

饮食

YINSHI
YANYU
JICHENG

飲食

谚语集成

王绪前 主 编
湖北科学技术出版社



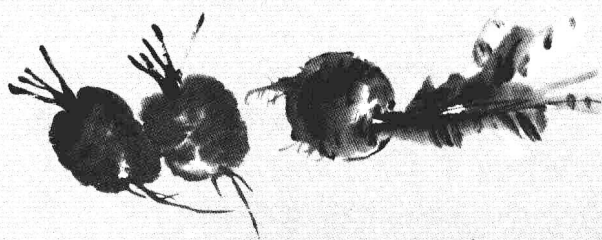
飲食

谚语集成

YINSHI YANYU JICHENG

王绪前 主编

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮食谚语集成 / 王绪前主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5352-4202-0

I. 饮… II. 王… III. 饮食—谚语—汇编 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106732 号

责任编辑: 周景云

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430071

880 × 1230 1/32

14.5 印张

400 千字

2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

QIANYAN

谚语，是俗语的一种。谚：从言从彦。谚，传言也。谚语源远流长，在我国已有2000年的历史。

民间谚语形式短小，有的还押韵，有的讲究对称，具有诗的外形。谚语是民众对生活和生产劳动的经验总结，是民众的丰富智慧所形成的，是在民众中广泛流传的固定语句，是简练通俗、言简意赅而富有意义的语言结晶，是普遍经验教训取得的知识并带有规律性的总结。谚语多为民间集体创作，广为口传，具有较强的说服力和感染力，人们可以从中吸取营养，受到启迪，在生活中谚语有一定的指导意义。

饮食谚语多以口语形式互相传颂，并在流传中不断被人们修改加工，争相共用，经久流传，慢慢地就发展成了较为定型的谚语形式。它是一种民间口头创作，某一条饮食谚语的来源，难以认定是何年何月何人所作。

民众使用谚语，只求耳熟能诵，饮食谚语讲究经验性、实用性，形式具有精练性、艺术性，使用具有训诫性、劝戒性。饮食谚语是民间语言的积累，免不了有些谚语有失偏颇，有些甚至欠妥，流传于民间的饮食谚语一般有几种情况。

1. 符合常理。有些民谚反映了人们防病治病、保健强身的经验，并被人们认同，值得借鉴，推广。

2. 不符合常理。有些谚语并不一定很正确，也有不少违背科学原理或失去现实意义的，如能取其精华，去其糟粕，对养生保健，强身健体仍有积极意义。

3. 与科学不符。有些谚语以前认识认为是对的，随着时间流逝，与当今看法并不符合，如“生葱熟蒜”。作者在整理这些谚语时，采取了兼收并蓄的方式，并加以解释。

谚语被誉为语言之花，有些谚语略显粗野，但它是民众质朴生活的反映，其文字精练、内涵丰富、和谐押韵、用词恰当、形象生动、琅琅上口、易记易传，为广大民众所喜闻乐见，甚至起到一语为师，一言成法的作用，具有一定真理性 and 指导实践的效果。在浩如烟海的饮食谚语中，同样展示了民族的特色。

本书中收集的谚语（包括部分俗语、俚语、格言），如能熟记一些，并遵循其道，身体力行，对身心健康必定大有裨益。

在几千年的文明史中，民众一直重视培养良好的生活习惯，它是文明礼貌的重要标志，是预防和战胜疾病，延年益寿的重要保障。事实表明，古往今来的长寿健康之人，多半都无不良嗜好，饮食有节，起居有时，欲望有度。

现在人们的生活水平在不断提高，膳食观念也在不断改变，人们不仅要求吃得饱，而且希望合理用餐，保持体内营养均衡，达到健康长寿的目的。

本书所介绍的饮食谚语讲述了在防病、治病方面的功能，以及食用不当可能产生的副作用，无疑对于身体是有帮助的。

本书在编写时，为便于读者查找，按照食物分类的方法予以分述，以汉字笔画多少排序，读者可以按此进行查找。如果是谚语，在解释时均用黑体字标出。在食物谚语后面，节录了部分食疗方。

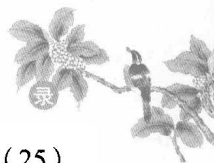
作者从事中药学和中医食疗学教学 33 年，涉猎了古今大量医药书籍，但错误难免，尚祈谅解。

