

# 汉语谚语分类汇编

(生活谚语分册)

江苏省

无锡师范学校《汉语谚语小词典》  
图书资料室 编印

赠  
正

I277.7

792312

徐州师院图书馆

<7>

目

录

一、衣食住行	1
食	1
衣	12
住	15
行	17
二、年令特点	23
幼年	23
少年	25
青年	26
壮年	28
中年	28
老年	28
三、卫生保健	31
防治治疗	31
讲卫生	38
锻炼和其他	44
四、爱情婚姻	46
爱情	46
婚姻	48
五、家庭生活	55
治家	55
父母	59
兄弟	63
夫妻	65
婆媳	70
姑嫂	71



22242661



岳婿

72

子女

73

六、亲邻之间

82

·亲戚·

82

邻居

84

乡里

86

待客

86

人情

88

# 一 衣食住行 食

(一)

千事万事，吃饭大事  
千好万好，家中有粮最好  
和尚靠佛力，为人靠饭力

(浙南)

人要三分饱，也要吃吃到  
吃饭大似皇帝

人恃饭，铁恃钢

饭是铁，木是钢，三天勿  
吃软可凶

人是铁，饭是钢，几碗吃  
了硬梆梆

人是铁，饭是钢，三日不  
吃饭得慌

人是铁，饭是钢，一顿不  
吃心发慌

饥寒饱温

一饱百不思

人无粮死，鸟无食亡

不怕不长，就怕不吃 (湖

南)

吃饭不抢，到老不长

口里勿进食，两脚壁立扭

三日勿吃还魂食，两 (四)

脚壁立扭

三日犹可，四日东找

一日不食则饥，三日不食

则死；七日不食则死

万事好当，一饥难忍

千亏好吃，一饥难忍

千死敢当，一饥难忍

一天不吃粮，肚里无主张

三天不吃饭，什么事情都

敢干

肚饥不怕债火，屎急不怕

和火

饿鸡不啄糠菜，饿人不啄

糠菜

饿是王法之祖

(二)

饥不择食，寒不择衣

饥不择食，寒不择衣，慌

不择路，贫不择妻

饥若易为食

肚饿索冤

饿来不怕全麦饭

饥若甘食，渴若甘饮

饥了看，饱了臭

饥了吃糠甜似蜜，饱了吃

蜜也不甜



饿了糠也甜，饱了肉也粘  
肚饥糠好吃，饭饱肉嫌肥  
饿了糠也甜，饱了蜜也咸  
饿食糟糠甜如蜜，饱食蕉

穿也不香

饿了吃蛇牛肉都觉得嫩  
饱了吃羊羔肉都觉得硬（蒙古族）

美食不中饱人吃  
肉多嫌肥

( 二 )

是饭能充饥，是衣能遮体  
是饭充饥，是衣挡寒  
食不过佳、充饥即可；衣  
不过华、遮身即可

饿殍相争，不如菜饭安宁  
饭有三与不饿、衣有三件  
不破

淡饭粗茶饱即休，补破遮  
寒暖即休

粗粮好吃布衣暖（山西）

粗衣淡饭就是福

布衣暖、菜饭饱

布衣暖、菜根香

要饱家常饭，要暖粗布衣

吃不仿的光米饭，穿不仿

的粗布衣

吃穿还是家常饭，吃穿还是粗布衣

杂粮杂粮，吃饱、为探

( 四 )

天下无如吃饭难

汤卤落、水卤落，一年要

吃三石六

一人一口，十担八斗

开门七件事，柴米油盐酱

醋茶

三人口湖一尺

能填万丈深坑，难填鼻不  
一横

嘴是无底坑

喉咙深似海，食掉滑袖山

人到十口，吃饭留过漏斗

人上十难供，债上十难还

人多无好饭，猪多无好食

人多好做事，人少好吃食

( 五 )

