa plato na may katas ng limon, pagkatapos ilagay ang sotanghon sa ibabaw ng mga tulya.
  5. Pasingawan ang mga tulya sa mataas ang temperatura sa loob ng 10 minuto (hanggang sa ang kulay ng karne ay hindi malinaw).
  6. Itapon ang walang gamit na katas pagkatapos ng pagpapasingaw at saka ilagay sa ibabaw ang hiniwa-hiwa sa maliliit na pirasong berdeng sibuyas.
  7. Ang red-hot wok na may igisa ang piniritong sibuyas sa mantika at saka ilagay sa ibabaw ng mga tulya.

**Mga paalaala:**  
Ilang patak ng katas ng limon sa halip na toyo ang maaaring ilagay sa ibabaw ng mga tulya bago ang pagpapasingaw.

## Kerang Simping Kukus dengan Saus Bawang Putih

(Indonesian 印尼文)

**Bahan-bahan:**  
Kerang simping segar 6 buah  
Bihun jagung 50 gr  
Bawang putih, bawang goreng, daun bawang, perasan lemon secukupnya

**Saran singkat:**  
Beberapa tetes perasan lemon bukannya kecap dapat ditambahkan pada kerang simping sebelum merebus.

- Cara membuat:**
1. Gosok cangkang, bersihkan kerang simping, keluarkan isi perutnya dan buang airnya.
  2. Rendam bihun dalam air hingga lembut.
  3. Iris-iris daun bawang setelah dibersihkan.
  4. Letakkan kerang simping pada piring dengan sedikit perasan lemon, kemudian letakkan bihun di atas kerang simping.
  5. Kukus kerang simping pada panas tinggi selama 10 menit (hingga warna daging tidak transparan).
  6. Buang air rebusan yang tidak digunakan setelah merebus kemudian taburi dengan irisan daun bawang.
  7. Wajan merah-panas dengan tumis bawang goreng dengan minyak kemudian taburi di atas kerang simping.

節錄自食物安全中心 - 全城減鹽減糖 Facebook (<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>)

## 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；將切碎的材料先氽水，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。

## Stuffed Gluten Puffs with Pumpkin Sauce

(English 英文)

**Ingredients (suggested):**  
Gluten puffs, carrots, white fungi, black fungi, water chestnuts, assorted fresh mushrooms (shiitake mushrooms, button mushrooms, abalone mushrooms and hon-shimeji mushrooms) and choi sum

**Tips:**  
Sugar is not added in this dish. The dish makes use of the natural sweetness of a pumpkin thickened sauce seasoned with only a pinch of salt.

**Sauce:**  
Pumpkin puree, coconut milk, salt, water and cornflour

- Method:**
1. Soak the vegetables and all other ingredients in water and rinse thoroughly.
  2. Dice carrots, white fungi, black fungi, water chestnuts and assorted fresh mushrooms (shiitake mushrooms, button mushrooms, abalone mushrooms and hon-shimeji mushrooms). Blanch the diced ingredients and stir-fry until done. Set aside. Then blanch the choi sum until done for garnishing the dish.
  3. Stuff the stir-fried ingredients into the gluten puffs. Shallow fry in hot oil for about 3 to 4 minutes. When done, place the gluten puffs on kitchen paper to absorb the excess oil. Put them on a plate and set aside.
  4. Steam the pumpkin until done and mash it. Put the pumpkin puree in the wok. Add coconut milk, a pinch of salt and cornflour to thicken the sauce. After bringing the thickened sauce to the boil, pour it onto the gluten puffs. Ready to serve.

## Pinalamanang Gluten Puff na may Sarsa ng Kalabasa

(Pilipino 菲律賓文)

**Mga sangkap (Mga mungkahing sangkap):**  
Mga gluten puff, carrot, puting fungi, itim na fungi, mga apulid o kastanyas-tubig, sari-saring sariwang kabute (kabuteng shiitake, kabuteng puti, kabuteng abulon [abalone] at kabuteng hon-shimeji) at choi sum

