

街市通訊



食物環境衛生署



封面專題

中式飲品糖含量



❖ 食物安全中心與消費者委員會合作，於2015年中在超市及零售店搜集了7種常見的預先包裝中式飲品*(其中豆漿及菊花飲品包括「低糖」、「無糖」或「無添加糖」)，檢視營養標籤所示的糖含量，結果列於附表中，供大家參考。

❖ 進食過多糖會增加超重和患上肥胖症的風險，也會增加蛀牙的機會。本地成年人口的糖攝入量主要來自不同飲品。

❖ 參考衛生署的指引，每100毫升飲品的糖含量若超過7.5克，會被視為含高糖分飲品。根據世界衛生組織建議，以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例，每日游離糖的攝取量應少於50克(約10粒方糖)。



飲品種類	預先包裝樣本數目	每 100 毫升糖含量 平均值 [範圍] (克)
無糖豆漿	1	0.5
無添加糖豆漿	2	0.75 [0.5-1.0]
低糖豆漿	7	4.6 [3.8-5.0]
普通配方豆漿	6	5.8 [4.65-6.8]
低糖菊花飲品	3	4.5 [3.8-5.0]
普通配方菊花飲品	3	7.9 [7.0-8.7]
竹蔗飲品	4	7.2 [6.0-8.0]
薏米飲品	3	7.3 [5.0-8.5]
雪梨飲品	5	8.2 [4.1-9.7]
柑桔 / 柚子蜜	3	8.4 [6.1-10.7]
酸梅湯	3	12.2 [10.4-13.5]
整體	40	6.5 [0.5-13.5]

選擇飲品小貼士

- 留意預先包裝飲品的糖含量，選擇合適的飲品以配合個人需要。
- 點餐時，可要求食肆提供「少糖」或「無添加糖」的飲品，或把糖或糖水分開送上。
- 留意飲品的分量。如分量超過個人一般飲用的分量（如大瓶裝），可考慮分數次飲用或與他人分享。
- 保持均衡和多元化的飲食，限制食用添加大量糖分的飲品。
- 飲用清水或清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品。



* 在是次研究中，包括非預先包裝飲品，詳情載於食物安全中心網頁。



番茄洋葱燴比目魚

小貼士：
比目魚含豐富DHA，而新鮮番茄亦是營養豐富的天然配料。

伴碟：
番茜 適量
蘭花 1朵

做法：

1. 比目魚下少許鹽、生粉，醃約5分鐘。
2. 燒滾水，加入青豆、紅蘿蔔略煮，瀝乾備用。
3. 下油爆香薑、蒜，慢火將比目魚煎至7成熟，加入其他材料、調味料煮至全熟。
4. 下生粉水埋芡，最後以番茜、蘭花伴碟即可。

材料：
番茄(切角) 2個
洋葱(切角) 半個
紅蘿蔔(切角) 4兩
青豆 2兩
比目魚 1件
薑(切片) 1塊
蒜頭(切碎) 2粒

調味料：
鹽 少許
胡椒粉 少許
糖 1茶匙
清水 6兩

芡汁：
生粉 1茶匙
清水 2茶匙



Braised Halibut with Tomato and Onion (English 英文)

Ingredients:
Tomato (quarter cut) 2 pieces
Onion (quarter cut) 1/2 piece
Carrot (quarter cut) 4 tael
Green peas 2 tael
Halibut 1 piece
Ginger (slice cut) 1 piece
Garlic (finely chopped) 2 cloves

Seasonings:
Salt a pinch
Pepper powder a dash
Sugar 1 teaspoon
Water 6 tael

Thickening:
Cornstarch 1 teaspoon
Water 2 teaspoons

Tips:
Halibut is rich in DHA. Fresh tomato is a natural and nutritious ingredient, which helps us stay healthy.

Garnish:
Parsley as needed
Orchid 1 blossom

Method:

1. Marinate the halibut with salt and cornstarch for about 5 minutes.
2. Bring water to a boil. Add green peas and carrots to blanch for a while. Drain and set aside.
3. Fry ginger and garlic in hot oil until fragrant. Pan-fry the halibut over low heat to almost done. Add in other ingredients and seasonings. Cook until done.
4. Thicken with starch water. Garnish with parsley and orchid to serve.