粗细粮食盆中呈，离了粮  
食活不了

吃千吃万，不如吃饭

没饭充不了饥，没衣挡不住寒

说干柴，吃白米

一粒米有九斤四两力

一粒米、渡三天；三粒米、

已过山（河北）

饭长力，肉长膘

饭为根本，肉为表

柴有行情米有价，饭为根本肉为膘

千鱼万肉，不如饭一熟

红粉好吃不耐食，糍粑不耐能充饥（藏族）

南人吃米，北人吃麦

五谷杂粮根，蒸饭喷喷香

人不穿破衣不到老，人不吃粗粮不得饱

吃全杂粮不生疔

吃得粗，长得快

吃米带杂粮，保你一家老少都健康

## （六）

一碗米，三碗饭，冻了锅也只有你碗半

一碗锅巴三碗饭，冻了锅也不上蒜

有米莫做耙，两顿拿来一顿吃

一换把耙两顿料

五条者，瘦猪弗，想吃锅快买快也

四条者，瘦猪弗，要吃灶屋卖了也

蒸馍者，炕馍弗，要吃糕也卖房也（陕西）

蒸好细切，多待个亲戚（河北）

生奈胡黍吃好饭，生割麦子出好面，生割豆子大魁蛋，（山东）

一顿腊八粥，烧掉一冬柴，心慌吃勿得热粥

热粥菜遭缺

热粥难为菜

热粥弟小菜，冷粥吃得快

滚粥辣姜，舌头遭缺

金羹玉饭，勿及菜粥菜饭，包谷饭，小豆汤，越吃越香

食尽芽苕粥，穿尽天不福，吃然馒头，者不得饱

养麦麦子，吃成胖子

焦饼烂面不伤人

粥半夜，面黄昏

馍十八、饼十二，红薯只  
只五里地（指红薯不及馍、饼  
耐饥）

一样面、两样做  
成糊子、淡馄饨  
头锅饺子二锅面（胶东）  
送行的饺子迎逢的面  
包子好吃、不在折上  
扁食煮熟、细嚼些咽  
吃了重阳糕、就把兵撵  
去馍煎炸、偏夜茶果  
立夏三朝炒麦香  
夏至馄饨冬至面  
冬馄饨、年馒头  
端午吃只粽、一夏健松松  
夏至吃馄饨

(七)

有菜能顶粮，没菜饿肚肠  
有菜三分粮，没菜饿断肠  
有菜五分粮，不怕饿断肠  
有菜半年粮，无菜半年荒  
衣冷加根蒂，饭少添碗菜  
衣少加根蒂，米少加把菜  
鱼肉好吃、青菜长情（湖  
南）

鱼生火、肉生疾、青菜豆

商保平安

猪肉不如猪肉，白菜不如  
白菜

冬菜胜夏肉  
白露三朝鹅毛菜  
茄子越大越嫩  
苋菜吃两头  
八月韭，佛开口  
头辣臂膊，吃萝卜吃腰  
老萝卜没切烂，三个就有  
两碗半

要吃肉里的萝卜、莫吃萝  
卜里的肉

丝霜萝卜比粉甜  
好吃萝卜不吃梨  
好吃辣萝卜，白梨都不爱  
萝卜真好吃、屁打嘴里出  
吃山芋抹心、吃胡萝卜抹  
头

柿子老了皱着脸、黄瓜老  
了抽尿气

秋黄瓜、大肚儿  
豆腐切嫩馍、全靠热和咸  
吃肉不如吃豆腐  
一个豆儿一个屁、十个豆  
儿一出戏

九月九、吃芋头  
金针木耳鸡蛋汤、花胡二



板及回春

金村五版笋、根查木精葱

多食为益、少食芥蓝

去家千里、勿食萝藤枸杞

立夏小满见三新 (指大麦、

樱桃、蚕豆——中华海)

清明见笋、立夏见吃

清明笋出、谷雨笋长

( / \ )

