

公眾街市和熟食市場／中心的消防安全提示

秋高氣爽，為防止火警發生，以下列出可確保公眾街市和熟食市場／中心消防安全的「應該」與「不應該」的事項及相關相片，以便檔戶留意及遵行。

逃生途徑及出口

應該

保持所有逃生途徑／公共通道暢通無阻

- 逃生途徑及出口不受阻塞

關上所有防煙門，並確保所有出口／門毋需鎖匙亦可從內開啟

- 時刻關上廚房門
- 出口毋需鎖匙亦可從內開啟

不應該

阻塞任何逃生途徑／公共通道

- 逃生途徑及出口被竹籬阻塞

打開／楔開任何防煙門，或鎖上任何出口

- 廚房門被打開／楔開
- 出口被鎖頭鎖上

消防裝置及設備

應該

所有消防裝置及設備任何時刻均不受阻礙，緊急時可即時使用

- 花灑頭不受阻礙
- 消防喉轆不受阻礙
- 滅火筒不受阻礙
- 滅火氈即時可供使用

不應該

阻礙任何消防裝置及設備

- 消防喉轆被大堆貨物阻礙
- 滅火筒被煮食用具阻礙
- 滅火氈密封在膠袋內，火警時不能立刻使用

芝士鮮蝦球

材料：

鮮蝦膠	4 兩
雞蛋	1 隻
芝士片(切小片)	2 片
生粉	1 兩
麵包糠	適量
九層塔(切碎)	適量

調味料：

鹽	適量
黑胡椒粉	適量

做法：

1. 鮮蝦膠加入鹽及黑胡椒粉調味，沿同一方向攪拌至有黏性，再分為 4 份。
2. 雙手沾水後，把芝士片和九層塔平均釀入鮮蝦膠內，封口並搓成球狀備用。
3. 雞蛋打成蛋液，蘸滿整個蝦球，鋪上麵包糠，再沾生粉。
4. 熱鑊下油，待油滾至約 7 成熱時沿鑊邊放入蝦球炸熟。
5. 炸至表面呈金黃色即成。

小貼士：

釀鮮蝦膠時，雙手沾水可避免蝦膠黏手。炸蝦球前，可先放入一片洋蔥測試油溫，以免油溫不足。

鮮淮山炒咕嚕球

材料：

免治豬肉	4 兩
鮮淮山(去皮切角)	1 根
白麵包(切粒)	1 片
雞蛋(打成蛋液)	1 隻
彩椒(切角)	各半個
洋蔥(去皮切角)	半個
蒜頭(磨蓉)	5 粒
菠蘿(切小件)	1 片

調味料：

喼汁	2 茶匙
糖	2 湯匙
茄汁	3 湯匙
粟粉	1 湯匙
鹽	半茶匙

醃料：

生抽	2 湯匙
糖	1 茶匙
白胡椒粉	1 茶匙
清水	半湯匙
粟粉	3 湯匙

做法：

1. 免治豬肉、鮮淮山、白麵包和雞蛋加入醃料，並沿同一方向攪拌至起膠。
2. 平均分成約 6 至 8 粒肉丸。
3. 熱鑊下油，下肉丸以中大火煎至表面呈金黃色。
4. 加入 3 湯匙熱水，蓋上鑊蓋把肉丸焗至全熟，盛起備用。
5. 下彩椒、洋蔥和蒜蓉炒至軟身，加入菠蘿和調味料煮滾。
6. 最後把肉丸回鑊，炒勻即可。

小貼士：

白麵包有助吸收免治豬肉的多餘水份，令肉質更加鬆軟。

「膳食纖維與健康」展覽及工作坊 (2016年10月至2017年1月初部分)