Kinulob na halibut sa kamatis at sibuyas (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Kamatis (naka-roll ang pagkakahiwa) 2 piraso
Sibuyas (naka-roll ang pagkakahiwa) 1/2 piraso
Carrot (naka-roll ang pagkakahiwa) 200 gramo
Berdeng gisantes 100 gramo
Halibut 1 piraso
Luya (hiniwa nang ilang piraso) 1 piraso
Bawang (tinadtad) 2 piraso

Pampalasa:

Asin kaunti lang
Durog na paminta kaunti lang
Asukal 1 kutsarita
Tubig 300 gramo

Pampalapot:

Cornstarch 1 kutsarita
Tubig 2 kutsarita

Palamuti:

Parsley kung ilan ang gusto
Orchid 1

Mungkahi:
Mayaman sa DHA ang halibut, samantalang ang sariwang kamatis ay mayaman sa sustansya at isang natural na sangkap.

Paraan ng pagluluto:

1. Ibadad ang halibut nang 5 minuto na may isang kurot ng asin at kaunting cornstarch.
2. Pakuluin ang tubig, dagliang ilubog ang mga gisantes at carrot, patiktikan at itabi.
3. Ilagay ang langis sa kawali, igisa ang luya at bawang hanggang bumango, pahinain ang init at iprito sa kaunting mantika ang halibut hanggang katamtamang luto. Idagdag ang iba pang sangkap at pampalasa at lutuin ang halibut hanggang maluto nang lubusan.
4. Ibhos ang hinalong cornstarch, lutuin hanggang sa ito ay maging malapot. Palamutan ng parsley at orchid. Handa nang ihain.

雞肉露筍卷

小貼士：
露筍含豐富葉酸。乾迷迭香及黑胡椒碎的天然食材，能帶出食物味道。

做法：

1. 雞腿肉加入調味料拌勻。
2. 露筍焯至軟身，瀝乾備用。
3. 雞腿肉上放上露筍後捲起，用粉漿封口。
4. 熱鑊下油，放入雞腿肉露筍卷，灑上乾迷迭香、黑胡椒碎，慢火煎至金黃色。
5. 小棠菜切花洗淨，放碟中間，加入番茜伴碟即可。

材料：
雞腿肉(切薄片) 6兩
露筍(切段) 3條
乾迷迭香 少許
黑胡椒碎 少許

伴碟：
小棠菜(去葉) 1棵
番茜 適量

調味料：
鹽 1/4茶匙
清水 2茶匙
生粉 2茶匙

粉漿：
麵粉 2茶匙
清水 2茶匙



Chicken and Asparagus Rolls (English 英文)

Ingredients:
Chicken thigh meat (thinly sliced) 6 tael
Asparagus (sectioned) 3 stalks
Dried rosemary some
Ground black pepper a dash

Seasonings:
Salt 1/4 teaspoon
Water 2 teaspoons
Cornstarch 2 teaspoons

Garnish:
Shanghai cabbage (leaves discarded) 1 stalk
Parsley As needed

Method:

1. Marinate the chicken thigh meat with seasonings.
2. Blanch the asparagus until soft, drain and set aside.
3. Place an asparagus on a piece of chicken thigh meat and roll up, seal with flour paste.
4. Heat oil in a wok. Add in the chicken thigh meat rolls, sprinkle with dried rosemary and ground black pepper. Fry over low heat until golden brown.
5. Carve the Shanghai cabbage into the shape of a flower, rinse well. Place it in the middle of the plate and garnish with parsley to serve.

Tips:
Asparagus is rich in folic acid. Dried rosemary and ground black pepper are natural ingredients and can bring out the original flavours of food.

Roll na manok at asparagus (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Karneng hita ng manok (hiniwa nang manipis) 300 gramo
Asparagus (hinati-hati) 3 piraso
Pinatuyong rosemary kaunti lang
Dinurog na paminta kaunti lang

Pampalasa:

Asin 1/4 kutsarita
Tubig 2 kutsarita
Cornstarch 2 kutsarita

Timpla ng harina:

Harina 2 kutsarita
Tubig 2 kutsarita

Mungkahi:
Ang asparagus ay mayaman sa folic acid. Ang tuyong rosemary at durog na paminta ay mga natural na sangkap na nagpapasarap sa lasa ng mga pagkain.

