

街市通訊



封面專題

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



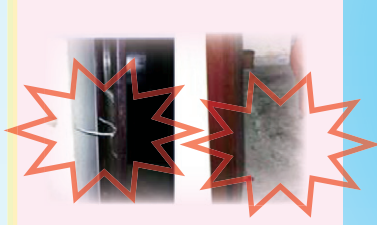
不應該

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：

- 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。
- 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。
- 雞蛋打成蛋液，蘸滿整個蝦球，鋪上麵包糠，再沾生粉。
- 熱鑊下油，待油滾至約7成熱時沿鑊邊放入蝦球炸熟。
- 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。



Deep-fried Cheesy Shrimp Balls (English 英文)

Ingredients:

Fresh shrimp paste 4 taels
Egg 1
Cheese slices (shredded) 2 pieces
Cornflour 1 tael
Breadcrumbs as needed
Basil (finely chopped) as needed

Seasonings:

Salt as needed
Black pepper powder as needed

Tips:

When stuffing the shrimp paste, wet your hands with water to keep them from sticking. Before deep-frying the shrimp balls, put in a slice of onion to check if the oil is hot enough.

Method:

- Season the fresh shrimp paste with salt and black pepper powder. Stir in one direction until sticky. Divide the paste into 4 portions.
- Wet your hands with water. Stuff the cheese pieces and basil evenly into each portion of the fresh shrimp paste. Seal well and shape into balls. Set aside.
- Beat the egg. Dip the shrimp balls in the beaten egg. Coat them in breadcrumbs and then in cornflour.
- Heat the wok before adding oil. When the oil reaches medium-high heat, lower the shrimp balls into the wok along its edge and deep-fry them.
- Deep-fry until golden brown. Serve.

Pritong-mabuti na Ma-kesong Hipon na Bola-bola (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Preskong hipon na pasta 4 na tael
Itlog 1
Hiniwang keso (ginutay-gutay) 2 piraso
Harinang mais 1 tael
Mga mumo ng tinapay (breadcrumbs) Kung kailangan
Balano (hiwain nang pino) Kung kailangan

Mga panimla:

Asin Kung kailangan
Polbong itim na paminta Kung kailangan

Mga tip:

Kung magpalaman sa hipong pasta, basain ang iyong mga kamay ng tubig upang maiwasang ito'y madikit. Bago prituhing-mabuti ang mga bola-bolang hipon, lagyan ng mga hiniwang sibuyas upang i-tsek ang langis ay sapat na ang tama ng init.

Paraan:

- Timplahan ang preskong hipon na pasta ng asin at polbong itim na paminta. Haluin sa isang direksyon hanggang sa maging malagkit. Hatiin ang pasta sa 4 na mga bahagi.
- Basain ang iyong mga kamay ng tubig. Ipasak nang pantay ang mga piraso ng keso at balano sa bawat bahagi ng preskong hipon na pasta. Selyuhang mabuti at hugisin itong mga bola. Itabi muna.
- Haluin ang itlog. Isawsaw ang mga bola-bolang hipon sa binating itlog. Pahiran ito ng mga mumo ng tinapay (breadcrumbs) at tapos ng harinang mais din.
- Painitin ang kawali bago lagyan ng langis. Kapag ang langis ay umabot na sa katamtamang-mataas na init, ibaba ang mga bola-bolang hipon sa kawali sa may giliran at prituhing-mabuti ito.
- Prituhing-mabuti hanggang maging gintong-kayumanggi ang kulay. Isilbi.

Bola Udang Keju Goreng (Indonesian 印尼文)

Bahan baku:

Adonan udang segar 200g
Telur 1 buah
Keju potongan (diparut) 2 buah
Tepung jagung 50g
Tepung roti secukupnya
Kemangi (dipotong) secukupnya

Bumbu :

Garam secukupnya
Lada hitam bubuk secukupnya

Saran:

Ketika menghiasi adonan udang, membahas tangan anda akan mencegah adonan lengket di tangan. Sebelum menggoreng bola udang, masukan potongan bawang merah ke dalam wajan untuk mengecek minyak sudah cukup panas atau belum.