王绪前 于湖北中医学院

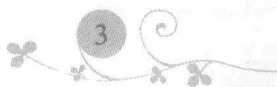
目 录

一、基本原则	(1)
(一) 有关饮食的调养谚语	(1)
三分治疗 七分调养	(1)
每天两顿快餐 一周就会伤肝	(1)
细嚼慢咽 益寿延年	(2)
(二) 有关季节方面的食物谚语	(2)
三九补一冬 来年无病痛	(2)
冬补三九 夏补三伏	(3)
冬令调补 量体裁衣最适宜	(4)
冬令进补秋垫底	(5)
冬病夏治 重在预防	(5)
冬天要吃“黑”	(7)
秋风起 吃腊味	(7)
春不食肝	(7)
春夏养阳 秋冬养阴	(8)
夏宜清补	(9)
(三) 有关食量谚语	(10)
三餐不过饱 无病活到老	(10)
三餐不合理 健康远离你	(10)
人是铁 饭是钢 一日不吃饿得慌	
三日不吃倒在床 七日谷水不进见阎王··	(11)
会吃千顿香 不吃一顿伤	(11)
(四) 有关食饮方面的谚语	(11)
口干舌燥 疾病征兆	(11)

- 开水多喝 强似吃药 (12)
- 大饥不大食 大渴不大饮 (13)
- 少吃多喝水 天天精神美 (13)
- 饿不死人渴死人 (13)
- 吃饭喝碗汤 脾胃不受伤 (13)
- 喝原汤 化原食 (14)
- 饮热水 吃熟菜 身体健康少病害 (14)
- (五) 有关饮食禁忌方面的谚语 (15)
- 大鱼大肉 大烟大酒 体胖血稠 命不长久 (15)
- 不偏食 不暴食 少肉食 多素食 (15)
- 不抽烟 少饮酒 多喝茶 (16)
- 少食多嚼 (17)
- 少食甜 身体是本钱 (17)
- 少食咸 能延年 (18)
- 吃的顶呱呱 养的黄巴巴 (18)
- 吃饭不要闹 吃饱不要跳 (19)
- 饮食要忌口 百病都没有 (19)
- 饭饱不洗澡 酒后不剃脑 (20)
- 饭后莫急躺 (20)
- 要想健康 腹中常空 要想长寿 肠中无屎 (20)
- 饱食而卧 乃生百病 (21)
- 食不言 寝不语 (21)
- 食不厌精 脍不厌细 (21)
- (六) 有关平衡饮食方面的谚语 (22)
- 未饥先食 稍饱即止 (22)
- 饥不暴食 渴不狂饮 (23)
- 饥寒饱暖 (23)
- 早饭要好 午饭要饱 晚饭要少 (24)
- 多食酸 (25)
- 多食苦 (25)



多吃碱性食品抗疲劳	(25)
多食辣	(27)
寿命长短不在天 善处饮食得永年	(27)
饮食有节	(28)
暴饮暴食易生病 定时定量得安宁	(28)
酸碱平衡 量体而行	(28)
(七) 有关防衰抗老方面的谚语	(30)
要想身体健 食物要新鲜	(30)
裤带越长 寿命越短	(30)
黑色食品 最宜健康	(30)
(八) 其他类谚语	(31)
十苦九补	(31)
开门七件事 柴米油盐酱醋茶	(32)
以形补形 似形治形	(32)
心情欢畅 菜甜饭香	(33)
生命在于平衡	(33)
民以食为天	(34)
皮肤是人体健康的窗口	(35)
鱼生火 肉生痰 青菜萝卜保平安	(35)
肥者令人内热 甘者令人中满	(36)
药补不如食补	(36)
药食同源	(38)
既吃荤 又吃素 身体好 体质壮	(38)
食以味为先	(38)
食物缺了铁 就要得贫血	(39)
病从口入	(39)
寓医于食 凡膳皆药	(39)
二、蔬菜类	(40)
三天不吃青 两眼冒金星	(40)
五菜当为充 疏通排壅滞	(41)