Paraan ng pagluluto:

1. Ilagay ang pampalasa sa karneng hita ng manok, haluing mabuti.
2. Ilubog sa kumukulong tubig ang asparagus hanggang lumambot, patiktikan at itabi.
3. Ilagay ang isang bahagi ng asparagus sa loob ng isang piraso ng karneng hita ng manok, i-roll, gumamit ng tinimplang harina upang isara.
4. Painitin ang langis, ilagay ang mga asparagus roll, sabugan ng tuyong rosemary at durog na paminta. Iprito sa kaunting mantika hanggang maging kulay golden brown sa mahinang init.
5. Hugasan ang berdeng brassica, putulin sa hugis-bulaklak gaya ng nasa larawan, ilagay ito sa gitna ng plato. Palamutan ng parsley at handa nang ihain.

Ayam dan asparagus gulung (Indonesian 印尼文)

Bahan-bahan:
Daging paha ayam (diiris tipis) 300 gram
Asparagus (potong menjadi beberapa bagian) 3 buah
Rosemary kering sejumlah
Lada hitam bubuk sejumlah

Bumbu:
Garam 1/4 sendok teh
Air 2 sendok teh
Tepung maizena 2 sendok teh

Garnish:
Brasika hijau (daun dibersihkan) 1 tangkai
Daun peterseli sesuai selera

Cara masak:

1. Tambahkan bumbu ke daging paha ayam, campur secara merata.
2. Rebus sebentar asparagus, tiriskan, lalu sisihkan.
3. Masukkan sebagian asparagus ke sepotong daging paha ayam, gulung, gunakan campuran tepung untuk menutup bukaananya.
4. Panaskan minyak, masukkan gulungan asparagus, taburi dengan rosemary kering dan lada hitam bubuk. Goreng dengan sedikit minyak hingga cokelat keemasan dengan api kecil.
5. Cuci brasika hijau, potong dengan bentuk bunga seperti di foto, letakkan di tengah piring. Beri garnish dengan peterseli dan siap disajikan.

Tips:
Asparagus kaya kandungan asam folat. Rosemary kering dan lada hitam bubuk adalah bahan alami yang memunculkan aroma makanan.

規管進口蛋類條例已經生效

為進一步保障香港免受禽流感的威脅，政府已修訂《進口野味、肉類及家禽規例》(第132AK章)(《規例》)以規管進口蛋類，經修訂的《規例》已於2015年12月5日生效。

**2015年
12月5日起生效**



在新的規管安排下，任何人把蛋類¹輸入香港，必須－

- 出示獲食物環境衛生署(食環署)署長認可的來源地發證單位所發出的衛生證明書，證明有關蛋類適宜供人食用；及
- 已向食環署提供相關的蛋類入口資料²，以取得衛生主任的書面准許³。

¹ 完全煮熟或構成合成食物的其中一種配料的蛋類則不包括在規管範圍內。

² 以便食物安全中心能夠追蹤蛋類的實際進口情況及進行抽查，保障食物安全及公共健康。

³ 申請詳情可瀏覽食物安全中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>)

違例者最高可被罰款港幣 50,000 元及監禁 6 個月。

節錄自食物安全中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>) 及食物安全中心 Facebook (<https://www.facebook.com/CentreForFoodSafety>)

2016年1月至3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	1月20日、2月18日、3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		1月21日、2月19日
	新界大埔太和邨太和鄰里社區中心		3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	1月22日、2月22日、3月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		1月25日、2月23日、3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。



2016財神美食喜迎春



2016年1月21日至2月4日農曆新年前，部分公眾街市進行節慶活動，懸掛賀年裝飾，增添節日氣氛，活動詳情載於本署網頁。



金玉滿堂
五福臨門

財神派發
利是封和揮春

派發
賀年食譜



備註：

1. 利是封、揮春、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

減鹽減糖 健康之道 展覽及工作坊

上述展覽及工作坊繼續於2016年1月至3月上旬，在各區公眾街市進行，活動詳情載於本署網頁。

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

已於2015年10月至12月舉行的「減鹽減糖 健康之道」展覽及工作坊的活動花絮如下：



參加者聆聽營養師講解健康資訊



答問時段參加者反應踴躍



眾多市民圍觀烹飪示範



市民參閱展板資訊及健康食譜