

家庭饮食宜忌全书

食品安全研究所 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食宜忌全书 / 食品安全研究所编著. —北京: 北京出版社,
2005

ISBN 7-200-06270-7

I.家… II.食… III.饮食卫生—基本知识 IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132669 号

☐ 全案策划  唐码书业 北京·新华书店

WWW.TANGMARK.COM

☐ 责任编辑 李晓波 ☐ 装帧设计 刘畅

郑重声明:

本书内容仅供参考之用, 不能作为疾病诊断及医疗依据, 不能代替医生或其他
医务人员的建议。您不能仅凭本书内容来诊断疾病或开处方。

如果您怀疑自己有健康问题, 请尽快到医院就诊, 医生的建议才是最重要的!

家庭饮食宜忌全书

JIATING YINSHI YIJI QUANSHU

食品安全研究所 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/24

印张 / 13.375

插页 / 8

字数 / 360 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7-200-06270-7/R · 339

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

40种

生活中 最该避免的 混食

01

芥菜



鲫鱼

芥菜 + 鲫鱼 → 水肿

鲫鱼本身性甘温，能消水肿解热毒。但是芥菜与鲫鱼同吃反而会引发水肿，因为芥菜性辛辣，通常腌制后食用，含盐量高，水肿患者肾功能不全，摄入过多的盐分则易复发。

02



鸡蛋



豆浆



鸡蛋 + 豆浆 → 降低营养价值

豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但豆浆中有一种叫胰蛋白酶的特别物质，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

03

韭菜



蜂蜜

韭菜 + 蜂蜜 → 腹泻

《食疗本草》记载：“热病后十日不可食热韭，食之即发困。五月多食乏气力，冬月多食动宿饮吐水，不可与蜜及牛肉同食。”因为韭菜辛温而热，含大蒜辣素和硫化物，与蜂蜜的食物药性相反，所以二者不可同食。另外韭菜含有较多的膳食纤维，能增进胃肠蠕动，有泻下作用，蜂蜜可润肠通便，二者同食易导致腹泻。

04



碱



粥



碱 + 粥 → 损失大量营养

煮粥时放碱会使粥的营养含量大受损失。大米和面粉都富含维生素B₁、B₂，但这两种维生素都是喜酸怕碱的。有人曾做过试验，在400克米中加0.06克碱熬成粥，高达56%的维生素B₁被破坏。

05



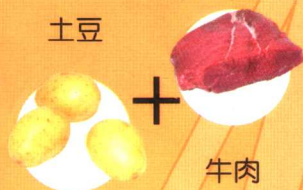
兔肉

鸡蛋

兔肉 + 鸡蛋 → 腹泻

《本草纲目》记载：“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒，二者都含有一些生物活性物质，共食会发生反应，刺激肠胃，引起腹泻。

06



土豆

牛肉

土豆 + 牛肉 → 乱肠胃

最近研究发现，由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，延长了食物在胃中的滞留时间，从而使胃肠消化吸收时间延长，久食必然导致肠胃功能紊乱。

07



萝卜

橘子

萝卜 + 橘子 → 甲状腺肿

萝卜等十字花科蔬菜摄食到人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生一种抗甲状腺物质——硫氰酸。此时如果摄入含大量植物色素的水果，如橘子、梨、苹果、葡萄等，其中的类黄酮在肠道被细菌分解后，可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而导致甲状腺肿。

08



竹笋

羊肝

竹笋 + 羊肝 → 中毒

竹笋与羊肝久食易中毒。羊肝含有丰富的维生素A，能补肝明目；竹笋内有一些生物活性物质在与羊肝一起烹调时，会产生某些有害物质或破坏维生素A等营养素。二者偶尔同食无妨，但长久共食必然产生不良后果。孙思邈记载：“（羊肝）合苦笋食，病青盲。”可以喝黄泥水解救。

09



韭菜

牛奶

韭菜 + 牛奶 → 影响钙吸收

牛奶含钙丰富，钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。韭菜中含草酸较多，与牛奶混合食用会影响钙的吸收。