Cara membuat:

- Bumbui adonan udang segar dengan garam dan lada hitam bubuk. Aduk dengan searah hingga adonan lengket. Bagi adonan menjadi empat porsi.
- Basahi tangan anda dengan air. Berikan potongan keju dan kemangi secara merata ke dalam masing-masing porsi adonan udang segar. Buat adonan menjadi bola. Kemudian sisihkan.
- Kocok telur. Celupkan adonan bola ke dalam kocokan telur. Lapisi dengan tepung roti kemudian tepung jagung.
- Panaskan wajan sebelum menambahkan minyak goreng. Ketika minyak panas sedang, masukan bola udang ke dalam secara penuh ke dalam wajan, goreng secara merata.
- Goreng hingga warna cokelat emas. Sajikan.

鮮淮山炒咕嚕球

材料：
免治豬肉 4兩
鮮淮山 1根
(去皮切角)
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：

噏汁 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：

- 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。
- 平均分成約6至8粒肉丸。
- 熱鑊下油，下肉丸以中大火煎至表面呈金黃色。
- 加入3湯匙熱水，蓋上鑊蓋把肉丸焗至全熟，盛起備用。
- 下彩椒、洋蔥和蒜蓉炒至軟身，加入菠蘿和調味料煮滾。
- 最後把肉丸回鑊，炒勻即可。



Sautéed Sweet and Sour Meatballs with Fresh Chinese Yam (English 英文)

Ingredients:

Minced pork 4 taels
Fresh Chinese yam (peeled and cut into quarters) 1
White bread (diced) 1 piece
Egg (beaten) 1
Bell peppers of assorted colours (cut into quarters) 1/2 piece each
Onion (peeled and cut into wedges) 1/2
Garlic (grated) 5 cloves
Pineapple (cut into cubes) 1 slice

Marinades:

Soy sauce 2 tablespoons
Sugar 1 teaspoon
White pepper powder 1 teaspoon
Water 1/2 tablespoon
Cornflour 3 tablespoons

Seasonings:

Worcestershire sauce 2 teaspoons
Sugar 2 tablespoons
Ketchup 3 tablespoons
Cornflour 1 tablespoon
Salt 1/2 teaspoon

Tips:

White bread helps absorb the excess moisture of the minced pork and makes the meat tenderer.

Method:

- Mix the minced pork, fresh Chinese yam, white bread and egg. Add marinades. Stir in one direction until sticky.
- Shape the mixture into 6 to 8 equal-sized meatballs.
- Heat the wok and add oil. Pan-fry the meatballs over medium-high heat until the surface is well-browned.
- Pour in 3 tablespoons of hot water, put the lid on and cook the meatballs until done. Take the meatballs out and set aside.
- Stir-fry the bell peppers, onions and minced garlic until softened. Put in the pineapple and seasonings and bring to the boil.
- Put back the meatballs in the wok. Stir well and serve.

Ginisang Matamis at Maasim na Bola-bolang Karne na may Preskong Tsinong Nami (Pilipino 菲律賓文)

Mga sangkap:

Tinatad na karneng baboy 4 na tael
Preskong tsinong nami (balatan at putulin na sangkapat) 1
Putting tinapay (kinubo) 1 piraso
Itlog (binati) 1
Mga pamintang kampana na ibang-iba ang kulay (putulin na sangkapat) 1/2 piraso
Sibuyas (binalatan at putulin na maging kalang) 1/2
Bawang (gadgad) 5 piraso
Pinya (putulin na kinubo) 1 hiwa

Mga tip:

Ang puting tinapay ay tumutulong na sipsipin ang sobrang halumigmig ng tinatad na karneng baboy at gagawing mas malambot ang karne.

Paraan:

- Haluin ang tinatad na karneng baboy, preskong tsinong nami, putting tinapay at itlog. Idagdag ang atsara. Kalikutin ng isang direksyon hanggang maging malagkit.
- Hugisin ang tinimpla na maging 6 hanggang 8 magkasinglaking bola-bola.
- Painitin ang kawali at lagyan ng langis. Iprito sa kawali ang mga bola-bola sa katamtamang-mataas na init hanggang ang kalatagan ay maging mabuting-kayumanggi.
- Ibuhos ang 3 kutsarang mainit na tubig, ilagay ang saklob at lutuin ang mga bola-bola hanggang matapos. Kunin ang mga bola-bola palabas at itabi.
- Kalikuting-iprito ang mga pamintang dambana, sibuyas at tinatad na bawang hanggang sa malambot. Ilagay ang pinya at mga panimla at pakuluan.
- Ilagay uli ang bola-bola sa kawali. Kalikuting mabuti at isilbi.