- 宁吃朝天长 不吃背朝天 (42)
- 多吃蔬菜少吃肉 滋养身体能长寿 (42)
- 好菜不过食 美味不过量 (43)
- 青菜可口 疾病逃走 (43)
- 看蔬菜色彩吃 (43)
- 夏季蔬菜挑着吃 (45)
- 断得四季葶 断不得四季青 (46)
- 葱辣鼻子蒜辣心 青椒专辣前嘴唇 (46)
- 蔬菜是个宝 赛过灵芝草 (47)
- (一) 刀豆 (48)
- 刀豆不熟 吃了有毒 (48)
- (二) 大白菜 (49)
- 白菜吃半年 医生享清闲 (49)
- 白菜萝卜汤 益寿保健康 (50)
- 白菜白菜最为上 多吃白菜保平安 (50)
- 白菜不如白菜 (51)
- 好菜不过白菜心 (51)
- (三) 大蒜 (52)
- 大蒜是个宝 常吃身体好 (52)
- 大蒜是血管清道夫 (53)
- 大蒜抗癌有奇效 熟食效果并不佳 (54)
- 大蒜百利 只害双目 (55)
- 只要三瓣蒜 痢疾好一半 (55)
- 吃肉不吃蒜 营养减一半 (56)
- 葱蒜不离嘴 不为药跑腿 (57)
- (四) 大葱 (57)
- 平时多吃葱 一身好轻松 (57)
- 生葱熟蒜 (58)
- 鼻子不通 吃根大葱 (59)
- 春来哪有不食葱 (60)



- (五) 大头菜 (60)
 大头菜 小头鱼 (60)
- (六) 小白菜 (61)
 白菜是个宝 食用不可少 (61)
- (七) 土豆 (62)
 土豆是长在地下的“苹果” (62)
 身上缺了钙 多吃土豆菜 (63)
- (八) 山药 (63)
 溃疡病 血糖高 吃了山药就会好 (63)
 男山药 女百合 (65)
- (九) 马齿苋 (66)
 吃得马齿苋 到老无病患 (66)
 隔年腊月水止泻 当时马齿苋治病 (67)
- (十) 四季豆 (68)
 忌吃未煮熟的四季豆 不吃发了芽的马铃薯 (68)
- (十一) 冬瓜 (69)
 冬瓜黄瓜西瓜皮 消肿无需他药医 (69)
- (十二) 丝瓜 (70)
 丝瓜能解毒 清暑又美容 (70)
 黄瓜吃黄 丝瓜吃长 (71)
- (十三) 包心菜 (72)
 吃了包心菜 减肥又防衰 (72)
- (十四) 芋头 (73)
 三年老鸡婆 不及芋头禾 (73)
 茅芋头沾白糖 吃了不想娘 (74)
- (十五) 百合 (74)
 百合清毒嫩肤益颜色 (75)
 润肺止咳嗽 快用百合粥 (76)
- (十六) 竹笋 (77)
 三月春笋赛鲥鱼* (77)



- 无肉令人瘦 无竹令人俗
欲要不瘦又不俗 除非顿顿笋烧肉 (78)
雨前椿芽雨后笋 (79)
- (十七) 芸薹 (79)
米酒汤圆宵夜好 鲮鱼肥美菜薹香 (80)
- (十八) 苋菜 (81)
端午苋菜赛猪肝 六月苋菜金不换 (81)
- (十九) 芥菜 (81)
十月火旺旺 多喝芥菜汤 (82)
烧水要烧开 腌菜要腌透 (82)
- (二十) 芹菜 (83)
多吃芹菜就是好 降低血压做到了 (83)
吃芹菜 防便秘 (84)
若要双目明 粥中加旱芹 (84)
- (二十一) 花菜 (85)
常吃花菜 利于抗癌 (85)
- (二十二) 豆豉 (86)
豆豉不起眼 能防脑血栓 (86)
- (二十三) 豆腐 (87)
一物降一物 石膏点豆腐 (87)
豆腐得味 远胜燕窝 (88)
豆腐胜过肉 不肥也不瘦 (89)
要想人长寿 多吃豆腐少吃肉 (90)
- (二十四) 苦瓜 (90)
人讲苦瓜苦 我说苦瓜甜
甘苦任君择 不苦哪有甜 (91)
常吃苦瓜能养目 (91)
- (二十五) 茄子 (92)
吃了十月茄 饿死郎中爷 (92)
常吃茄子寿斑少 (93)

