

<<饮食格言>>

图书基本信息

书名：<<饮食格言>>

13位ISBN编号：9787807444107

10位ISBN编号：780744410X

出版时间：2010-3

出版时间：新疆美术摄影出版社

作者：阿迪力·穆罕默德 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食格言>>

### 内容概要

冬吃萝卜夏吃姜，一生都不喝药汤，饭后百步走，活到九十九，少糖少盐，赛过神仙，吃饭香，身体壮，集体吃饭精神爽，少年儿童成长快，合理营养体质强，鱼肉蛋奶豆制品，五谷杂粮有营养，瓜果青菜不可少，科学搭配保健康，不偏食，不挑食，饮食习惯要培养。

## <<饮食格言>>

### 书籍目录

饮食养生

三分治疗，七分调养。

每天两顿快餐，一周就会伤肝。

细嚼慢咽，益寿延年。

三九补一冬，来年无病痛。

冬补三九，夏补三伏。

冬令调补，量体裁衣最适宜。

冬令进补秋垫底。

冬病夏治，重在预防。

冬天要吃“黑”  
秋风起，吃腊味。

春不食肝。

春夏养阳，秋冬养阴。

夏宜清补。

三餐不过饱，无病活到老。

三餐不合理，健康远离你。

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。

会吃千顿香，不吃一顿伤。

口干舌燥，疾病征兆。

开水多喝，强似吃药。

大饥不大食，大喝不大饮。

少吃多喝水，天天精神美。

饿不死人渴死人。

吃饭喝碗汤，脾胃不受伤。

## <<饮食格言>>

喝原汤，化原食。

改热水，吃熟菜，身体健康少病害。

大鱼大肉，大烟大酒，体胖血稠，命不长久。

不偏食，不暴食，少肉食，多素食  
不抽烟，少饮酒，多喝茶。

少食多嚼。

少食甜，身体是本钱。

少食咸，能延年。

吃的顶呱呱，养的黄巴巴。

吃饭不要闹，吃饱不要跳。

饮食要忌口，百病都没有。

饭饱不洗澡，酒后不剃脑。

饭后莫急躺。

要想健康，腹中常空，要想长寿，肠中无屎。

饱食而卧，乃生百病。

食不言，寝不语。

食不厌精，脍不厌细。

未饥先食，稍饱即止。

饥不暴食，渴不狂饮。

饥寒饱暖。

早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。

多食酸。

多食苦。

多吃碱性食品抗疲劳。

## <<饮食格言>>

多食辣。

寿命长短不在天，善处饮食得永年。

饮食有节。

暴饮暴食易生病，定时定量得安宁。

酸碱平衡，量体而行。

要想身体健，食物要新鲜。

裤带越长，寿命越短。

黑色食品，最宜健康。

十苦九补。

开门开件事，柴米油盐酱醋茶。

以形补形，似形治形。

心情欢畅，菜甜饭香。

生命在于平衡。

民以食为天。

皮肤是人体健康的窗口

.....

蔬菜类

果品类

肉食类

水产类

造酿类

谷物类

菌藻类

<<饮食格言>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>