



## 可能含有蛋成分的食物/食材

- 任何鳥類的蛋 (雞蛋、鴨蛋、鵝鶉蛋)
- 任何形式的蛋 (皮蛋、鹹蛋、茶葉蛋)

### 主食、餸菜

- 全蛋麵/蝦子麵/伊麵
- 部份麵包 (如排包)
- 全蛋意粉/通粉
- 雲吞(皮)
- 燒賣(皮)
- 蛋餅/薄鐸
- 玉子豆腐
- 炒飯/麵
- 蛋花湯/粟米羹
- 賽螃蟹
- 卡邦尼意粉
- 油炸鬼/牛脷酥
- 炸物/天婦羅
- 免治肉餡料/肉丸/肉餅/漢堡扒

### 醬料

- 沙律醬
- 蛋黃醬
- 千島醬
- 吉士醬

### 糕餅、小食

- 蛋糕
- 鬆餅
- 部份曲奇/餅乾
- 蛋卷
- 蛋撻
- 撻/酥皮
- 西多士
- 雞蛋仔
- 格仔餅
- 窩夫
- 班戟
- 銅鑼燒
- 章魚燒/日式燒餅
- 泡芙
- 梳乎厘
- 慕斯
- 雪糕
- 烏結糖
- 燉蛋
- 雞蛋布丁
- 馬卡龍
- 蛋白霜
- 蛋白糖霜
- 碗仔翅
- 奶黃包
- 馬拉糕/鬆糕
- 沙琪瑪
- 蛋散/油角/麻花
- 冬甩/沙翁/高力豆沙

(以上並未包括所有含有蛋類的食物/食材，蛋類過敏患者在每次進食前都應確認食物的成分。)



## 可以選擇的食物

### 穀物類

- 米飯
- 粥
- 無添加蛋的麵包 (如饅頭)
- 米粉/米線/上海麵/素麵/其他無添加蛋的粉麵
- 大部份意粉/通粉
- 燕麥片
- 無添加蛋的餅乾

### 蔬菜、水果類

- 所有蔬菜及水果
- 無添加糖的水果乾

### 蛋白質類

- 肉類 (如豬/牛/羊)
- 家禽 (如雞/鴨/鵝)
- 魚類
- 海鮮
- 豆類及豆類製品 (如豆腐)
- 堅果
- 種籽 (如花生/芝麻)

### 奶類

- 所有奶類及奶類製品 (如乳酪/芝士)
- 加鈣豆奶或其他植物奶

### 調味料

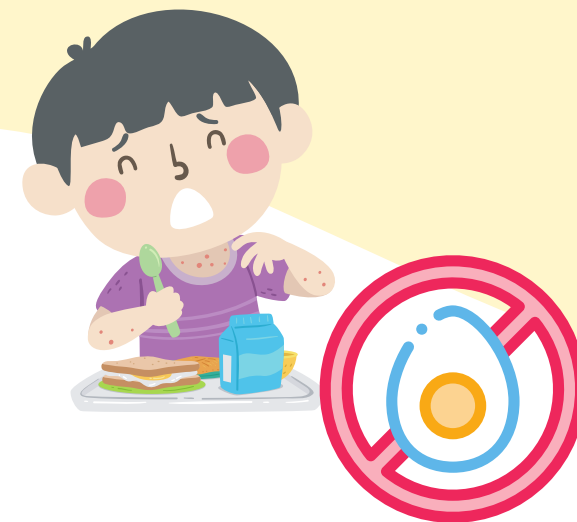
- 天然的調味料 (如薑/蔥/蒜/胡椒粉)
- 蕃茄醬

(雖然以上食物一般不含有蛋類，但患者依然需要留意食物標籤上成分表，在烹調或製作時會否添加了含蛋的食材，及在放置食物的地方或煮食的過程中有否受到含蛋食物的污染。)

**如果不能確定食物的成分，  
最安全的做法是不要進食該食物。**



# 蛋類過敏



香港中文大學兒科食物過敏組  
2020年8月編制



## 蛋類過敏

蛋類過敏是指免疫系統錯誤將蛋裏的蛋白質當作有害物質，因而誘發身體出現不同程度的過敏反應。

蛋類過敏較常見於5歲以下的兒童，通常是在嬰兒時期第一次進食雞蛋時被發現。

大多數患者的過敏情況會隨著年紀增長而逐漸減弱，有些患者則持續對蛋類過敏。

## 常見的過敏症狀

- 皮膚痕癢、紅腫、蕁麻疹/風疹
- 噁心、嘔吐、胃痛、腹瀉
- 持續咳嗽、喘鳴、過敏性休克 (較罕見)

蛋類過敏或許會令濕疹惡化，但由於濕疹症狀出現得較緩慢，因此較難準確斷定濕疹惡化是否由蛋類過敏所引致。

## 診斷方法

- 過敏反應病史
- 皮膚點刺測試
- IgE 血液測試
- 食物激發測試



由於 IgG 血液測試未能準確地反映身體對食物的耐受性及敏感性，因此不能用作診斷蛋類過敏。



## 治療方法

口服免疫治療 (Oral immunotherapy) 或有助改善蛋類過敏，但此方法仍然在臨床試驗階段，而尚未被廣泛地被應用於治療蛋類過敏。這項程序必須在過敏專科醫生的指導下進行。除此之外，患者可透過完全避免進食含蛋食物或蛋製品來防止過敏反應。

## 藥物

醫生會根據個別情況處方藥物，包括抗組織胺藥、抗敏感藥膏、哮喘藥、腎上腺素自動注射器 (Adrenaline auto-injector) (即過敏急救筆或救命針，如 Jext®、EpiPen®) 等，協助患者控制過敏症狀。患者應按照醫生的指示使用這些藥物。家長亦應確保患者的其他照顧者 (例如祖父母、家庭傭工、幼兒園/學校的老師等) 均清楚了解患者的過敏情況、症狀及使用藥物的方法。

## 定期覆診

醫生會定期監察患者的過敏情況，或會重新進行皮膚點刺測試或抽血驗血清特異性 IgE 抗體，並在適合的時間建議患者嘗試重新進食含蛋食物或蛋製品，或進行食物激發測試。



## 避免進食含蛋食物或蛋製品

### 在學校或出外用餐

患者及家長應在每次進食前都確認食物的成分，或可事先通知相關人士 (如學校老師、餐廳經理或職員等) 有關過敏情況，以便選擇不含蛋的食物。患者應避免和其他人分享食物和飲品，亦應避免進食不確定成分的食物。患者必須隨身帶備醫生處方的緊急藥物及過敏反應行動計劃表，以便有需要時使用。

### 在家儲存食物、烹調及用餐

患者及家人需要保持儲存食物的空間、煮食環境、煮食器具及餐具清潔，避免出現含蛋食物與其他食物之間的交叉污染。

### 閱讀食物標籤

根據政府規例，如果食品中含有包括蛋類及蛋類製品等常見致敏原的成分，都必須在包裝上的標籤清楚說明。由於食品的配方可能隨時改變，在每次購物時都應該細閱食物標籤。

## 疫苗接種

一般情況下，蛋類過敏患者接種「一歲針」(MMR)、「四痘針」(MMRV)、水痘針及流感疫苗是安全的，但他們應事先知會醫護人員有關過敏病史，以便醫護人員作出適當的安排，或在有需要時轉介至過敏專科醫生進行詳細評估。而黃熱病疫苗則應該避免接種。