(二十六) 荠菜	(93)
三月三 荠菜当灵丹	(94)
宁吃荠菜鲜 不吃白菜馅	(95)
地米菜 蒸蒸菜 好吃婆娘拿碗来	(95)
荠菜春蔬第一鲜 常服祛病又延年	(95)
(二十七) 茼蒿	(96)
三月三 茼蒿下米汤	(96)
清肺化痰吃茼蒿	(97)
(二十八) 胡荽	(97)
香菜香菜 调味药用两不赖	(97)
(二十九) 胡萝卜	(98)
吃了胡萝卜 百病化乌有	(98)
胡萝卜 小人参 经常吃 有精神	(99)
(三十) 南瓜	(100)
南瓜堆成山 无米也吃干	(100)
南瓜老嫩 各有爱好	(101)
常吃南瓜降血糖	(102)
(三十一) 韭菜	(102)
正月葱 二月韭	(103)
男不离韭 女不离藕	(104)
韭菜补肾暖膝腰	(104)
(三十二) 洋葱	(105)
洋葱蜂蜜性不合 同食就会伤眼睛	(105)
(三十三) 扁豆	(106)
止泻健脾补五脏 粥中宜把扁豆放	(106)
(三十四) 茼蒿	(107)
茼蒿通乳利五脏 补铁补钙疗胃伤	(107)
(三十五) 莼菜	(108)
西湖莼菜胜东吴 三月春波绿满湖	(108)
(三十六) 绿豆芽	(109)

- 平常绿豆芽 通便催奶下 (109)
- (三十七) 黄瓜 (110)
- 小小黄瓜是个宝 减肥美容少不了 (110)
- 黄瓜 韭菜两头鲜 (111)
- 黄瓜上市 医生走运 (112)
- 大蒜纯治肠胃病 黄瓜减肥当功劳 (112)
- (三十八) 黄豆芽 (113)
- 黄豆芽吃夹 绿豆芽吃芽
- 黄豆芽的菜 绿豆芽的汤 (113)
- (三十九) 黄花菜 (114)
- 萱草忘忧 (115)
- (四十) 萝卜 (116)
- 十月萝卜小人参 家家药铺关大门 (116)
- 上床萝卜下床姜 不劳医生开处方 (117)
- 冬吃萝卜夏吃姜 小病小灾一扫光 (118)
- 参口萝卜甜蜜蜜 癞子萝卜像板栗 (119)
- 萝卜进了城 医生关了门 (120)
- (四十一) 菠菜 (121)
- 多吃鲜菠菜 补铁又补血 (121)
- (四十二) 葫芦 (122)
- 依葫芦画瓢 (122)
- 夏葫芦 秋丝瓜 (123)
- 悬壶济世 (123)
- (四十三) 番薯 (124)
- 红薯尿多 芋头屁多 (124)
- 要排毒 吃红薯 (125)
- 常吃红薯 延年益寿 (125)
- (四十四) 椿叶 (126)
- 雨前椿芽嫩如丝 雨后椿芽生木质 (126)
- (四十五) 辣椒 (127)

三个小辣椒 顶个大棉袄	(127)
辣椒尖又辣 常食助消化	(128)
(四十六) 蕨菜	(129)
猪肉解馋羊肉香 不如一碗蕨菜汤	(129)
菇蕨山中草 养生灶上宝	(130)
(四十七) 薤菜	(130)
新出薤菜芽 香过猪油渣	(130)
(四十八) 藕	(131)
女子多吃藕 养颜美面孔	(131)
鲜藕止血 熟藕补血	(132)
包饭用荷叶 清香又解热	(132)
鼻子爱出血 赶快吃藕节	(133)
(四十九) 蒿头	(134)
葱三薤四	(134)
拔薤	(135)
三、果品类	(136)
上午吃水果 赛如吃金果	(136)
五果为助	(136)
天时虽热 不可食凉 瓜果虽美 不可多食	(137)
多吃瓜果菜 预防多种癌	(139)
吃瓜果 要去皮 吃了不会坏肚皮	(139)
怀远石榴砀山梨 汴梁西瓜甜到皮	(139)
食用果品分寒热	(140)
春吃樱桃杏李 夏吃白桃鸭梨	
秋吃核桃板栗 冬吃苹果柑橘	(141)
桃饱人 李伤人 杏树底下埋死人	(141)
遍尝百果能成仙	(142)
(一) 大枣	(143)
一斗枣 半斗粮 里面加入二斤糖	(143)
五谷加大枣 胜过灵芝草	(144)