10



田螺

蚕豆

田螺 + 蚕豆 → 肠绞痛

田螺忌与蚕豆同食，否则会发生肠绞痛。

11



鲫鱼

猪肝

鲫鱼 + 猪肝 → 伤神

鲫鱼忌与猪肝同食，否则刺激作用过大，影响消化，久食令人伤神，疮痍热病者尤其要忌食。

12



板栗

牛肉

板栗 + 牛肉 → 腹胀呕吐

板栗和牛肉都不易消化，同食可导致腹胀呕吐。《饮膳正要》记载：“牛肉不可与栗子同食。”

13



黄鱼

荞麦

黄鱼 + 荞麦 → 失音

《食疗本草》中说：“荞麦难消，动热风，不宜多食。”医圣孙思邈也曾说：“荞麦面酸，微寒，食之难消……不可合黄鱼食。”《类摘良忌》中载：“江鱼即黄鱼也，不可与荞麦食，令人失音。”

14



西红柿

黄瓜

西红柿 + 黄瓜 → 破坏维生素 C

西红柿中含有大量维生素 C，可增强人体抵抗力，防治坏血病。而黄瓜中含有维生素 C 分解酶，二者同食会使维生素 C 被大量破坏。

15



黍米

烧酒



黍米 + 烧酒 → 心绞痛

黍米与烧酒同食会引起心绞痛。

16

茶



肉类

茶 + 肉类 → 便秘

有人食用猪肉、羊肉、狗肉时喜欢通过饮茶来解腻，但茶叶中的鞣酸会与肉中的蛋白质合成具有收敛性作用的鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，易造成便秘。对于已患便秘的人来说，吃肉喝茶更是雪上加霜。

17



啤酒

烤羊肉串



啤酒 + 烤羊肉串 → 致癌

啤酒与烤羊肉串等腌熏食物同食会致癌。腌熏食物中多含有机氮，有的在加工或烹调过程中产生了苯并芘、氨基衍生物等多环芳烃类物质。常饮啤酒的人，血铅含量往往增高。铅与上述物质结合，容易致癌或诱发消化道疾病。

18

醋



骨头汤

醋 + 骨头汤 → 影响吸收

熬骨头汤不加醋，渗出的矿物质均以有机综合物的形式存在。如果加醋，虽然无机物的渗出略有增加，但酸性的增加，使渗出的矿物质多以无机离子的形式存在，直接影响人体对这些营养成分的吸收。

19



土豆



柿子

土豆 + 柿子 → 胃结石

土豆食用后会在胃肠中产生大量盐酸，再吃入柿子时，柿子在较强的酸性环境中会产生沉淀，这些沉淀物又会集结在一起，形成不溶于水的结块，排泄不掉则会在胃里形成结石，即胃结石，进而导致食欲不佳，消化不良，使人体乏力、消瘦。

20



鲤鱼



红豆

**鲤鱼 + 红豆 → 排尿过多**

鲤鱼忌与红豆同食。鲤鱼利水消肿。红豆甘酸咸冷，下水利肿，解热毒。二者同食，利水作用更强，能辅助治疗肾炎水肿，但这只是针对病人而言，常人不可食用。

21

奶酪



鲈鱼

奶酪 + 鲈鱼 → 引发痼疾

根据前人经验，奶酪不可与鲈鱼同食。崔禹锡《食经》中载：“鲈鱼肉多食发痼疾疮肿，不可同乳酪食。”

22



牛奶



醋

牛奶 + 醋 → 结石

醋中含醋酸及多种有机酸。牛奶是一种胶体混合物，具有两性电解质性质，而且其本身就有一定的酸度。当酸度增加到 PH4.6 以下时，牛奶会发生凝结和沉淀，不易被消化吸收，肠胃虚寒之人更易引起消化不良或腹泻。久食易导致结石。可以喝绿豆汤解救。

23

红薯



柿子

红薯 + 柿子 → 胃柿石

二者同食会形成难溶性的硬块，即胃柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐，严重时可导致胃出血等，甚至可危及生命。

