

食 粥 养 生 与 治 病

——中国粥方集锦

廉 庄 汉 编 著

上海科学技术文献出版社

1203164

食粥养生与治病

——中国粥方集锦

尤·廉 庄 汉 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海市印十二印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 181,000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数: 1—25,000

ISBN 7-80513-789-7/R·84

定 价: 2.70 元

《科技新书目》244-297

药 粥 歌

- 若要不失眠，煮粥添白莲。
- 要得皮肤好，米粥煮红枣。
- 气短体虚弱，煮粥加山药。
- 治理血小板，花生衣煮饭。
- 心虚气不足，桂圆煨米粥。
- 要治口臭症，荔枝粥除根。
- 清退高热症，煮粥加芦根。
- 血压高头晕，胡萝卜粥灵。
- 要保肝功好，枸杞煮粥妙。
- 口渴心烦躁，粥加猕猴桃。
- 防治脚气病，米糠煮粥饮。
- 慢性便秘症，胡桃米粥炖。
- 头昏多汗症，煮粥加薏仁。
- 便溏补中气，藕粥很相宜。
- 夏令防中暑，荷叶同粥煮。
- 若要双目明，粥中加旱芹。

前 言

粥,是我们日常最普通的饮食之一。它因煮法简单,四季可食,易于吸收,老幼皆宜,所以千百年来,地不分南北,人不分贵贱,均乐于食用。以适量的稻米,配上适当的中药(或其他食物),同煮为粥,就成了药粥,不但可以用来防病治病,而且还是养生益寿的妙品。它体现了祖国医学“医食同源”、“药食同用”的特色,形成我国特有的食物疗法的一个重要内容。

为了继承和发扬祖国医学中这一宝贵的遗产,为增进人民健康和养生益寿的需要而服务,我们从古今有关食疗、药膳、养生的专著,中医药典籍及民间验方中,筛选出取材容易、煮制方便、安全有效的药粥方 200 多个(包括附方),对各方的组成、功效主治、煮制方法、食用宜忌等作了简要的介绍,多数粥方均附文献参考资料,供进一步研究查考。对粥方中常用的药物、食物亦作专题说明,篇末附粥方治疗常见病症索引,以便读者查阅。限于编者的学识水平,以及编写时间仓促,书中错漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

本书在编写过程中,得到福建省中医研究所俞宜年同志热忱帮助,并提供不少珍贵的资料,在此致以衷心的感谢。

编 者 1991 年 3 月

目 录

一、总 论	(1)		
1. 药粥的源流	(1)		
2. 药粥的应用范围	(6)		
3. 药粥的煮制与服食	(9)		
二、养生补益粥方	(13)		
1. 人参粥	(13)	2. 参苓粥	(14)
3. 黄芪粥	(15)	4. 参芪薏苡粥	(16)
5. 补虚正气粥	(16)	6. 大枣粥	(17)
7. 荔枝干粥	(18)	8. 龙眼肉粥	(19)
9. 何首乌粥	(20)	10. 熟地粥	(21)
11. 黄精粥	(21)	12. 糯米阿胶粥	(22)
13. 紫河车粥	(23)	14. 乳粥	(24)
15. 酥蜜粥	(25)	16. 羊骨红枣粥	(26)
17. 羊肉粥	(27)	18. 羊骨粥	(27)
19. 羊髓粥	(28)	20. 羊肾粥	(29)
21. 羊石子粥	(30)	22. 羊肉草果粥	(30)
23. 牛肾粥	(31)	24. 鹿肾粥	(31)
25. 鹿角胶粥	(32)	26. 狗肉粥	(33)
27. 鳙脑脐粥	(34)	28. 猪肾粥	(34)
29. 脊肉粥	(35)	30. 雀儿药粥	(36)
31. 双凤壮阳粥	(37)	32. 锁阳壮阳粥	(38)
33. 桂附泥鳅生姜粥	(38)	34. 蛤蚧粥	(39)
35. 鸡肝粥	(40)	36. 鸡汁粥	(40)

