



商業食物 蛋材料名稱

蛋亦廣泛應用於包裝食物中，根據香港法例，含蛋這類致敏原的包裝食物，必須註明在包裝盒上。除了蛋、蛋白及蛋黃這三個名稱要注意外，以下多種名稱亦是蛋類材料，蛋類過敏者如見在包裝食物上見到以下原材料名稱，請勿食用。

白蛋白/卵白蛋白
溶菌酶
蛋黃卵磷脂 (E322)
球蛋白/卵球蛋白
卵粘蛋白/卵類蛋白
卵黃磷蛋白
魚蛋白

nts: Oats, Non-Dairy Creamer, Cereal (Wheat Powder, Malt Extract, Sugar, Bran, Rice Powder, Glucose, Soy Skimmed Milk Powder, Egg Powder, Salt and Vanillin) Dehydrated Corn Flakes, Salt, Flavour and Flavouring, ated Chives Flakes, Flavour Enhancer (E635).
s: Cereals Containing Gluten, Soybean, Milk and Egg nts.
燕麥、植物奶精、穀物(小麥粉、玉米澱粉、麥芽精粉、葡萄糖、大豆粉、脫脂奶粉、蛋粉、鹽、香蘭素、長片、鹽、調味料及調味劑、脫水香蔥片、增味劑 (E635) 含有麩質的穀類、大豆、奶類及蛋類製品。



品名：咖啡杏仁脆皮冰淇淋 (香港地区名称:咖啡杏仁脆皮雪糕) 净含量(净重)/淨克/80毫升 配料：咖啡冰淇淋(咖啡雪糕)：奶油(忌廉)、脫脂奶、白砂糖、巴氏滅菌消毒蛋黃、咖啡粉 脆皮配料：杏仁仁牛奶巧克力與食用植物油脆皮：牛奶砂糖、奶粉、可可液塊、可可脂、乳化劑：大豆磷脂、天然香草香料(天然香草調味油、大豆油、烤杏仁(杏仁、紅花油)、太妃[白砂糖、葡萄糖漿、黃油(食用牛油)、仁、鹽、膨脹劑：碳酸鈉類] 配料包含奶類、蛋類、杏仁(木本堅果)和大豆成分 請參閱封蓋(年/月/日) 此日期前最佳：請參閱封蓋(年/月/日) 保質期：14個月 配

成份：小麥粉、鹼水(含45%酸度調節劑501(i))、雞蛋、木薯粉、色素(102,110)。(此產品含有麩質的穀物、蛋類。)
Ingredients: Wheat Flour, Lye Water (contains 45% Acidity Regulator 501(i)), Eggs, Tapioca Flour, Colours (102, 110). (This product contains cereal containing gluten, egg.)



名稱 日清新意派卡邦尼芝士煙肉味即食麵
成分 麵：小麥粉、棕櫚油、木薯澱粉、食鹽、雞蛋粉、增稠劑 (414)、改性澱粉、酸度調節劑 (451、500、450、330)、乳化劑 (322、475)、大豆油、增味劑 (621)、抗氧化劑 (307、304)、調味粉：玉米糖漿、棕櫚油、芝士粉(乳清蛋白、食鹽、酸度調節劑 (270))、改性澱粉、增味劑 (621、627、631)、全脂奶粉、酵母精、洋蔥粉、水解植物蛋白(大豆)、調味料及調味劑(雞肉)、歐芹片、食鹽、香料、色素(160a)、抗結劑 (551)、牛奶蛋白、羅勒片、蛋黃粉。
此產品含有大豆、蛋類、奶類、含有麩質的穀類及其製品。

在食物過敏症中，常見嬰幼兒因食物過敏引致濕疹，研究就發現近四成五歲以下兒童濕疹與食物有關。其中最常見的致敏食物是牛奶、雞蛋及花生。

如發現對這類食物過敏，醫生會建議避免進食，將它們從日常食物中剔除。

今期營養師先為大家解構如何進行「無蛋飲食」，隨後會解說牛奶及花生。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

高溫處理的 蛋類食物

蛋類過敏兒童，是否在成長期中完全不能吃蛋呢？陳勁芝說，最近研究發現，經高溫處理後的蛋類食物，部分致敏物質會減少，從而減少對人體的過敏反應，而煮得愈熟、烹調時間愈長的蛋類，較低機會引發過敏徵狀。但陳勁芝不建議蛋類過敏兒童，自行嘗試進食經高溫處理的蛋類食物。

對蛋黃過敏人士，其過敏症大多能在成長後痊癒，反之對蛋白過敏人士便較難。

研究發現蛋類中有多種致敏原，有些人只對其中一種致敏原產生過敏反應，有些則對多種類致敏原有反應。

而大約有10%蛋類過敏人士，同時對雞肉過敏，這是由於兩者的某類致敏原相似的緣故。所以陳勁芝指出，有蛋類過敏的嬰幼兒，在年齡稍大時，有機會能承受高溫烘焗的蛋類食物，例如曲奇、克力架。她建議家長如發現兒童能承受少量這些蛋類食物時，可帶兒童見營養師，在監察下進食少量含蛋類烘焗食物，然後逐步增加，然後進食炒蛋、炒蛋等，以克服蛋類過敏問題。

