

「糰」要有「營」

端午將至，大家普遍吃糰應節。市面上傳統鹹肉糰的熱量和脂肪含量相當高，多吃可致肥，影響健康。想吃得健康，可參考以下建議：

鹹肉糰一般多以五花腩和臘肉製成，而一件中型鹹肉糰(約 253 克)約相等於：

建議

所含熱量(455 千卡)	≈ 一頓主餐的熱量	→	1. 若以它取代正餐，進食時添加焯菜，增加膳食纖維及飽肚感。 2. 若與他人分享，酌量減少穀物類如飯、麵等分量。
所含脂肪(3 至 4 茶匙油)	≈ 成人每天總脂肪攝取量的三成	→	進食時先去除脂肪層和臘肉。
所含糯米飯量	≈ 一碗半白飯	→	宜控制進食分量。

- 鹼水糰的脂肪含量較鹹肉糰低，但其糯米的成分較多，因此一件鹼水糰(重約 244 克)與一件鹹肉糰(重約 253 克)的熱量大致相約，如當正餐進食，應以一件為上限。另建議添加焯菜及適量的低脂肉類，以補充其膳食纖維和蛋白質的不足。
- 吃糰時，不少人也愛蘸上豉油、砂糖，這樣會增加鈉和糖的攝取，建議減少蘸調味料。

自製鹹肉糰的健康小貼士：

- 可使用瘦肉或去皮雞肉取代臘肉和五花腩；
- 選用鹽分較低的材料，如以瑤柱、蝦米及冬菇來代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品，不但減低鈉質含量，更有助提升食物的味道；
- 減少糯米分量，以綠豆、腰豆、紅豆、三角豆、黃豆及眉豆等取代，以增加膳食纖維的含量。

節錄自衛生署中央健康教育組網頁(<http://www.cheu.gov.hk>)

荷香雞

材料：

光雞	半隻
荷葉	半張
蔥(切段)	3 棵
薑(切片)	2 塊

調味料：

鹽	1 茶匙
玫瑰露酒	1 湯匙
清水	2 湯匙
胡椒粉	少許
生粉	2 湯匙
麻油	少許

伴碟：

紅蘿蔔	半條
芫荽	適量

做法：

1. 荷葉浸軟後氽水，按碟的形狀剪裁。
2. 光雞洗淨瀝乾，在雞胸內放入薑片、蔥段、鹽和胡椒粉。
3. 把玫瑰露酒塗在光雞上，大火蒸約 15 至 20 分鐘。將雞取出，雞汁盛起備用。
4. 雞切件後放在荷葉上，灑上蔥段。
5. 雞汁用生粉水埋芡，加入麻油，淋在雞上。
6. 最後以紅蘿蔔及芫荽伴碟即成。

小貼士：

可將調味料直接塗在雞腿肉內，讓厚肉的部位更易入味。

鮮蝦豆腐卷

材料：

鮮蝦	8 隻
油豆腐(扁身)	2 塊半
紅蘿蔔(切條)	半條
豬肉	2 兩
韭菜	3 棵
西芹(切條)	半條

調味料：

胡椒粉	少許
糖	少許
生粉	1 茶匙
鹽	少許
麻油	少許
清水	適量

芡汁：

清水	4 兩
鹽	1/3 茶匙
麻油	少許
糖	1/3 茶匙
生粉	1 湯匙

伴碟：

車厘茄	5 粒
-----	-----

做法：

1. 韭菜拖水後過冷河；西芹、紅蘿蔔汆水後備用。
2. 將 5 隻鮮蝦去頭去殼留尾，挑去蝦腸後洗淨。
3. 將 3 隻鮮蝦去殼去腸，加入豬肉及調味料打至起膠。
4. 把一條西芹條、紅蘿蔔條和一隻鮮蝦釀入豬肉蝦膠內，然後放在油豆腐上捲起，用焯熟的韭菜綁緊。
5. 用大火蒸約 10 分鐘至熟透，取出並隔去水份，把芡汁煮至濃稠，淋在油豆腐上。
6. 最後加上車厘茄伴碟即成。

小貼士：

釀蝦時蝦背要向下，蒸好後蝦尾才會拱起。

網購高風險食物

哪些是高風險食物？

在判斷某些食物是否屬高風險食物，可考慮：

- 該食物須否保持冷凍(4°C)或冷藏(-18°C)？
- 該食物是否屬食用前無須烹煮的即食食物？

如答案都是肯定的話，該食物即屬高風險食物。

網購人士應特別小心以下高風險食物：

- 混合食品：壽司和三文治。
- 生吃的海產：刺身、醃製生蟹或生蝦、生蠔等。
- 已煮熟或醃製的肉類、家禽、魚類和海產：如火腿、香腸、煙燻火雞、煙燻三文魚等。
- 蛋糕、布甸或含有奶類、忌廉、芝士、慕司、蛋類的甜品。

網購高風險食物要「識揀」

- 留意食物的性質和潛在風險。長者、幼童、孕婦和免疫力較弱的人等人士更應加倍注意。
- 須小心挑選可靠的店鋪，應光顧可靠及領有牌照的食物業處所。(可要求營運者提供其牌照狀況或證明，並於食物環境衛生署網頁核實有關資料。)
- 考慮高風險食物在運送途中能否一直保持於安全溫度。
- 應留意在香港以外所進行的交易或會帶有風險，例如海外給予消費者的保障範圍可能跟香港的有所不同。

節錄自食物安全中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)

2016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20日、5月20日、6月21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21日
	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		5月23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22日、5月24日、6月23日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		4月25日、5月25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。

「養生飲食 夏季防暑」展覽及工作坊

活動將於 2016 年 4 月下旬至 6 月，首先在新界及九龍各區公眾街市進行，詳情可瀏覽本署網頁。

展覽：

介紹夏天對人體的影響、中暑徵狀、防暑方法、飲食貼士及健康食譜

講座及烹飪示範：

- 中醫師講解中暑的成因、徵狀、預防方法及夏天飲食貼士
- 烹飪導師示範健康菜式，現場派發食譜
- 問答環節參加者可獲贈紀念品

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

查詢：2868 0000

端午節節慶活動

2016 年 5 月下旬至 6 月上旬，部分公眾街市進行端午節節慶活動，並懸掛節日裝飾，增添節日氣氛。活動詳情可於稍後瀏覽街市告示板或本署網頁。

2016 財神美食喜迎春

2016 財神美食喜迎春已於本年 1 月下旬至 2 月上旬舉行，增添公眾街市的新年氣氛。活動花絮如下：

- 財神派發利是封和揮春給市民
- 大眾圍觀烹飪導師示範賀年菜式
- 街市門外懸掛賀年裝飾增添氣氛