# 我患有乳糜泻。

> **我需要完全不含麸质的餐食。**
>
> 即使少量麸质也可能对我造成伤害。

- **请不要使用小麦、大麦、黑麦或由这些谷物制成的食材，包括小麦面粉、普通面包糠和大麦芽。**

  请核查所有酱料（包括生抽、老抽等酱油）、调味料和高汤的配料；无论是自制的还是购买的，都只能在确认不含麸质后使用。

- **请使用刚清洗干净或单独供我使用的厨具、设备和操作台面，并防止我的餐食接触含麸质的食物。**

  **请不要使用炸过含麸质食物的油。**

**如果您无法确认食材和制作过程符合上述要求，请告诉我；在这种情况下，我不会食用这道菜。**

谢谢。