

## 关于吃的谚语

- 1.少吃荤腥多吃素，没有医生开药铺。
- 2.多吃咸盐，少活十年。
- 3.要想身体好，早餐要吃好。
- 4.吃了省钱瓜，害了绞肠痧。
- 5.大蒜是个宝，常吃身体好。
- 6.预防肠胃病，饮食要干净。
- 7.吃米带点糠，老小都安康。
- 8.狂饮伤身，暴食伤胃。
- 9.早饭好，午饭饱，晚饭少。
- 10.紧锅粥，慢锅肉。
- 11.三天不吃青，两眼冒金星。
- 12.饥不暴食、渴不狂饮。
- 13.一天吃个枣，一生不知老。
- 14.吃饭不要闹，吃饱不要跑。

- 15.冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
- 16.戒掉烟和酒，疾病绕着走。
- 17.人想长寿安，要减夜来餐。
- 18.饭后百步走，活到九十九。
- 19.一天吃个枣，容颜不易老。
- 20.常吃素，好养肚。
- 21.若要身体康，饭菜嚼成浆。
- 22.甜言夺志，甜食坏齿。
- 23.精细粮食巧搭配，少荤多素有营养。
- 24.气大伤神，食多伤身。
- 25.食不厌精，脍不厌细。
- 26.鱼生火，肉生痰，粗粮淡菜保平安。
- 27.学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽。
- 28.晚饭少吃一口，肚里舒服一宿。
- 29.天时虽热，不可食凉；瓜果虽美，不可多尝。
- 30.上床萝卜下床姜，不劳医生开药方。
- 31.宁可锅中存放，不可肚子饱胀。

32. 锅碗瓢勺洗得光，不靠佛爷甬烧香。
33. 饥不暴食，渴不狂饮。
34. 咸鱼咸肉，见火就熟。
35. 饭前喝口汤，永远没灾殃。
36. 吃米带点糠，营养又健康。
37. 病从口入，祸从口出。
38. 宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐。
39. 若想长寿安，须减夜来餐。
40. 不干不净，吃了生病。
41. 能忌烟和酒，活到九十九。
42. 佳肴美味贵有节，每餐定时又定量。
43. 多吃不如细嚼。
44. 宁可食无肉，不可食无豆。
45. 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉。
46. 吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。
47. 老姜蒸牛肉，子姜好炒鸭。
48. 少食多餐，益寿延年。

49.男人不可百日无姜，女人不可百日无糖。

50.五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。

51.一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

52.饭前一口汤，胜过良药方。

53.暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。

54.烟酒不尝，身体必强。

55.不喝隔夜茶，不喝过量酒。

56.少吃多滋味，多吃坏肚皮。

57.肉生疾来鱼生疮，青菜豆腐保安康。

58.一顿吃伤，十顿喝汤。

59.饭吃八成饱，到老肠胃好。

60.饭后散步，不进药铺。

61.饭前喝汤，苗条健康。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/sbxv388z41.html>