

## Special diet and cooking request when travelling in China

If you are on a low salt or salt free diet, you may find the following note useful when travelling in China.

Just show the note to your tour guide or the cook or chef in a restaurant and make sure they follow the instructions as closely as they can.

This may not protect you completely, but it should help you to control how much salt will be put in your food while travelling in China.

Ms. Su Liu (劉素)  
MMed.Sci.

### 特別飲食要求 (for Hong Kong)

本人因為健康原因，需嚴格控制飲食中的鹽分攝入量。請提前向安排餐飲的人員通報本人的特別飲食要求，謝謝。

1. 所有新鮮製作的食物中不可加鹽、味精、醬油、松肉粉（小蘇打類）及腌製過得硬調料或醬料
2. 其他調料如雞精、糖、醋、胡椒等可適量使用
3. 需盡量避免下列食品：
  - a. 腌製、滷煮類的食品
  - b. 鹹菜或醬菜作為配料
  - c. 烘烤、焙制的面類食品
4. 可以大量進食的食品：
  - a. 香蕉，蘋果，及其他新鮮水果
  - b. 番茄，芹菜，洋蔥，青瓜，南瓜等新鮮蔬菜

### 特別飲食要求 (for the rest of China)

本人因健康原因，需嚴格控制飲食中的鹽分攝入量。請提前向旅遊餐飲接待部門或飯店、餐廳廚師打招呼，以便他們為我準備合乎本人健康需求的飲食。謝謝。

1. 所有現炒現賣的食物中不可放鹽、醬油、味精、松肉粉（含小蘇打類的松軟劑）、腌製過的調料或醬料
2. 其他調料如雞精、糖、醋、胡椒等可以適量使用
3. 需盡量避免下列食品：
  - a. 腌制、滷煮類的食品
  - b. 鹹菜或醬菜作為配料
  - c. 烘烤、焙制的面類食品
4. 可以大量進食的食品：
  - a. 香蕉，蘋果，及其他新鮮蔬菜
  - b. 番茄，芹菜，洋蔥，黃瓜，南瓜等新鮮蔬菜