37. 鸭汁粥	(41)	38. 海参粥	(42)
39. 鹌鹑粥	(42)	40. 神仙粥	(43)
41. 韭菜粥	(44)	42. 苡蓉强身粥	(44)
43. 菟丝子粥	(45)	44. 山萸肉粥	(46)
45. 枸杞粥	(47)	46. 枸杞叶粥	(48)
47. 胡桃仁粥	(48)	48. 硫黄粥	(49)
49. 猪脾粥	(50)	50. 薯蓣拔粥	(50)
51. 珠玉二宝粥	(51)	52. 薏苡仁粥	(52)
53. 白扁豆粥	(53)	54. 芡实粉粥	(54)
55. 白茯苓粥	(54)	56. 莲肉粥	(55)
57. 菱粉粥	(56)	58. 藕粥	(56)
59. 栗子粥	(57)	60. 红薯粥	(58)
61. 白术猪肚粥	(59)	62. 甜浆粥	(59)
63. 冬虫草粥	(60)	64. 淡菜粥	(60)
65. 木耳粥	(61)	66. 落花生粥	(62)
67. 芝麻粥	(63)	68. 桑仁粥	(63)
69. 玉米粉粥	(64)	70. 菠菜粥	(65)
71. 胡萝卜粥	(65)		

三、治病保健粥方 (67)

1. 发汗豉粥	(67)	2. 葱白粥	(68)
3. 薄荷粥	(68)	4. 荆芥粥	(69)
5. 防风粥	(70)	6. 藿香粥	(70)
7. 苍耳子粥	(71)	8. 神仙粥	(72)
9. 竹叶粥	(73)	10. 生芦根粥	(74)
11. 茅根粥	(74)	12. 葛根粉粥	(75)
13. 菊苗粥	(76)	14. 菊花粥	(76)
15. 决明子粥	(77)	16. 栀子仁粥	(78)

17. 茵陈粥	(79)	18. 蒲公英粥	(79)
19. 马齿苋粥	(80)	20. 苋粥	(81)
21. 天花粉粥	(81)	22. 生地黄粥	(82)
23. 石膏粥	(83)	24. 滑石粥	(84)
25. 荷叶粥	(85)	26. 绿豆粥	(85)
27. 梨汁粥	(86)	28. 甘蔗粥	(87)
29. 蕨蕤粥	(88)	30. 沙参粥	(88)
31. 麦门冬粥	(89)	32. 天门冬粥	(90)
33. 石斛粥	(91)	34. 百合粥	(91)
35. 柿饼粥	(92)	36. 地骨皮粥	(93)
37. 杏仁粥	(93)	38. 贝母粥	(94)
39. 松仁粥	(95)	40. 萝卜粥	(96)
41. 莱菔子粥	(96)	42. 枇杷叶粥	(97)
43. 竹沥粥	(98)	44. 苏子粥	(99)
45. 牛蒡子粥	(99)	46. 桑白皮粥	(100)
47. 竹茹粥	(101)	48. 腐皮白果粥	(101)
49. 小麦粥	(102)	50. 浮小麦粥	(103)
51. 柏子仁粥	(103)	52. 酸枣仁粥	(104)
53. 夜交藤粥	(105)	54. 合欢花粥	(105)
55. 龙骨粥	(106)	56. 紫石英粥	(106)
57. 磁石粥	(107)	58. 曲末粥	(108)
59. 山楂粥	(109)	60. 橘皮粥	(109)
61. 梅花粥	(110)	62. 陈茗粥	(111)
63. 豆蔻粥	(112)	64. 甘松粥	(113)
65. 茴香粥	(113)	66. 砂仁粥	(114)
67. 佛手柑粥	(115)	68. 菖蒲粥	(115)
69. 薤白粥	(116)	70. 拨粥	(117)

71. 鸡内金粥	(118)	72. 大蒜粥	(118)
73. 芹菜粥	(119)	74. 荠菜粥	(119)
75. 甜菜粥	(120)	76. 油菜粥	(120)
77. 芥菜粥	(121)	78. 香菜粥	(122)
79. 刀豆粥	(122)	80. 蚕豆粥	(123)
81. 扁豆花粥	(123)	82. 莎木面粥	(124)
83. 谷皮糠粥	(125)	84. 乌梅粥	(126)
85. 槟榔粥	(126)	86. 紫苏麻仁粥	(127)
87. 郁李仁粥	(128)	88. 苦楝根粥	(129)
89. 干姜粥	(130)	90. 生姜粥	(130)
91. 良姜粥	(131)	92. 吴茱萸粥	(132)
93. 草拔粥	(133)	94. 桂浆粥	(134)
95. 附子粥	(135)	96. 川乌粥	(136)
97. 椒面粥	(136)	98. 胡椒粥	(137)
99. 草澄茄粥	(138)	100. 益智仁粥	(139)
101. 金樱子粥	(139)	102. 桃仁粥	(140)
103. 益母草粥	(141)	104. 艾叶粥	(142)
105. 安胎鲤鱼粥	(142)	106. 苧麻粥	(143)
107. 莴苣子粥	(144)	108. 猪蹄粥	(144)
109. 冬瓜粥	(145)	110. 牵牛子粥	(146)
111. 车前叶粥	(147)	112. 车前子粥	(148)
113. 榆皮粥	(148)	114. 芜荑粥	(149)
115. 乌豆粥	(150)	116. 商陆粥	(151)
117. 篇蓄粥	(151)	118. 葫芦粥	(152)
119. 金钱草粥	(152)	120. 木瓜粥	(153)
121. 芋粥	(154)	122. 枳椇粥	(154)