茨草强如素、肉少饱十分

好金出在沙泥里、好肉生

在骨尖边

嫩吃肥中瘦、不吃瘦中肥

猪前蹄、狗右掌

猪头肉、三勿精

肉受三天、汤受一七、滑

头要受半月。

好肉出好汤

吃肉不如喝汤

吃肉不如喝腥汤

要吃羊肉用酱来沾

卤肉卤蛋、又不油、又解

饭

宁吃飞命四句、不吃走兽

半斤

烧猪皮、腊鸭骨

鸡肉汤、腊肉味、吃不香、

掉眼泪

西日鸡、正好吃；西日鸭、

正好东

瘦瘦鹅儿抵只鸡

糟鹅滚汤鸡

鹤鸡无肉骨亦酥

禾碧子 (麻雀) 泡 (蒸)

锅汤，虽么 (无) 肉，也系 (

很) 香 (广东)

生葱熟蒜，老鱼嫩猪

鱼吃跳、猪吃叫

鱼吃新鲜米熟

食鱼肥、食肉瘦

青鱼尾巴鳊鱼头

冬鲫夏鲤荷里白

太湖白鱼甲天下 (《叶氏

渔著录》：“太湖白鱼实冠天下。

”)

鲫鱼小尖嘴，好吃又讲礼。

宁可思怀三捆肉，宁可丢

怀鲫鱼脑

宁可弄我三面教，不可弄

我整鱼脑

且丢哥和嫂，莫丢鲫鱼脑；

且丢爷和娘，莫丢鲤鱼肠

白金鲤，鲫鱼嘴，十人见

到九人爱

宁食一头牛，不舍鲤鱼头  
鲞鱼好食，骨多难吞，  
(鲞鱼：即鳊鱼)

清水鳗，烂路蟹；灰亦门，  
晴慈歌

冷脐热笋

冬吃头、夏吃尾、春秋二  
季吃分水

杨柳青、梅鲚一条筋；杨  
柳绿、梅鲚一团肉

好去累世冤，不去蟹鱼额  
(蟹鱼：即蟹鱼)

大头菜、小头鱼

吃了河豚面无味

拼死吃河豚

小暑黄鳝富人参

九月团脐十月尖

雄蟹抢不得螯，雌蟹抢不  
得脐

湖蟹团、海蟹尖

生气螃蟹、活吃虾

霜蟹刁螺、味不在多

螺蛳丁丁，也是荤腥

螺蛳尾巴尖，吃得上西天

咸鱼送饭、顶锅刮烂(广  
西)

咸鱼头唔(不)送酒、烧  
猪肉唔(不)送饭(广东)

吃鱼肉先防鱼刺

吃口腥汤、三日精爽

五马六羊七牛肉(五月不  
宜食马肉、六月不宜食羊肉、  
七月不宜食牛肉)

五马六羊、七月狗肉不能  
尝

冬忌生鱼、夏忌狗肉(撞  
族)

鱼生犬肉糜，扶旺不扶衰

黄蟹才、吃了就生才

臭鱼烂虾、送命冤家

(十九)

油多不坏菜

油多也会煮坏菜

油多了不香，蟹多了不甜

(山西)

老姜紫牛、子姜炒鸭

三斤嫩姜、不如一斤老姜

三斤子姜难敌一斤老姜

有姜不愁风，有椒不怕寒

生姜汤助寒助热

生姜汤自暖肚

多吃酱油少吃醋

花言巧语顶不了钱，山珍

海味少不了盐

不成不淡，每天二钱半（  
指人夜道旁）

吃行起疾，吃盐发吼

(十)

瓜头时最甜，梭头花最艳  
吃葱吃白胖，吃瓜吃黄亮  
瓜果不饱在人心

山物光值钱，倭瓜光了凶  
生瓜梨枣，吃了不好

烂桃不烂味

十桃九蛀

宁吃鲜桃一口，不吃烂杏

一筐

桃饱杏伤人，李树底下躺

死人

桃饱李拉稀，酸味杨梅多

吃些

李子别多吃，吃多要冒沫

(山东)

麦黄杏子、豆黄蟹子

枇杷黄、果子荒

枇杷开花吃柿子，柿子开

花吃枇杷

吃柿宜红黄

吃青椒吃辣的，吃柿子拣

软的

榴红枣子好看不好吃（新  
疆）

饥食荔枝，饱食黄瓜

甘蔗光来甜，花椒光来红

甘蔗光来甜，吃得要讨添

立夏得食梅，能令颜色美

甜不看不得好，萝卜打不

着春

(十一)