24



牛肉



鳢鱼

**牛肉 + 鳢鱼 → 中毒**

二者一起食用容易导致中毒，可使用人乳解救。

25



韭菜



牛肉

**韭菜 + 牛肉 → 发热上火**

韭菜和韭黄都不可与牛肉同食，同食令人发热上火。崔禹锡《食经》记载：“黄牛水牛肉合猪肉及黍米酒食，并生寸白虫，合薤食，令人热病，合生姜食损齿。”喝人乳可以解救。

26

煮鸡蛋



糖精

煮鸡蛋 + 糖精 → 中毒死亡

经加热，鸡蛋中的氨基酸与糖之间会发生化学反应，生成一种叫做糖基赖氨酸的化合物，这是一种毒性很大的化合物，严重时可导致人死亡。必须用水煎服黄连才能解毒。

27



牛奶



红糖

**牛奶 + 红糖 → 牛奶营养降低**

牛奶不宜与红糖搭配食用。红糖中的非糖物质及有机酸（如草酸、苹果酸）较多，牛奶中的蛋白质遇到酸碱易发生凝结或沉淀，营养价值大大降低。

28

海鲜



葡萄

海鲜 + 葡萄 → 呕吐、腹胀、腹痛、腹泻

海鲜和葡萄不能一起吃，因为，葡萄含有大量的鞣酸，鞣酸会与海鲜中的蛋白质结合生成不易消化的物质，影响人体的消化功能，导致肠胃不适。

29



鳝鱼



红枣

**鳝鱼 + 红枣 → 脱发**

鳝鱼与红枣同吃易导致脱发。

30



泥鳅



螃蟹

泥鳅+螃蟹→功效相反

《本草纲目》中说：“泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴饮水，阳事不起。”可见泥鳅性温补，而蟹性冷利，功效相反，故二者不宜同吃。另外，从生化反应方面来讲，也不利于人体。

31

核桃



白酒

核桃+白酒→出鼻血

核桃含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质，但核桃性热，多吃容易上火，白酒甘辛火热，二者同食容易导致血热，轻者使人咳嗽，严重时会出现鼻血。

32



人参



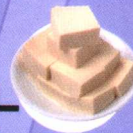
萝卜

人参+萝卜→功效相反

服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜。人参大补元气，萝卜熟食则破气，一补一破，药效相反，人参就起不到补益作用了。另外，在服用补药地黄、何首乌时也不宜食用萝卜。但若是在服用人参、西洋参之后出现腹胀时，可吃些萝卜以消胀。

33

菠菜



豆腐

菠菜+豆腐→损钙生结石

菠菜忌配豆腐。菠菜中含有叶绿素、铁等，还有大量的草酸，豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙，二者一起烹调，草酸和钙发生化学反应，生成不溶性的沉淀物，一方面会减少人体对钙的吸收，另一方面容易在人体内产生结石。

34



南瓜



羊肉

南瓜+羊肉→黄疸和脚气

《本草纲目》记载：“南瓜不可与羊肉同食，食则令人气壅。”南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两补同用，肠胃反而不受。《随息居饮食谱》中载：“(羊肉)多食动气生热，不可同南瓜食，令人壅气发病。”《本草求真》中说：“凡人素患脚气，于此(南瓜)最属不宜，食则湿气生壅。黄疸湿痹，用此与羊肉同食，则病尤见剧迫。”

