

街市通訊



封面專題

「糉」要有「營」



端午將至，大家普遍吃糉應節。市面上傳統鹹肉糉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：

鹹肉糉一般多以五花腩和臘肉製成，而一件中型鹹肉糉(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。

所含脂肪
(3至4茶匙油)

≈ 成人每天總脂肪攝取量的三成

2. 若與他人分享，酌量減少穀物類如飯、麵等分量。

→ 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。

■ 鹼水糉的脂肪含量較鹹肉糉低，但其糯米的成分較多，因此一件鹼水糉(重約244克)與一件鹹肉糉(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。



■ 吃糉時，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。

自製鹹肉糉的健康小貼士：



- 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。



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

小貼士：
可將調味料直接塗在雞胸肉內，讓厚肉的部分更易入味。

做法：

1. 荷葉浸軟後滾水，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。



Steamed Chicken on a Lotus Leaf (English 英文)

Ingredients:
Chicken half bone-in chicken
Lotus leaf 1/2 piece
Spring Onion (sectioned) 3 stalks
Ginger (sliced) 2 pieces

Garnish:
Carrot 1/2 piece
Coriander As needed

Method:

1. Soak the lotus leaf until soft. Blanch and trim it according to the size of the plate.
2. Rinse and drain the chicken. Put the ginger slices, spring onion, salt and pepper powder into the cavity of the chicken.
3. Rub the chicken with rose wine; steam over high heat for about 15 to 20 minutes. Take out the chicken and reserve the chicken gravy for later use.
4. Cut the chicken into chunks, place them on the lotus leaf and sprinkle with spring onion.
5. Thicken the chicken gravy with cornstarch water, add in sesame oil and drizzle over the chicken.
6. Finally, garnish with carrot and coriander to serve.

Seasonings:
Salt 1 teaspoon
Rose wine 1 tablespoon
Water 2 tablespoons
Pepper powder A dash
Cornstarch 2 tablespoons
Sesame oil A dash

Tips:

Put the seasonings directly over the chicken thigh for a stronger flavour.

Pinasingawan na Manok sa Dahon ng Lotus (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:
Manok Kalahating piraso
Dahon ng Lotus Kalahating piraso
Sibuyas (binabahagi) 3 piraso
Luya (hiniwa) 2 piraso

Paglagay ng dekorasyon:

Karot Kalahating piraso
Kulanro Tamang-tamang dami

Paano gawin:

1. Ang dahon ng lotus ay daliang pakuluan ng mainit na tubig matapos palambotin, at putulan sang-ayon sa guhis ng plato.
2. Upang linisin at patuyuin ang manok, tapos ilagay ang hiniwang luya, binabahaging sibuyas, asin at lakas ng sili sa may dibdib ng inihaw na manok.
3. Upang maglagay ng alak ng rosas sa manok, pasingawan sa mataas na init sa loob ng 15-20 minuto. Kunin ang manok at daka ang katas ng manok upang mareserba.
4. Upang hiwan ang manok at ilagay ito sa dahon ng lotus, idagdag ang binahaging sibuyas.
5. Lagyan ng gawgaw ang katas ng manok, at idagdag ang langis ng linga, pagkatapos aplayan nito ang manok.
6. Sa wakas, lagyan ng dekorasyon ng karot at kulanro.

Pangtimpla:
Asin 1 kutsarita
Alak ng Rosas 1 kutsarang pangsabaw
Tubig 2 kutsarang pangsabaw
Pulbos ng paminta Kaunti
Gawgaw 2 kutsarang pangsabaw
Langis ng linga Kaunti

Mga Tip:

Ang pangtimpla ay maaaring tuwirang ilagay sa paa ng manok, ang makapal na bahagi ng laman ay madaling timplahan.

Ayam rebus dengan daun teratai (Indonesian 印尼文)

Bahan:
Ayam Setengah potong
Daun teratai Setengah potong
Daun bawang (dipotong) 3 buah
Jahe (diiris tipis) 2 siung

Hiasan:
Wortel Setengah potong
Ketumbar Secukupnya

Cara memasak:

1. Rebus daun teratai pada air panas dengan cepat sampai terlihat layu, kemudian potonglah dan bentuklah daun berdasarkan bentuk piring.
2. Bersihkan dan keringkan ayam, masukan iris jahe, potongan daun bawang, garam, dan merica bubuk ke dalam dada ayam.
3. Siram ayam dengan anggur merah, rebus ayam ke dalam air mendidih sekitar 15-20 menit. Keluarkan ayam dan jangan buang kaldunya.
4. Potong ayam dan letakan di atas daun teratai, tambahkan potongan daun bawang di atasnya.
5. Masukan pati jagung ke kaldu ayam, dan tambahkan juga minyak wijen, kemudian siramkan kaldu ke ayam.
6. Terakhir beri hiasan dengan wortel dan ketumbar.

Bumbu:
Garam 1 sendok teh
Anggur merah 1 sendok makan
Air 2 sendok makan
Merica bubuk Sedikit
Pati jagung 2 sendok makan
Minyak wijen Sedikit

Saran:

Bumbu bisa dimasukkan langsung pada kaki ayam, bagian daging yang tebal mudah untuk dibumbui.