甜子没窝，烂淡就好

蒸成燕淡

蒸伏剃九

干烧勿及一撮

三衣不如一堵

西表解毒

一堵三把火

一掀十不开

西无生西，饼无熟饼

蒸饼从上揭

锅不热，饼不靠

急火打不出好烧饼

急火煮不出好饭（广西）

二锅弗柴，一锅弗米

细火煨藕慢慢烧（浙江）

大锅弗水，小锅弗米

大锅米饭小锅汤



火锅粘粥小锅菜

急火锅、慢火肉

千滚豆腐万滚鱼

十滚胡椒一滚姜

鱼煎十个滚、吃到肚里得

这稳

鱼过千滚、吃肚自稳

鱼生腥气肉生甜

嫩秋秋、蟹一滚

咸鱼咸肉、见火就熟

( 十 二 )

会吃九个滚者、不会

吃九个滚者

会吃的吃十个滚、不会

吃的吃一个滚

累行无好步、慢尝得

滋味

吃要吃个有味

吃米吃格味、不要吃

得那拖地

少吃多看

好吃难消化

少吃看、多吃伤

少吃多滋味、多吃伤

脾胃

少吃多滋味、多吃

滋味

少吃多滋味、多吃坏肚皮

一饱为足、十饱伤人

食多伤脾

多贪一口食、多掉一二膘

一顿吃伤、十顿吃伤

一饿一胀、只剩两根肋骨

一饱一伤、瘦得牙胀

三日时新、四日火暗烟

吃饭要归顿

作活要了、吃饭要饱

上顿不吃饱、下顿者不了

一顿不动锅、两顿一顿多

一顿不饱十顿饥

一顿吃饱饱、两顿不动锅

吃了馒头、着不烧饼

吃仔瘦、不吃糯

一岁做客三岁饱

三里也起个喘、不如在家

喝凉水

吃饭要让、干活要抢

敬敬让让吃不了、争争夸

夸不够吃

一不赌力、二不赌食

男人吃饭龙取水、女人吃

饭数珍珠

男人吃饭如虎、女人吃饭

如数

男人吃饭，狼吞虎咽  
要吃趁牙齿  
不吃不饱，愈吃愈快  
嫌饭的饿煞，食酒的醉煞  
看菜吃饭  
碗对头的锅巴格外香

( 十 二 )

烧熟子烧腿，烧锅烧底  
生铁锅子朝朝刮，又省工  
夫又省柴

锅子刮刮，省工又省柴  
锅堂不抹柴，只要我将来  
买鱼木盖好，别怨猫嘴快  
先吃然了木殼，后吃然了  
收碗

胖子不是吃的，瘦子不是  
饿的

一板饭，半里半  
奶孩婆，吃一锅  
家有一群鸡和鸭，油盐菜  
蔬不愁吃

一对老鸭一畦韭，不怕来  
裁草来走

好食当小嘴  
饱了肚，卖了屋  
好吃菜担肯摆筷

吃顺不吃噎  
磨工不磨食

( 十 四 )

有了一板充，没有了敲米  
桶

有米吃一板，情款燕不饿  
断筋

贪嘴勿为穷性命  
贪嘴损掉命  
贪食大便，大便叫苦  
好食不为种

叫化子不道隔夜食  
食多屎多，积柴灰多  
说着吃，撞倒壁  
光了面皮，饱了肚皮  
面皮光光，肚皮饱饱  
口酒不尝，捞菜的大壬  
未吃先谢，敲打转脚

头颈绝短，独想“做祭”

(“做祭”：吃)