35



金针菇



驴肉



金针菇 + 驴肉 → 心痛死亡

金针菇与驴肉同食会引起心痛，严重的甚至会导致死亡。

36



鹅肉



绿豆

鹅肉 + 绿豆 → 中毒死亡

鹅肉和绿豆同食会中毒，严重时可导致死亡。可用绿豆水煎服。

37



豆腐脑



蜂蜜

豆腐脑 + 蜂蜜 → 耳聋

豆腐脑和蜂蜜一起吃会导致耳聋，可以用绿豆解毒治疗。

38

西红柿



红薯

西红柿 + 红薯 → 结石腹泻

红薯与西红柿同食易生结石，还会引起呕吐、腹痛、腹泻。

39



羊肚



红豆

羊肚 + 红豆 → 中毒

同食会导致中毒。

40

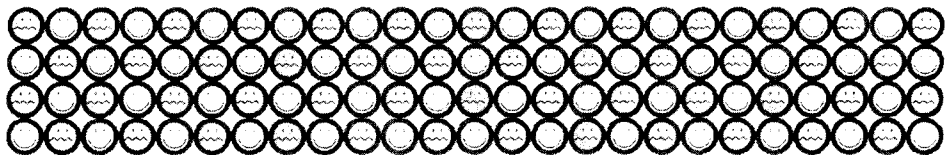
菜花



牛奶

菜花 + 牛奶 → 影响钙吸收

牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响人体对钙的消化吸收。



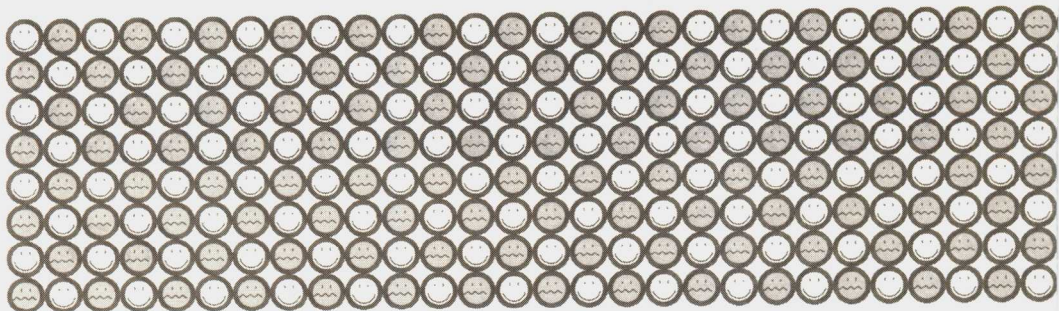
前言

饮食宜忌与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，这也正是中医营养食疗的重要内容之一。食物有各自的四味五性，各种性味又归于不同的脏腑，影响我们的健康。只有讲究食物的五味调和，注意食物的搭配、食用、加工、烹调、存储宜忌，掌握各种疾病人群的饮食宜忌规律，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

不同性味的食物适当搭配食用，其食疗作用可以加强，并可产生协同作用，使其更好地发挥治疗作用。如果食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。此外，药物与食物的相互配合也要引起重视，也就是说，在药物治疗的同时，还要注意选择与药物治疗相宜的食物。

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，有的则纯属毫无根据的里巷传说，可谓众说纷纭，鱼龙混杂，良莠不齐。饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。我们编著此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，务求创造更科学合理的饮食生活。