Atsara:

Toyo 2 kutsara
Asukal 1 kutsarita
Polbo ng putting paminta 1 kutsarita
Tubig 1/2 kutsara
Harinang mais 3 kutsara

Pampalasa:

Sarsa ng worcestershire 2 kutsarita
Asukal 2 kutsara
Ketsap 3 kutsara
Harinang mais 1 kutsara
Asin 1/2 kutsarita

Bola Daging Tumis Manis dan Asam dengan Ubi China Segar (Indonesian 印尼文)

Bahan baku:

Daging babi cincang 200g
Ubi China segar(kupas dan potong menjadi empat) 1
Roti putih (dipotong dadu) 1 buah
Telur (dikocok) 1
Paprika dengan berbagai warna (potong menjadi empat) Masing-masing 1/2 potong
Bawang merah (kupas dan potong tipis) 1/2
Bawang putih (parut) 5 siung
Nanas (potong dadu) 1 potong

Saran:

Roti putih membantu penyerapan permukaan daging babi cincang yang berlebihan, dan membuat daging menjadi lebih empuk.

Cara membuat:

- Campurkan daging babi cincang, ubi China, roti putih, dan telur. Tambahkan saus. Aduk campuran dengan searah hingga mengental.
- Bentuk campuran menjadi 6 hingga 8 bola daging yang ukurannya sama.
- Panaskan wajan dan tambahkan minyak goreng. Goreng bola daging pada panas sedang hingga permukaan menjadi kecokelatan.
- Tuangkan ke wajan 3 sendok makan air panas, tutup dengan penutup, kemudian masak hingga selesai. Ambil bola daging dan sisihkan.
- Aduk goreng paprika, bawang merah, dan bawang putih cincang. Kemudian masukan nanas dan bumbu lalu dididihkan.
- Taruh kembali bola daging ke wajan. Aduk dan sajikan.

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、對健康的幫助、怎樣提高攝取量、食物的膳食纖維含量及健康食譜



講座及烹飪示範

- 註冊營養師講解膳食纖維對健康的幫助、提高攝取量的小貼士、建議膳食纖維含量高的食物
- 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
沙田區	大圍街市 沙田街市	10月24日至30日
元朗區	洪水橋臨時街市 大橋街市 同益街市 錦田街市	
北區	聯和墟街市 石湖墟街市	10月31日至11月6日
大埔區	寶湖道街市 大埔墟街市	
西貢區	西貢街市	11月7日至13日
屯門區	藍地街市	
荃灣區	深井臨時街市 香車街街市 楊屋道街市 荃灣街市	11月14日至20日
葵青區	榮芳街街市 青衣街市	
旺角區	北葵涌街市 大角咀街市 花園街街市	11月21日至27日
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 保安道街市 北河街街市 荔灣街市	11月28日至12月4日
黃大仙區	彩虹道街市 雙鳳街街市 大成街街市 牛池灣街市	
觀塘區	鯉魚門街市 宜安街街市 牛頭角街市 瑞和街街市	12月5日至11日
九龍城區	九龍城街市	
南區	紅磡街市 土瓜灣街市 漁光道街市 田灣街市 鴨脷洲街市 香港仔街市	2016年12月26日至2017年1月1日 2017年1月2日至8日

地區	地點	日期 - 2016年	講座 : 上午(9:30至10:30) 下午(3:30至4:30) 烹飪示範 : 上午(10:30至11:30) 下午(4:30至5:30)
沙田區	大圍街市	10月26日	下午
沙田區	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
北區	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
大埔區	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
荃灣區	香車街街市	11月16日	上午
荃灣區	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
葵青區	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
油尖區	油麻地街市	12月2日	下午
油尖區	通州街臨時街市	12月5日	下午
深水埗區	保安道街市	12月7日	下午
深水埗區	北河街街市	12月9日	下午
深水埗區	彩虹道街市	12月12日	下午
黃大仙區	雙鳳街街市	12月14日	下午
黃大仙區	大成街街市	12月16日	上午
黃大仙區	鯉魚門街市	12月19日	下午
觀塘區	宜安街街市	12月21日	上午
觀塘區	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
九龍城區	漁光道街市	12月30日	上午
南區	田灣街市	2017年1月3日	下午
南區	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。



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
	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂		11月21日、12月20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	下午2時30分	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		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。



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。



舊



新



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贈紀念品