無蛋飲食



美國註冊營養師
陳勁芝

兒童蛋類過敏 引發濕疹

陳勁芝說，有食物過敏症的嬰幼兒，大多在六個月大時開始進食固體食物後，引發過敏徵狀而發現。

早前調查報告發現父母認為蛋類過敏的兒童有9%。

不過慶幸嬰幼兒的食物過敏症，會隨著年齡增長而改善甚至消失，歐洲的研究就發現，約三分之二對蛋類過敏的兒童，會在七歲後消失。

「而美國的蛋類過敏兒童，有17.8%會在四歲後自動痊癒，26%會在六歲後痊癒，53%會在十歲痊癒，82%會在十六歲痊癒。」



當兒童確定有蛋類過敏，父母無可奈何地，需要為他實行無蛋飲食。陳勁芝說，在醫生建議下，過敏人士必須遵照醫生或營養師的指示，確定新餐單有助舒緩過敏情況，之後再商討是否持續進行。在一般情況下，戒蛋類食物後，濕疹炎症能減少。

要實行無蛋飲食，除了避免直接食用蛋類及用蛋烹調的食物外，亦要留心包裝食物是否含蛋材料，以及一些含蛋的食物。

戒蛋類及常見 蛋製食物

「無蛋飲食包括雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋等；蛋類過敏者首先不可吃煎蛋、烩蛋、炒蛋或任何用蛋烹調的餸菜及食物，例如包上蛋漿的油炸食物、以蛋白作醃料的肉類、以蛋為材料的蛋糕麵包等。」陳勁芝說。

不過實在有很多類似沒蛋實則含蛋的食物，所以過敏人士必須小心檢測含蛋類食物。



常見含蛋食物

烘焙食物/糕點/布甸/奶凍
通心粉/麵條/拉麵/中國麵
蛋黃醬 (mayonnaise) /蛋白霜
蛋代用品 (部分含蛋白)
杏仁糖
棉花糖
鳥結糖
麵包
穀物飲料



可選與不可選的食物

飲食中沒有蛋，可能會覺得很難選擇。其實蛋類過敏人士（包括兒童）仍有很多選擇，例如早餐可以選米粥或米粉配鮮肉、燕麥配豆漿、新鮮水果配原味乳酪等，而午晚餐沒有蛋仍有很多肉類蔬菜選擇。

蛋過敏者要注意的，是各種可能含蛋的食物。以下附表，列出可選及應避免的食物。



	可選食物	應避免（或檢測）食物
奶類	所有奶類、芝士及乳酪	奶昔、雪糕、布甸
穀類	純麵粉（小麥、玉米、粉葛、米、粗小麥粉、西米、木薯粉）、大麥、燕麥、麥麩、麥芽、藜麥	雜錦果麥、穀物棒、快熟麥片（沖劑）
麵包	無蛋麵包，例如白麵包，必須查看標籤	含蛋麵包、西多士、牛角包、熱香餅、窩夫、鬆餅、餐包、酥皮、塗上蛋白表面光滑的包點、蝴蝶餅
米	白米、米粉	雜錦飯、醬汁燴飯、炒飯、含乾蛋的即食米粉
粉麵	無蛋意大利麵或淨麵	意大利粉、蛋麵、即食麵、拉麵
蔬菜	所有蔬菜（新鮮、罐頭、雪藏）	蔬菜梳乎厘、裹炸漿或麵包糠的蔬菜
肉類	所有肉類	肉腸、熟食肉、裹麵包糠的炸雞、炸豬扒，加入蛋的肉類菜式、蛋粉
魚類及海鮮	鮮魚或罐頭魚	裹麵包糠或炸漿的魚或海鮮，加入雞蛋的魚類菜式、檢查魚醬、魚漿、魚肉凍及魚滑的成分
湯類及醬汁	番茄意粉醬、甜酸醬、墨西哥salsa醬、番茄醬、芥末、茄汁、燒汁、燒烤汁、蜜糖芥辣醬、豉油、椰汁、所有清湯及無蛋湯類	蛋黃醬、他他醬、荷蘭醬、三文治醬、牛油蛋黃香草汁（賓尼士汁）
餅乾	自家製無蛋餅乾及蛋糕、燕麥餅、忌廉克力架、Ryvita麥餅、梳打餅、克力架	所有含蛋餅乾、梳打餅或蛋糕、朱古力或拖肥餅、忌廉威化、夾心餅
甜品	無蛋曲奇、無蛋蛋糕或批、乳酪雪糕、雪條、果醬、果凍、蜜糖、麥芽糖	糕餅、蛋糕、曲奇、布甸、雪糕、棉花糖、蛋白霜、巴代利亞忌廉（bavarian cream）、杏仁甜餅（macaroons）、鳥結糖、含卵磷脂的朱古力