全书图文并茂，深入浅出，文字简洁，尤其食物搭配宜忌内容一目了然，更有人性化的检索指引，方便阅读查找，带来体贴入微的读书感受。



目录CONTENTS

一、饮食搭配宜忌

1. 食物相克

蔬菜的相克食物 2

菠菜 + 瘦肉 → 减少铜吸收 2

菠菜 + 鳝鱼 → 腹泻 2

菠菜 + 黄瓜 → 破坏维生素 C 2

菠菜 + 韭菜 → 滑肠腹泻 2

韭菜 + 蜂蜜 → 腹泻 3

韭菜 + 牛肉 → 发热上火 3

韭菜 + 牛奶 → 影响钙吸收 3

韭菜 + 酒 → 胃肠疾病 3

芹菜 + 蚬 → 破坏维生素 B₁ 4

芹菜 + 螃蟹 → 影响蛋白质吸收 4

芹菜 + 黄瓜 → 破坏维生素 C 4

芹菜 + 蛤 → 腹泻 4

芹菜 + 甲鱼 → 中毒 4

芹菜 + 鸡肉 → 伤元气 4

芹菜 + 兔肉 → 伤头发 4

芹菜 + 菊花 → 呕吐 5

芹菜 + 醋 → 损伤牙齿 5

莼菜 + 醋 → 损毛发 5

茺菜 + 甲鱼、龟鳖 → 中毒 5

豆芽 + 猪肝 → 破坏维生素 C 5

莴笋 + 蜂蜜 → 腹泻 5

茭白 + 蜂蜜 → 引发痼疾 6

茭白 + 豆腐 → 结石 6

竹笋 + 红糖 → 不利健康 6

竹笋 + 羊肝 → 中毒 6

竹笋 + 鹌鹑肉 → 腹胀头痛咽肿 6

竹笋 + 豆腐 → 结石 6

冬笋 + 甲鱼 → 中毒 7

茄子 + 螃蟹 → 损肠胃 7

茄子 + 黑鱼 → 损肠胃 7

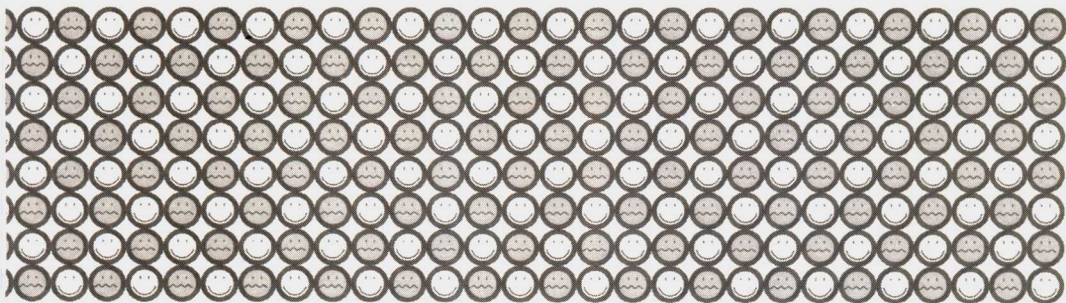
茄子 + 墨鱼 → 霍乱 7

西红柿 + 猪肝 → 破坏维生素 C 7

西红柿 + 鱼肉 → 减少铜吸收 7

西红柿 + 咸鱼 → 致癌 8

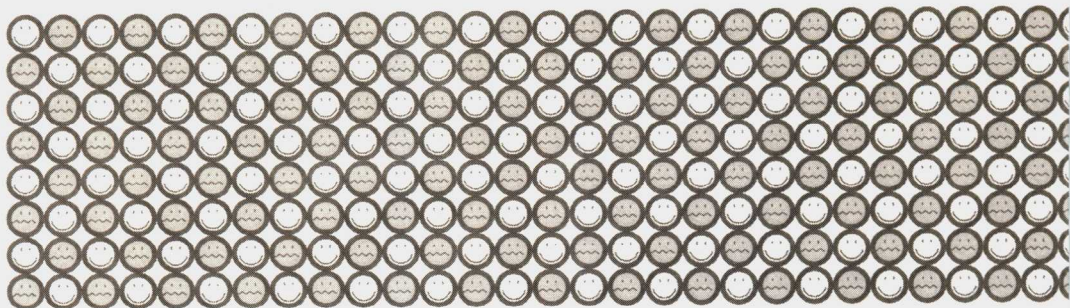
西红柿 + 螃蟹 → 腹泻 8



西红柿 + 白酒 → 胸闷气短	8
西红柿 + 冰棒 → 腹泻	8
西红柿 + 石榴 → 中毒	8
西红柿 + 红薯 → 结石腹泻 (参见 P59 红薯 + 西红柿)	8
菜花 + 牛奶 → 影响钙吸收	8
黄瓜 + 富含维生素 C 的食物 → 破 坏维生素 C	9
黄瓜 + 花生 → 腹泻	9
冬瓜 + 鲫鱼 → 脱水	9
冬瓜 + 滋补药 → 降低滋补效果	9
南瓜 + 富含维生素 C 的食物 → 破 坏维生素 C	9
南瓜 + 羊肉 → 易生黄疸和脚气	10
南瓜 + 鹿肉 → 死亡	10
南瓜 + 螃蟹 → 中毒	10
南瓜 + 虾 → 痢疾	10
南瓜 + 鳝鱼 → 中毒	10
南瓜 + 带鱼 → 中毒	10