四、常用粥方药物简介(156)

1. 粳米	(156)	2. 糯米	(156)
3. 粟米	(156)	4. 玉米	(157)
5. 小麦	(157)	6. 浮小麦	(157)
7. 谷皮糠	(158)	8. 莎木面	(158)
9. 红糖	(158)	10. 白糖	(158)
11. 冰糖	(159)	12. 生姜	(159)
13. 干姜	(159)	14. 胡椒粉	(159)
15. 花椒	(159)	16. 茴香	(160)
17. 葱白	(160)	18. 大蒜	(161)
19. 薤白	(161)	20. 荠菜	(161)
21. 芹菜	(162)	22. 油菜	(162)
23. 芥菜	(162)	24. 香菜	(162)
25. 菠菜	(163)	26. 韭菜	(163)
27. 韭菜子	(163)	28. 苋菜	(164)
29. 马齿苋	(164)	30. 胡萝卜	(164)
31. 萝卜子	(165)	32. 莴苣子	(165)
33. 红薯	(165)	34. 芋	(166)
35. 绿豆	(166)	36. 刀豆	(166)
37. 蚕豆	(167)	38. 扁豆	(167)
39. 扁豆花	(167)	40. 豆腐浆	(168)
41. 莲子	(168)	42. 栗子	(168)
43. 落花生	(169)	44. 芝麻	(169)
45. 菱	(169)	46. 木耳	(170)
47. 藕	(170)	48. 茶叶	(171)
49. 桑椹	(171)	50. 松仁	(171)
51. 胡桃	(172)	52. 龙眼	(172)
53. 荔枝	(172)	54. 大枣	(173)

55. 柿饼	(173)	56. 乌梅	(173)
57. 百合	(174)	58. 杏子	(174)
59. 山楂	(174)	60. 佛手柑	(175)
61. 梨汁	(175)	62. 蔗浆	(176)
63. 酥蜜	(176)	64. 牛肉	(176)
65. 羊肉	(177)	66. 狗肉	(177)
67. 脊肉	(177)	68. 猪蹄	(177)
69. 羊肾	(178)	70. 猪肾	(178)
71. 牛乳	(178)	72. 鸡汁	(178)
73. 鸭肉	(179)	74. 鹌鹑	(179)
75. 麻雀	(179)	76. 蛤蚧	(180)
77. 紫河车	(180)	78. 阿胶	(180)
79. 鹿角胶	(180)	80. 海参	(181)
81. 淡菜	(181)	72. 鲤鱼	(181)
83. 人参	(182)	84. 黄芪	(182)
85. 熟地	(183)	86. 莢肉	(183)
87. 黄精	(183)	88. 山药	(184)
89. 茯苓	(184)	90. 薏苡仁	(184)
91. 枸杞子	(185)	92. 枸杞叶	(185)
93. 芡实	(185)	94. 虫草	(186)
95. 蕨蕤	(186)	96. 何首乌	(186)
97. 肉苁蓉	(187)	98. 沙参	(187)
99. 麦门冬	(187)	100. 石斛	(188)
101. 酸枣仁	(188)	102. 柏子仁	(188)
103. 夜交藤	(189)	104. 吴茱萸	(189)
105. 菟丝子	(189)	106. 金樱子	(190)
107. 益智仁	(190)	108. 薄荷	(190)