吃勒碗里，望仔碗里  
眼睛碧绿，独想吃肉  
吃勿落，吃仔三碗一笃笃  
罗双勿吃草，带毛猪头圆

图吞

眼睛象雷闪，筷子象雨兵，

牙齿象夹剪，喉咙象背鲜，  
肚皮象搭襖  
甜中忌，咸欢喜  
天上陈睨九头鸟，地不陈  
晚赤练蛇（比喻什么都吃）  
大荤勿吃死人，小荤勿吃  
苍蝇

吃得光，勿生疮  
吃先用光，身体健康  
吃尽滋味，卖净田地  
吃莫看莫，棺材莫莫

(十五)

三天不吃好说，三天不唱  
难熬

茶吃过来聊  
酒吃头杯，茶吃二盞  
白水烹茶无上味  
冷水泡茶无味回  
茶酒不分家  
茶烟不分家  
早茶晚酒饭后烟  
茶头酒尾饭中烟  
开水不响，响水不开  
隔夜茶，毒似蛇

(十六)

酒吃人情似吃饱  
吃酒要看另，裁衣看身长  
羹酒不过另，好菜不过食  
羹酒饮教微醉后，好看  
到半开时

少饮不乱性，惜气免伤财  
不可不饮，不可大饮

酒时一滴如甘露，醉后添  
杯不如无

酒时好饮饥时食，醉后添  
杯自伤身

十分酒另吃了七八分，做  
得活且养精神；十分酒另吃了  
十二分，打得人来骂得人

勿贪忘外财，勿饮过另酒  
砍饮西饼，不如饱夕一粥  
好酒担不住三杯哏

淡酒多杯会醉人  
吃酒不吃菜，必定醉得也  
酒逢知己饮

酒逢知己千杯少  
喜酒闷茶无拒的烟

喜酒闷烟  
幼人吃酒，忌无恶意

将酒请（幼）人，弄无  
意

无酒不成席，无令不成以  
有酒不需茶，



来这饮三杯  
这到爵三杯  
酒醉后来客  
饮酒不谈公事  
吃酒不言真君子、财帛分  
烟丈丈夫

酒在习、马在骑  
雨儿淋淋、酒儿半斤  
三杯和万事、一醉解千愁  
三杯通大道、一醉解千愁  
破陈万事无过酒  
其益如毫、其损如刀  
毛毛雨露湿衣裳、杯杯酒  
吃男家当