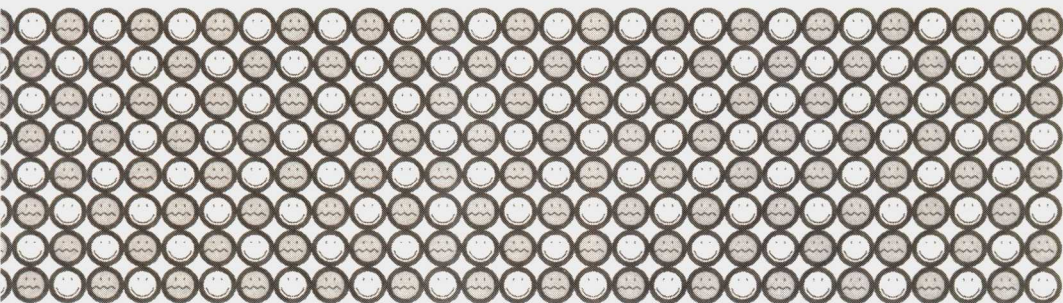
南瓜 + 醋 → 易生病	10
白萝卜 + 胡萝卜 → 破坏维生素 C	11
萝卜 + 橘子 → 甲状腺肿	11
萝卜 + 柿子 → 甲状腺肿	11
萝卜 + 人参 → 药效相反	11
菱角 + 猪肉 → 肝疼	12
菱角 + 蜂蜜 → 消化不良	12
口蘑 + 味精、鸡精 → 鲜味反失	12
木耳 + 田螺 → 中毒	12
木耳 + 野鸡 → 发五痔	12
木耳 + 马肉 → 霍乱	12
金针菇 + 驴肉 → 心痛死亡	12
菌类 + 鹌鹑肉 → 面生黑斑长痔疮	13
菌类 + 鹌鹑蛋 → 面生黑斑长痔疮	13

水果、干果的相克食物	13
桃子 + 甲鱼 → 心痛	13



桃子 + 烧酒 → 昏厥死亡 13
苹果 + 水产品 → 便秘 13
鸭梨 + 鹅肉 → 伤肾脏 14
梨 + 螃蟹 → 伤肠胃 14
梨 + 热水 → 腹泻 14
梨 + 油腻食品 → 腹泻 14
枣 + 葱 → 头昏脏腑不适 14
枣 + 海鲜 → 腰腹疼痛 15
黑枣 + 柿子 → 结石 15
红枣 + 鲮鱼 → 脱发 15
红枣 + 虾皮 → 中毒 15
橙子 + 牛奶 → 影响消化 15
橙子 + 水獭肉 → 头晕恶心 15
葡萄 + 水产品 → 影响消化吸收 15
葡萄 + 水 → 腹泻 16
柿子 + 螃蟹 → 寒凉腹泻 16
柿子 + 章鱼 → 上吐下泻 16
柿子 + 鹅肉 → 中毒死亡 17
柿子 + 海带 → 胃肠不适 17
柿子 + 紫菜 → 胃肠不适 17

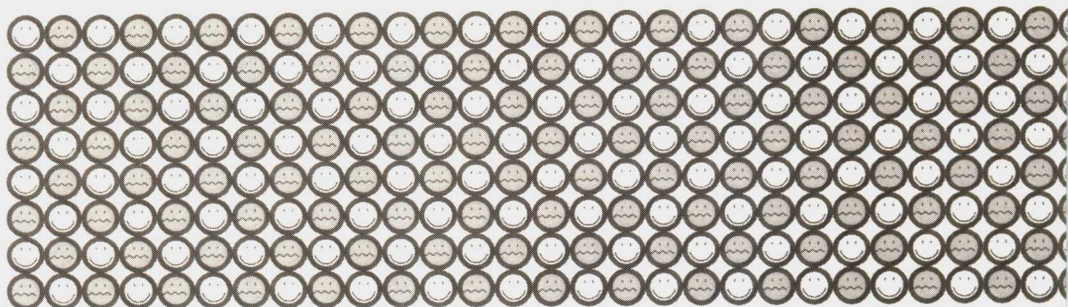
柿子 + 酒 → 结石 17
柿子 + 酸菜 → 胃石症 17
柿饼 + 甲鱼 → 消化不良 17
柿子 + 黑枣 → 结石 (参见 P 15 黑
枣 + 柿子) 18
柿子 + 红薯 → 胃柿石症 (参见 P59
红薯 + 柿子) 18
西瓜 + 羊肉 → 中毒 18
香瓜 + 螃蟹 → 腹泻 18
香瓜 + 田螺 → 腹痛腹泻 18
香瓜 + 油饼 → 腹泻 18
李子 + 鸭蛋 → 中毒 18
李子 + 鸡肉 → 腹泻 18
李子 + 雀肉 → 损五脏 19
李子 + 青鱼 → 助湿生热 19
李子 + 蜂蜜 → 损五脏 19
橘子 + 萝卜 → 甲状腺肿 19
橘子 + 牛奶 → 影响消化 19
橘子 + 豆浆 → 影响消化 19
橘子 + 螃蟹 → 气滞生痰 19
橘子 + 蛤 → 气滞生痰 20



