

稻粱菽，麥黍稷，此六穀，人所食。

稻、粱、菽、麥、黍、稷六種穀類，供人當主食食用。隨各地氣候、風俗、物產不同，人民吃的主食不同，台灣以稻為主食，中國北方寒冷，以麥為主食，東北又以盛產大豆為主食。

「稻」有早遲黏糯之分。秈稻無黏性而早熟，粳稻不黏而晚熟，糯稻富於黏性，多用來作成糕、粽。上古未曾有穀，后稷教民稼穡，始知耕田。神農、黃帝雖制有五穀，中國尚未全種；至唐太宗祥符年間，遣使臣往占城國（今越南中部），求得穀種歸來，中國方才有此全種，以養萬民。

「粱」似粟而大，有青、黃、白三種，俱可釀酒，其性涼，故稱粱。高大，又稱高粱，人躲其中不易被發現，故高粱田又稱「青紗帳」。又有以為粱乃是小米。

「菽」豆之總名。有黃、黑、綠、白、赤、扁、宛等類。

「麥」有大、小麥之別。俗叫夏穀，秋種夏實。麥實上有一根芒，大麥可釀酒及作成麥芽糖。小麥磨成粉，可作饅頭、蛋糕等，也是醬油的原料。

「黍」苗似蘆葦，高一丈多，黑色圓實，大暑時種之，因稱黍。黏者可釀酒。又有以為黍乃具黏性之黃米。

「稷」似黍而小，秋種夏熟，歷四時。本草綱目說：「黍和稷是同一類中的二種植物，黏的叫黍，不黏的叫稷。」故稷乃不黏之黃米。

此六穀者，乃天生以養民之食。麥屬木，黍屬火，稷屬土，稻屬金，菽屬水。

馬牛羊，雞犬豕，此六畜，人所飼。

「馬」有騾、驢之分，能負重致遠；「牛」有水、黃之別，能運貨耕田；「羊」有牯音古，公牴音字，母之論，有跪乳之恩；「雞」有雌雄之名，能司晨報曉；「犬」有義忠之異，能守夜防患。「豕」有豮音焚，閹割之豬獠牙露在外，其糞可做肥。

周穆王有馬名驊騮，又有八駿，一絕地，足不踐土；二翻羽，行越飛禽；三奔霄，夜行萬里；四越影，逐日而行；五玉輝，毛色炳耀；六超龍，一形十影；七騰霧，乘雲而奔；八挾翼，身似有翅。項羽馬名烏騮。漢文帝馬名騶驪。漢關雲長馬名赤兔，劉玄德馬名的盧，張飛馬名烏追。魏曹植馬名驚帆。吳孫權馬名快航。唐太宗有六駿，一什伐赤、二拳毛騶、三白蹄烏、四特勒驃、五颯露紫、六青驄。唐仁宗馬名玉逍遙，唐德宗馬名如意，唐明皇馬名照夜白。

雞有五德，頭戴冠者，文也；足搏距者，武也；見食相呼者，義也；近前敢鬪者，勇也；司晨不失時者，信也。野雞屬陰，乃先鳴而後鼓翼；家雞屬陽，乃鼓翼而後鳴也。昔宋處宗館中，養一雞能言，終日與處宗講談玄理，處宗由是德業日進，學問日新。

犬大曰犬，小曰狗。楚獷音廣者，楚國之名犬；宋狺音鵲、殷虞、晉獒、韓獹，皆犬之良者。昔陸機家，養一犬，名黃耳，能與陸機帶書。昔楊生家，養一犬，主人出入，犬乃隨之，一日楊生從外回家，醉臥於草野之中，鄉人放火燒山，犬入水中，身沾水來，浸溼其衣，救護主人，有此異事。

雞報曉於晨，晨屬春，春屬木，故雞屬木，其味酸。羊屬火，其味苦。牛是開地之物，故牛屬土，土有忠信寬厚之德，其味甘。金有義德，馬重義，故馬屬金，其味辛。豬屬水，其味鹹，聽覺嗅覺都好，判斷力極強，也很通人性。《易經》彖辭，表示判斷。彖本義即豬走也，可見豬判斷力極強。馬臥地，後腳先曲，馬起身，前腳先起；牛臥地，前腳先曲，牛起身，後腳先起。馬蹄圓，牛蹄方。又豬喜雨，犬喜雪，牛喜順風，馬喜逆風，故曰，風馬牛不相及也。

酸苦甘，及辛鹹，此五味，口所含。

五穀則芒以配木，散以配火，房以配金，莢以配水，萃以配土。芒，大小麥之屬。散，糜黍之屬。房，胡麻之屬。莢，大小豆之屬。萃，稷粟之屬。芒者，取其鋒芒纖長，象木生出地，如鋒芒也。散，舒也，象火氣溫暖，物舒散也。房，方也，象金裁割，體方正也。莢，狹也，象水流長而狹也。萃，聚也，象萬物皆聚於土，乃爲用也。（麥屬木，黍屬火，稷屬土，稻屬金，菽屬水）

周禮天官云，凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。一云，宜從時氣，春食須多酸，夏食須多苦。四時之味，各隨時氣所當，故逐時鹹苦酸辛，養體之宜，土既居中，是以四時味兼，須甘味以調之。

黃帝養生經云，酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，鹹入腎。病在筋，無食酸；病在氣，無食辛；病在骨，無食鹹；病在血，無食苦；病在肉，無食甘。口嗜而飲食之，不可多也，必自賊也，故名五賊。又云，肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，肺病禁苦，腎病禁甘，此皆所惡之味，故禁。相剋

春秋潛潭巴云，五味生五藏者，鹹生肝，酸生心，苦生脾，甘生肺，辛生腎。養生經云，肝色青，宜食鹹；心色赤，宜食酸；肺色白，宜食甘；脾色黃，宜食苦；腎色黑，宜食辛。此五食皆以所生能養其子也。