莫行卯时酒、莫食中对饭  
莫吃卯时酒、昏昏睡到酉  
要得一天不好过、吃杯早  
酒；要得一辈子不好过、讨个  
小老婆

酒多犯心思

酒在口头、事在心里

酒醉语在心

酒醉吐真言

酒发心腹之言

酒后没不说的话

药不能治假才，酒不能解

真愁

酒落欢肠千杯少、酒入愁

物烦恼多

一醉解千愁，酒醒愁还在  
三杯不肚、事丢脑后  
醉又不说误事

酒后无德

酒后狂言醒时悔

酒后狂言醒后迟

酒中有误

酒杯说话轻

三杯入肚、倒街卧巷

酒虫虽小淹死人

酒杯君子水杯醋、烟草害  
人不长寿（陕西）

酒为人不好、雨后路不好  
（藏族）

酒是穿肠毒药

若要断酒法、醒眼看醉人

倚酒三分醉

天子避酒器

# 衣

## (一)

无衣不成人，无木不成田  
寒想衣裳饿想吃（食）

吃为累，着为闲

先说吃，后说穿

宁穿十日破，不受一日饿

做穿十天破，不换十天饿

宁使裤子破，莫使肚子饿

穿虽好，不及吃的取皮袍

好吃不好穿，饭嚼不硬身

口吃千样无人知，身穿破

衣服人笑

嘴吃千饱无人知，身上无

衣服人欺

不瞧吃的，但瞧穿的

吃是受用，着是威风

穿衣大帽，各人所好

要穿好样子，要吃趁牙齿

## (二)

衣冠端正

衣贵者，不贵华

好饭吃了合适，好衣穿了

暖地

穿多酒胜茶汤，粗布衣服胜无裳  
东西要吃暖，衣服要穿宽

吃尽美味还是饱，穿尽绫  
罗还是棉

拾粪原种田，做新过年

旧衣服挡寒，臭茶能充饥

一遍折洗一遍新

在家不穿旧，出门无好衣

在家爱好，出门无衣

平常要穿好，出门无新衣

在家无新旧，出门无新鲜

只笑破，不笑料

笑破不笑料，穿旧不穿丑

笑脏笑破不笑料

笑破勿笑料，笑脏不笑旧

笑脏不笑破，笑懒不笑贫

新三年，旧三年，缝缝补

料再三年

三年新，三年旧，三年补

补缝补

何人看新，何人看旧，何

人看破，何人看筋

新何人，旧何人，补何人

破何人

大穿新，二穿旧，三穿破

糊头

穿衣看门场

穿衣看门西，吃饭看东方

盈箱满笥替人裁，何曾件  
件穿到老

( 一 )

春二月乱穿衣  
二八月乱穿衣  
秋九八月乱穿衣  
二月莫把棉衣刷，三月还  
还有桃花白

婚春三、冻八九；着不裁  
衣、秋不加冠

不吃端午粽，不把棉衣透  
展过五月粽，寒衣收入笥  
暑热无君子

热天无君子，赤膊大坦理  
一日赤膊、三日晒背

立秋三场雨，夏布衣裳高  
搁起

白露身勿露，寒露脚不露  
一场秋雨一场寒，十场秋

雨要穿棉

吃仔重阳糕，打开寒衣包  
一层布隔层风，十层布就

过冬

十层单不如一层棉

一层棉，十层单

千层布不及恒棉絮

千层纱，抵不上一层菱棉  
花

腰里系根线，强似穿一件

( 二 )

衣不差寸，鞋不差分  
衣不大寸，破不大分  
鞋不差线，衣不差寸（山  
东）

裙无大小，三尺二寸；裙  
而无边，袂而无腰

宽鞋紧袜

鞋大吃袜，袜大吃鞋

新鞋旧袜，不如赤脚

穿袜不知脚不暖，脱袜方  
知脚不寒

熟草鞋不会打脚

乍穿新鞋高抬脚

穿新鞋，寻千边

换新履者，行必择地

帽子小了耳乐东，靴子小  
了脚趾痛（蒙古族）

帽子顶有一尺大的

好花带上美人头

好花羞上老人头

热不死屁股，冻不死脸

物穿物脱，胜于吃药



衣服常洗换，强如上衣碗  
冬不可废茵，夏不可废裘

( 五 )

人要衣裳，佛要金装  
人配衣裳马配鞍  
人是衣裳马是鞍  
人在衣裳马在鞍、打扮起

来富神仙

人是树桩，全靠衣裳  
人要衣裳，花要叶衬  
树美靠叶子，人美靠衣裳

(哈萨克族)

三分人材，七分打扮  
三分颜色七分装  
二两黄金四两福，三分美  
色七分装

不打扮、不漂亮；打打扮  
扮富辉煌

三分剃头七分扮、剃头  
头扮起做花旦

会打扮十七八；不会打扮，  
说谜乞

好马不在鞍，人美不在衫  
好寿不在花样巧，风流不  
在衣着多

衣帽好不如容貌好

生得好，总是好，勉强打  
扮惹人笑

长得俏来才是俏，打扮俏  
来惹人笑

打扮得好，何如才高  
不但包能迷人人才不能迷  
人

美色无美德，好比花无香  
真正的骏马不在鞍子好，  
真正的漂亮不在服饰好

拿伴儿的装束装饰自己，  
莫如用知识武装自己(蒙古族)  
系上腰带不等于好男子，  
梳着辫子不等于好女人(维吾尔族)

借来的衣裳不合体  
借人衣、遮丑皮  
穿别人的衣、遮丑皮；穿  
别人的鞋、遮丑皮

身上软披披，家里没有衣  
做来

穿绸着罗，熄灭烽火  
身穿西方、蒙私一担  
浑身衣裳，肚子干粮  
金火袍子斜穿衣，长大不  
是好东西

帽子吹到盾，不是强盗  
是贼