橘子+兔肉→腹泻·····	20
山楂+胡萝卜→破坏维生素C·····	20
山楂+猪肝→破坏维生素C·····	20
山楂+海鲜→便秘腹痛·····	20
山楂+人参→降低滋补性·····	20
山楂+柠檬→影响消化·····	21
柠檬+牛奶→影响消化·····	21
橄榄+牛肉→身体不适·····	21
杨梅+葱→气塞胸闷·····	21
杨梅+鸭肉→死亡·····	21
石榴+螃蟹→刺激胃肠·····	21
石榴+西红柿→中毒(参见P8西 红柿+石榴)·····	21
枇杷+小麦→生痰·····	22
枇杷+烤肉→皮肤发黄·····	22
桑葚+鸭蛋→心寒难产·····	22
番荔枝+乳品→影响消化·····	22
蓝莓+乳品→影响消化·····	22
芒果+大蒜→皮肤发黄·····	22
猕猴桃+乳品→腹痛腹泻·····	23

乌梅+猪肉→中毒·····	23
甘蔗+酒→生痰·····	23
花生+螃蟹→中毒腹泻·····	23
花生+黄瓜→腹泻(参见P9黄瓜 +花生)·····	23
板栗+牛肉→腹胀呕吐·····	23
板栗+鸭肉→中毒·····	23
杏仁+小米→上吐下泻·····	24
杏仁+板栗→胃痛·····	24
杏仁+猪肉→腹痛·····	24
榧子+绿豆→腹泻·····	24
核桃+酒→咯血·····	24
山核桃+野鸡→头痛眩晕及心痛 ·····	24
白果+鳗鱼→患软风·····	25

肉蛋奶的相克食物·····	25
猪肉+茶→便秘·····	25
猪肉、猪蹄+豆类→腹胀气滞影 响矿物质吸收·····	25
猪肉+荞麦→脱发·····	25



猪肉 + 菊花 → 中毒死亡	26
猪肉 + 香菜 → 耗气损身	26
猪肉 + 甘草 → 中毒	26
猪肉 + 鲫鱼、虾 → 气滞	26
猪肉 + 甲鱼 → 久食伤身	26
猪肉 + 羊肝 → 心闷	26
猪肉 + 牛肉 → 功效抵触	27
猪肉 + 马肉 → 霍乱	27
猪肉 + 驴肉 → 腹泻	27
猪肉 + 田螺 → 伤肠胃脱眉毛	27
猪肉 + 鹌鹑肉 → 面生黑斑	27
猪肉 + 鸽肉 → 气滞	27
瘦肉 + 高膳食纤维食品 → 减少锌 吸收	27
肉 + 杨梅子 → 中毒死亡	28
火腿 + 乳酸饮料 → 致癌	28
瘦肉 + 菠菜 → 减少铜吸收 (参见 P2 菠菜 + 瘦肉)	28
猪肉 + 菱角 → 肝疼 (参见 P12 菱 角 + 猪肉)	28

猪肉 + 乌梅 → 中毒 (参见 P23 乌 梅 + 猪肉)	28
猪肉 + 杏仁 → 腹痛 (参见 P24 杏 仁 + 猪肉)	28
动物肝脏 + 富含维生素 C 的食物 → 破坏维生素 C	28
猪肝 + 菜花 → 影响矿物质吸收 ..	29
猪肝 + 野鸡 → 发五痔生疮疥	29
猪肝 + 鹌鹑肉 → 面生黑斑	29
猪肝 + 鹌鹑蛋 → 面生黑斑长痔疮 ..	29
猪肝 + 鱼肉 → 伤神	29
猪肝 + 雀肉 → 消化不良	30
猪肝 + 荞麦 → 引发痼疾	30
猪肝 + 黄豆、豆腐 → 引发痼疾 ..	30
猪血 + 黄豆 → 气滞	30
猪血 + 海带 → 便秘	30
猪脑髓 + 酒、盐 → 影响男性性功能	30
牛肝 + 鳗鱼 → 有害身体	30
牛肝 + 鲑鱼 → 有害身体	31
牛肉 + 鱼肉 → 引发痼疾	31