109. 荆芥	(191)	110. 防风	(191)
111. 蒲公英	(191)	112. 菊苗	(192)
113. 生地黄	(192)	114. 茅根	(192)
115. 芦根	(193)	116. 天花粉	(193)
117. 藿香	(193)	118. 牛蒡子	(194)
119. 淡竹叶	(194)	120. 竹茹	(194)
121. 竹沥	(195)	122. 荷叶	(195)
123. 葛根粉	(195)	124. 梅花	(196)
125. 菊花	(195)	126. 合欢花	(196)
127. 桑白皮	(197)	128. 地骨皮	(197)
129. 茵陈	(197)	130. 枇杷叶	(198)
131. 栀子仁	(198)	132. 篇蓄	(198)
133. 商陆	(199)	134. 牵牛子	(199)
135. 车前叶	(199)	136. 车前子	(200)
137. 葫芦	(200)	138. 冬瓜	(200)
139. 榆皮	(201)	140. 大金钱草	(201)
141. 决明子	(201)	142. 苍耳子	(202)
143. 艾叶	(202)	144. 益母草	(202)
145. 苧麻	(203)	146. 良姜	(203)
147. 肉桂	(203)	148. 乌头	(204)
149. 附子	(204)	150. 萆澄茄	(205)
151. 萆拔	(205)	152. 甘松	(205)
153. 枳椇	(206)	154. 桃仁	(206)
155. 杏仁	(206)	156. 贝母	(207)
157. 苏子	(207)	158. 郁李仁	(207)
159. 橘皮	(207)	160. 砂仁	(208)
161. 豆蔻	(208)	162. 菖蒲	(208)

163. 木瓜	(209)	164. 苦楝根	(209)
165. 槟榔	(210)	166. 鸡内金	(210)
167. 曲末	(210)	168. 桂浆	(211)
169. 磁石	(211)	170. 石膏	(211)
171. 滑石	(211)	172. 紫石英	(212)
173. 龙骨	(212)		

附录：一、常见病症选用粥方索引	(213)
二、中医药方剂计量单位	(225)
1. 中国历代主要计量单位变迁表	(225)
2. 市制容量重量计量单位表	(225)
3. 古医籍中常见量数名称	(226)

一、总 论

1. 药 粥 的 源 流

粥，俗称稀饭。古时以稠厚者叫饘(zhān, 音毡)，稀薄者叫醴(yì, 音夷)，也有称作“糜”的。它是我国人民的传统饮食之一。

粥食在我国有数千年的历史了。《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说，算是最早的历史记载。古时凡粳、粟、粱、黍、秫、麦等都可以煮粥，现在一般是以粳米、粟米(小米)、糯米熬粥。粥有两种类型，一是单纯用米煮的粥，另一种是用中药和米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。

药粥，是祖国医学宝库中的一部分。用药粥治疗疾病，最早见之于汉代伟大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》，该传云：“齐王故为阳虚侯时，病甚，众医皆为蹶，臣意(指西汉医学家淳于意)诊脉，以为痹，根在右胁下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”另从长沙马王堆汉墓出土的14种医学方技书中，记载有服食青粱米粥治疗蛇伤，用烧热的石块煮米汤治疗肛门疼痛等治验方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期。这就是说，“火齐粥”、“青粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方。这两份珍贵的历史资料，也可以说是药粥治病最早的文献记载。我国现存最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”。药粥正是以药治病、以粥扶正的一种食疗方法。《内经》的这一论述，是药粥疗法最早的理

论基础。由此可见,药粥这种古老疗法,远在 2000 多年前,我们的祖先就把它用于防病治病了。

中医之圣、汉代名医张仲景,在用药治病之外也很重视粥的运用,他的经典著作《伤寒论》、《金匱要略》中就有很多米药同用或药后食粥的论述。如《伤寒论》桂枝汤“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力”,《金匱要略》用栝蒌桂枝汤治瘧,“取微汗,汗不出,食顷,啜热粥发之”,这是用粥以助发汗的;又如以十枣汤逐水,“得快下利后,糜粥自养”,以白散治寒实结胸,“不利(指腹泻)进热粥一杯,利过不止,进冷粥一杯”,这是用粥将养或控制药性之发作的。有时,仲景更将粳米直接入药组方,如白虎汤、竹叶石膏汤、桃花汤等,颇有药粥之意。诚如后世医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中称赞的:“粳米,伤寒方中,亦多加入,各有取义,未尝一拘。少阴症,桃花汤每加,取甘以扶正气也;竹叶石膏汤频用,取甘以益不足焉;白虎汤入手太阴,亦同甘草用者,取甘以缓之,使不速于下尔。”可见仲景善用粳米,且多妙义,实为使用药粥之先驱。

唐宋以后,历代医家对药粥的应用逐渐广泛,对药粥的记述也逐渐增多。唐代大医家孙思邈,学识渊博,后人尊称他为“药王”,在他编著的《千金方》和《千金翼方》两部巨著中,就列有“食治”专节,收集了民间用谷皮糠粥防治脚气病、羊骨粥温补阳气、防风粥“去四肢风”等药粥方。唐代孟诜,曾任台州司马、同州刺史等职,因淡于仕途,后来“归隐于伊阳之山第,以药饵为事”,专门研究药膳养生之法,所著《食疗本草》三卷、《得效方》十卷,其原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中,发现有《食疗本草》残卷,载有茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等四方。唐代孙思邈,曾为官医博士,精于妇幼科,他撰写的《食医心鉴》,是我国早期营养学专著,该书共载药粥 57 方,按中风、心腹冷痛、五种噎病、