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



伴碟：
車厘茄 5粒

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

做法：

1. 韭菜拖水後過冷河；西芹、紅蘿蔔滾水後備用。
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。

Prawn and Bean Curd Rolls (English 英文)

Ingredients:
Prawn 8 pieces
Fried bean curd (flat) 2 and a half pieces
Carrot (shredded) 1/2 piece
Pork 2 taels
Chinese chive 3 stalks
Celery (shredded) 1/2 stalk

Seasonings:
Pepper powder A dash
Sugar A pinch
Cornstarch 1 teaspoon
Salt A pinch
Sesame oil A dash
Water As needed

Thickening:
Water 4 taels
Salt 1/3 teaspoon
Sesame oil A dash
Sugar 1/3 teaspoon
Cornstarch 1 tablespoon

Garnish:
Cherry tomato 5 pieces

Tips:

The tail of the prawn will be curved upwards when done if its back is facing down during steaming.

Method:

1. Blanch the Chinese chives and rinse under cold water. Blanch the celery and carrot; set aside.
2. Peel and devein 5 prawns (tails left intact), rinse well.
3. Peel and devein 3 prawns; add in pork, seasonings and stir into paste.
4. Put one piece of celery, carrot and one shrimp into the pork and shrimp paste. Place it on a piece of fried bean curd, roll it up and secure the roll with the blanched Chinese chive.
5. Steam over high heat for about 10 minutes until done. Take them out and drain. Bring the thickening sauce to the boil and drizzle it over the bean curd rolls.
6. Finally, garnish with cherry tomatoes to serve.

Rolyong Keso ng Sitaw na May Sariwang Alamang (Pilipino 菲律賓文)

Mga Sangkap:
Sariwang alamang 8 piraso
Keso ng pritong sitaw (pinatag) 2 piraso & kalahati
Karot (mahaba at makitid na piraso) Kalahating piraso
Karneng baboy 100 g
Sibuyas Intsik 3 piraso
Kintsay (mahaba at makitid na piraso) Kalahating piraso

Pangtimpla:
Pulbos ng paminta Kaunti
Asukal Kaunti
Gawgaw 1 kutsarita
Asin Kaunti
Langis ng linga Kaunti
Tubig Tamang-tamang dami

Sawsawan na gawgaw:
Tubig 200 g
Asin 1/3 kutsarita
Langis ng linga Kaunti
Asukal 1/3 kutsarita
Gawgaw 1 kutsarang pangsabaw

Paglagay ng dekorasyon:
Kamatis na seresa 5 piraso

Mga Tip:

Ang likod ng alamang ay tumututok pababa kapag ang alamang ay pinakuluan, kaya ang pinasingawan alamang ay bumalantok.

Paano gawin:

1. Ang sibuyas intsik ay banlawan ng malamig na tubig matapos ang daliang pagpakulo sa mainit na tubig; ang kintsay at karot ay inahanda pagkatapos ang madaling pagpakulo sa mainit na tubig.
2. Ang 5 alamang ay tanggalan ng ulo at balat at iwan ang buntot, tanggalin ang bituka ng alamang, tapos lalinisin.
3. Ang 3 alamang ay tanggalan ng balat at bituka, idagdag ang karne ng baboy at pangtimpla, at kalikutin hanggang sa ito ay maging malagkit.
4. Lagyan ng 1 mahaba at makitid na piraso ng kintsay at mahaba at makitid na piraso ng karot at 1 sariwang alamang ang malagkit na karne ng baboy na may alamang, at saka ilagay ito sa pritong rolyo na kesong sitaw, at hipitan ito ng pinakulo na sibuyas intsik.
5. Upang pasingawan sa sobrang mataas na init sa loob ng 10 minuto hanggang maluto, tapos kukunin at patuyuin ang tubig. Upang maluto ang sarsa ng gawgaw, tapos i-aaplay sa pritong keso ng siaw.
6. Sa wakas, lagyan ng dekorasyon ng kamatis na seresa.

Kembang tahu gulung dengan udang segar (Indonesian 印尼文)

Bahan:
Udang segar 8 ekor
Kembang tahu goreng (datar) 2 1/2 buah
Wortel (dikupas) Setengah potong
Daging Babi 100 gram
Kucai China 3 lembar
Seledri (strip) Setengah potong

Bumbu:
Merica bubuk Sedikit
Gula Sedikit
Pati jagung 1 sendok teh
Garam Sedikit
Minyak wijen Sedikit
Air Secukupnya

Saus pati jagung:
Air 200 gram
Garam 1/3 sendok teh
Minyak wijen Sedikit
Gula 1/3 sendok teh
Pati jagung 1 sendok makan

Hiasan:
Tomat ceri 5 buah

Saran:

Hadapkan punggung udang ke bawah ketika sedang merebus, sehingga rebusan udang bisa melengkung dengan baik.

Cara memasak:

1. Cuci Kucai China pada air dingin, setelah itu rebus di dalam air panas, rebus seledri dan wortel dengan cepat, kemudian angkat.
2. Pakai 5 potong udang, bersihkan kepala, cangkang, dan tinggalkan ekornya, bersihkan isi perut, kemudian cuci.
3. Pakai 3 potong udang bersihkan cangkang dan isi perut, tambahkan daging babi dan bumbu, kemudian tempelkan udang dengan daging babi.
4. Masukan 1 strip seledri dan wortel dan 1 ekor udang segar ke dalam daging babi yang sudah menempel bersama dengan udang. Taruh di atas kembang tahu goreng dan kemudian gulung, rekatkan, kemudian rebus bersama kucai China.
5. Rebus dengan panas tinggi sekitar 10 menit hingga matang, keluarkan dan tiriskan. Masak saus pati jagung hingga mengental, kemudian siramkan ke kembang tahu goreng.
6. Terakhir hiasi dengan tomat ceri.

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℃)或冷藏(-18℃)？
 - ★ 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舖，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。



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。



活動回顧

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。



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