



我有一種病叫乳糜瀉，必須遵循嚴格的無麩質飲食。

如果我吃的食物含有任何麵粉或小麥、大麥、黑麥和燕麥製成的原料，我會因此病得很嚴重。

這道菜/食物是否含有麵粉或小麥、大麥、黑麥、或燕麥？如果你不確定食物中含有什麼，請告訴我。

我可以吃的食物有米飯、玉米、馬鈴薯、新鮮蔬菜、水果、雞蛋、奶酪、牛奶、肉和魚——

只要它們沒有含煮熟的小麥麵粉、麵糊、麵包或醬油。

謝謝您的幫忙。