



Chinese Gluten Free Restaurant Card

我对麦类食品严重过敏。请拜托厨房绝对不要加任何酱油。还有不要有任何油炸食品或用面粉加稠汤汁。谢谢你的帮助。

可以食用的例子：用玉米粉的炒蔬菜及鸡肉，不加酱油的炒蔬菜，白米饭

禁忌食物的例子：

1. 请不要加酱油或蚝油！
2. 谷类、小麦和其所有制品（如面食、粗粒小麦粉、饺子、肉馅饼、蛋糕、比萨、煎饼、饼干等）
3. 所有面包制品（如大麦、面粉、啤酒、裸麦、燕麦、小薄片、麦片粥、谷类早餐食品）
4. 面粉食品、加工的马铃薯制品（如马铃薯泥、浓汤）
5. 所有市售调配的酱料和调味品（属小麦制品）
6. 所有处理过的肉类如腊肠、午餐肉、夹肉面包
7. 裹面粉或面包屑的鱼类

8. 加工的蛋饼皮

9. 清淡或低脂制品 (用了淀粉取代脂肪)

Pinyin (used by foreigners for pronunciation purposes)

wǒ duì mǎi lèi shí pǐn yán zhòng guò mǐn
我对麦类食品严重过敏。

qǐng bǎi tuō chú fáng jué duì bù yào jiā rèn hé jiàng yóu
请拜托厨房绝对不要加任何酱油。

hái yǒu bù yào yǒu rèn hé yóu zhà shí pǐn huò yòng miàn fěn jiā
还有不要有任何油炸食品或用面粉加

chóu tāng zhī
稠汤汁。