- 若要皮肤好 粥里加红枣 (145)
- 常吃大枣 抗癌防老 (145)
- (二) 山楂 (146)
- 肉食致积滞 山楂不可少 (146)
- 健脾助消化 山楂煮粥顶呱呱 (147)
- 减肥瘦身用山楂 (148)
- 山楂散瘀行滞好 (149)
- (三) 木瓜 (150)
- 木瓜乃是万寿果 (150)
- 投我以木瓜 报之以琼琚 (151)
- 梨百损一益 木瓜百益一损 (151)
- 减肥美容选木瓜 (152)
- (四) 甘蔗 (153)
- 秋日甘蔗赛过参 (153)
- 爽口补阴数甘蔗 (154)
- (五) 石榴 (155)
- 拜倒在石榴裙下 (155)
- 向阳的石榴红似火 背阳的李子酸透心 (156)
- (六) 龙眼 (157)
- 心虚气不足 桂圆煨米粥 (157)
- 龙眼益脾又益智 (158)
- (七) 白果 (159)
- 公公栽树 孙子吃果 (159)
- (八) 杧果 (160)
- 晕船佳果 (160)
- (九) 西瓜 (161)
- 夏日吃西瓜 药物不用抓 (162)
- (十) 地瓜 (163)
- 口粮不佳 多栽地瓜 (163)
- (十一) 杏子 (163)

誉满杏林	(164)
(十二) 花生	(164)
天天吃花生 少把疾病生	(165)
降低胆固醇 花生不可少	(165)
花生忌香瓜 同食会伤身	(166)
常吃花生能养生 吃了花生不想荤	(167)
(十三) 杨梅	(167)
杨梅开胃祛暑热	(168)
(十四) 李子	(168)
李子止渴又生津 多食反而会伤身	(168)
肝病食李身无恙	(169)
(十五) 苹果	(170)
苹果天天尝 不用找药房	(170)
常吃苹果降三高	(171)
(十六) 松子	(172)
松子煮粥能补养 滋润心肺通大肠	(172)
(十七) 枇杷	(173)
枇杷治热病 一治一个定	(174)
(十八) 罗汉果	(174)
罗汉果小功效大 润喉止咳把痰化	(175)
(十九) 柑子	(175)
除夕吃红柑 一年四季保平安	(176)
(二十) 柚子	(176)
吃了沙田柚 咳嗽就溜走	(176)
(二十一) 枸杞	(177)
枸杞壮阳不显老	(178)
要想眼睛亮 常喝枸杞汤	(179)
要保肝功好 枸杞煮粥好	(179)
瘦肉枸杞炒 补肾抗衰老	(180)
(二十二) 柿子	(181)

柿子红薯若同吃 体内结石易形成	(181)
柿子螃蟹性相背 同食之后会腹泻	(182)
柿子忌白酒 同食心口闷	(183)
(二十三) 柠檬	(183)
柠檬 橄榄防心梗	(184)
柠檬是美容佳品	(184)
(二十四) 荔枝	(185)
一颗荔枝三把火	(186)
荔枝补血品味高	(186)
(二十五) 草莓	(187)
草莓 桂圆睡眠好	(188)
(二十六) 枳椇子	(188)
千杯不醉枳椇子 葛花能解万盅酒	(189)
(二十七) 香蕉	(190)
心情不好 吃只香蕉	(190)
香蕉解郁并助眠	(190)
香蕉芋头本不合 同时入胃腹胀痛	(191)
香蕉营养补饭缺	(191)
常吃香蕉能通便	(192)
(二十八) 核桃	(193)
小小核桃是个宝 补肾润肺又健脑	(193)
常吃核桃治尿频	(194)
欲治尿石症 常吃核桃仁	(195)
常把核桃吃 润肤黑发须	(195)
(二十九) 桃子	(196)
王母甘桃 食之解劳	(197)
桃为肺之果 肺病宜食之	(198)
(三十) 莲子	(198)
若要不得眠 煮粥加白莲	(199)
莲子乃是脾之果	(199)