**Sarsa:**  
Puree ng kalabasa, gata ng niyog, asin, tubig at arinang mais

- Mga hakbang:**
1. Ibadang ang mga gulay at lahat ng ibang mga sangkap sa tubig at hugasang mabuti.
  2. Gayatin ang mga carrot, puting fungi, itim na fungi, apulid o kastanyas-tubig at sari-saring sariwang kabute (kabuteng shiitake, kabuteng puti, kabuteng abulon at kabuteng hon-shimeji). Ilagay at hanguin kaagad sa mainit na tubig ang mga ginayat na sangkap at igisa hanggang sa maluto. Hiwalay. Pagkatapos, ilagay at hanguin kaagad sa mainit na tubig ang choi sum hanggang maluto para sa pagdedekorasyon ng pagkain.
  3. Ipalaman ang ginisang mga sangkap sa mga gluten puff. Mabilis na iprito sa mainit na mantika sa loob ng halos 3 hanggang 4 minuto. Kapag luto na, ilagay ang mga gluten puff sa papel upang masipsip ang labis na mantika. Ilagay sila sa isang plato at itabi.
  4. Pasingawan ang kalabasa hanggang maluto at masahin. Ilagay ang puree ng kalabasa sa kawali. Ilagay ang gata ng niyog, karampot na asin at arinang mais upang palaputin ang sarsa. Pagkatapos kumulo ang pinalapot na sarsa, isalin ito sa mga gluten puff. Handa na itong kainin.

**Mga Paalaala:**  
Ang asukal ay hindi isinasama sa pagkaing ito. Ang pagkain ay gumagamit ng likas na tamis ng isang pinalapot na sarsang kalabasa na tinimplahan ng karampot na asin.

## Sus Pastri Gandum Isi dengan Saus Labu

(Indonesian 印尼文)

**Bahan-bahan (Saran penggunaan):**  
Sus pastri gandum, wortel, jamur putih, jamur hitam, kastanye air, beragam jamur segar (jamur shiitake, jamur kancing, jamur abalone, dan jamur hon-shimeji) dan caisim

**Saran:**  
Gula tidak ditambahkan dalam hidangan. Hidangan dibuat menggunakan manis alami dari saus kental labu yang hanya dibumbui dengan sejumput garam.

**Saus:**  
Labu halus, santan, garam, air dan tepung maizena

- Cara membuat:**
1. Rendam sayuran dan semua bahan-bahan lain dalam air dan bilas merata.
  2. Potong dadu wortel, jamur putih, jamur hitam, kastanye air dan beragam jamur segar (jamur shiitake, jamur kancing, jamur abalone, dan jamur hon-shimeji). Masak sebentar bahan-bahan yang dipotong dadu dan tumis hingga matang. Sishkan. Lalu masak sebentar caisim hingga matang untuk menghisap hidangan.
  3. Isi bahan-bahan yang ditumis ke dalam sus pastri gandum. Goreng dalam minyak panas selama sekitar 3 hingga 4 menit. Ketika matang, letakkan sus pastri gandum pada kertas minyak untuk menyerap minyak berlebih. Letakkan pada piring dan sishkan.
  4. Kukus labu hingga matang dan tumbuk. Letakkan labu halus dalam wajan. Tambahkan santan, sejumput garam dan tepung maizena untuk mengentalkan saus. Setelah saus kental mendidih, tuangkan ke sus pastri gandum. Siap disajikan.

本食譜由銀杏館提供並節錄自食物安全中心 - 食物安全通訊 (公眾篇)：二零一五年第一期 ([http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsb\\_201501.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsb_201501.html))

備註：由於部分名稱可能有超過一種譯法，或不同地域有不同用語，故以上其他語文的翻譯僅供參考。





# 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



### 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
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	10月26日至11月1日
	香車街街市	
	楊屋道街市	
葵青區	荃灣街市	11月2日至8日
	榮芳街街市	
	青衣街市	
屯門區	北葵涌街市	11月9日至15日
	仁愛街市	
	藍地街市	
元朗區	新墟街市	11月16日至22日
	同益街市	
	洪水橋臨時街市	
北區	錦田街市	11月23日至29日
	大橋街市	
	聯和墟街市	
大埔區	石湖墟街市	11月30日至12月6日
	大埔墟街市	
	九龍城街市	
九龍城區	紅磡街市	12月7日至13日
	土瓜灣街市	
	花園街街市	
旺角區	大角咀街市	12月14日至20日
	官涌街市	
	油麻地街市	
油尖區	通州街臨時街市	12月21日至27日
	保安道街市	
	北河街街市	
深水埗區	荔灣街市	12月28日至2016年1月3日
	彩虹道街市	
	雙鳳街街市	
黃大仙區	大成街街市	12月31日
	牛池灣街市	
	鯉魚門街市	
觀塘區	宜安街街市	2016年1月3日
	牛頭角街市	
	瑞和街街市	
灣仔區	駱克道街市	2016年1月3日
	灣仔街市	
	黃泥涌街市	
	鵝頸街市	

地區	地點	日期-2015年	講座	烹飪示範
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。





## 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)，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。



## 活動回顧

### 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：



工作人員為參加者量度血壓



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



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。



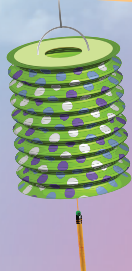
參加者學習冰皮月餅製作方法



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