展覽：

介紹膳食纖維的定義、對健康的影響、怎樣提高攝取量、食物的膳食纖維含量及健康食譜

地區	地點	日期-2016年	
沙田區	大圍街市	10月24日至30日	
	沙田街市		
	洪水橋臨時街市		
	大橋街市		
元朗區	同益街市	10月31日至11月6日	
	錦田街市		
北區	聯和墟街市		
	石湖墟街市		
大埔區	寶湖道街市	11月7日至13日	
	大埔墟街市		
西貢區	西貢街市		
屯門區	藍地街市		
荃灣區	深井臨時街市		11月14日至20日
	香車街街市		
	楊屋道街市		
	荃灣街市		
葵青區	榮芳街街市	11月21日至27日	
	青衣街市		
	北葵涌街市		
旺角區	大角咀街市	11月28日至12月4日	
	花園街街市		
油尖區	官涌街市		
	油麻地街市		
	海防道臨時街市		
深水埗區	通州街臨時街市		12月5日至11日
	保安道街市		
	北河街街市		
	荔灣街市		
黃大仙區	彩虹道街市		12月12日至18日
	雙鳳街街市		
	大成街街市		
	牛池灣街市		
觀塘區	鯉魚門街市	12月19日至25日	
	宜安街街市		
	牛頭角街市		

	瑞和街街市	
九龍城區	九龍城街市	2016年12月26日至2017年1月1日
	紅磡街市	
	土瓜灣街市	
南區	漁光道街市	2017年1月2日至8日
	田灣街市	
	鴨脷洲街市	
	香港仔街市	

講座及烹飪示範：

- 註冊營養師講解**膳食纖維的定義**、對健康的影響、**解釋市民的健康狀況**、提高攝取量的小貼士、建議富**膳食纖維**含量的食物
- 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

地區	地點	日期-2016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)	
沙田區	大圍街市	10月26日		下午
	沙田街市	10月28日		下午
元朗區	同益街市	10月31日	上午	
北區	聯和墟街市	11月2日	上午	
	石湖墟街市	11月4日	上午	
大埔區	寶湖道街市	11月7日	上午	
	大埔墟街市	11月8日	上午	
西貢區	西貢街市	11月10日	上午	
屯門區	藍地街市	11月11日	上午	
荃灣區	深井臨時街市	11月14日	上午	
	香車街街市	11月16日	上午	
	楊屋道街市	11月18日	上午	
葵青區	榮芳街街市	11月21日		下午
	青衣街市	11月23日	上午	
旺角區	大角咀街市	11月25日	上午	
油尖區	官涌街市	11月30日		下午
	油麻地街市	12月2日		下午
深水埗區	通州街臨時街市	12月5日		下午
	保安道街市	12月7日		下午
	北河街街市	12月9日		下午
黃大仙區	彩虹道街市	12月12日		下午
	雙鳳街街市	12月14日		下午
	大成街街市	12月16日	上午	
觀塘區	鯉魚門街市	12月19日		下午
	宜安街街市	12月21日	上午	
	牛頭角街市	12月23日	上午	
九龍城區	九龍城街市	12月28日	上午	

南區	漁光道街市	12月30日	上午
	田灣街市	2017年1月3日	下午
	鴨脷洲街市	2017年1月4日	下午

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

查詢：2868 0000

2016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	新界元朗體育路9號元朗劇院	上午10時	10月19日
沙田、西貢、大埔及北區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂		11月21日、12月20日
	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心	10月20日、11月22日、12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	10月24日、11月23日、12月20日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		10月25日、11月24日、12月22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。

第四頁 公眾街市新面貌

公眾街市新面貌

深水埗區北河街街市熟食中心於本年8月完成多項改善及翻新工程，包括更換天花、地磚、空調系統、照明系統、座位，翻新牆壁等。

第四頁 活動回顧

2016 美食同樂慶團圓

2016 美食同樂慶團圓已於9月上旬至中旬舉行，增添公眾街市節日氣氛。

- 烹飪示範答問時段吸引眾多市民參與
- 熟食市場門外懸掛節日裝飾增添氣氛
- 攤位遊戲吸引群眾排隊參與
- 市民參加攤位遊戲獲增紀念品