七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病等九类。分别详细地介绍了食治诸方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥治病奠定了基础。南唐陈士良的《食性本草》也注意记载了较多当时药粥治疗的经验。

宋代，药粥疗法有了很大发展，粥方不但为许多医生和人民群众广泛采用，而且在官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，作了广收博采。《太平圣惠方》第九十六、九十七卷专为“食治门”，收载药粥 129 方；《圣济总录》第一百八十八至一百九十卷共收集药粥 113 方，均分门别类进行了详细介绍。此外，宋代老年医学家陈直在其所著《养老奉亲书》中，收载了适合于老年人养生延年的补养药粥 43 方。到了元代，养生学家邹铉在陈直著作的基础上，又进一步充实食疗内容，撰《寿亲养老新书》，共录药粥 77 方，为后世中老年人食养食疗提供了一份宝贵的资料。

在我国医药史上颇负盛名的“金元四大家”之一的李东垣，为“脾胃论”的创始人，治病强调“胃气为本”，重视调理脾胃和培补元气，对药粥应用也很有经验，还编了一本《食物本草》，介绍了 28 个最常用的药粥方，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、苏子粥、竹叶汤粥等。元朝宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷王室的饮食烹调，对各种营养性食物和补益药物，均有较深入的研究。他根据多年的经验，编撰《饮膳正要》一书，其中收载药粥 22 方，大多属于滋补强壮、延年益寿方面的养生方，如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，就是用羊肉同粳米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥等。

明代杰出的医药学家李时珍，长期走访民间，结合前人用药经验，在其所著的《本草纲目》中选载了药粥 62 方，在第二十五卷中列出专章作了介绍，并引证了很多名医、诗人、和尚等食粥

经验，以阐明药粥对治病养生的重要性。尤其突出的是明代朱橚等编撰的《普济方》，是汉唐以来最大的一部方书。其中第二百五十七到二百五十九卷，为食治门，对药粥的蒐集极为丰富，共载药粥180方，是明初以前记载药粥最多的书。朱橚为明太祖朱元璋第五子，曾封为吴王、周王，“好学能文，留心民事，尝作救荒本草”。他对药粥治病，评价很高：“米虽一物，造粥多般，色味罕新，服之不厌。……治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”此外，有关药粥的记述，还散见于明代其他书籍中，如明初开国元勋刘伯温的《多能鄙事》载有药粥30方，戏曲家高濂的《遵生八笺》中收有38方，古琴家、戏曲理论家朱权的《臞仙神隐》收录10方，明万历进士王象晋的《二如亭群芳谱》也载有粥方18个。这说明，明代应用药粥防治疾病已相当普遍了。

延至清代，药粥又有所发展，研究药粥的医书也更多了。象王孟英著的《随息居饮食谱》，即专门介绍用食疗来防病治病的专书，其中也收录不少粥方。还有曹慈山的《老老恒言》（后人亦称《养生随笔》），第五卷为粥谱，选列100个药粥方，根据“调养治疾功力深浅”，分为“三品”，即“气味轻清、香美适口者为上品，少逊者为中品，重浊者为下品”。并对各种米谷的性质，水的选择，煎煮时的火候，服食的宜忌等，均提出自己的看法，颇有参考价值。光绪年间黄云鹄著《粥谱》一书，收载粥方247个，是记载粥方最多的一份资料。他将粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用主治，但均为单味粥方，前人许多有效的复方药粥缺乏记载。章穆的《饮食辨录》根据《素问·玉机真藏论》中有“粥浆入胃，泄注止，则虚者活”的论述，认为可“以粥代参芪”，并强调说：“盖诸药温凉补泻，性各不同，一饮下咽，总由胃气传布，病人胃气不能速行，停留片刻，药之气味即殊……尚何功效之与有，唯以谷气助其胃气，以热气速

其行而桴鼓之应，乃迥非汤液所能及，此古人用粥治病之精理，千载无人道破者也。”论述了药粥的优点及食粥养生治病的重要性，该书也收载药粥 55 方。费伯雄《食鉴本草》又按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，共载粥方 29 个。此外，何克谏《养生食鉴》收载药粥 32 方，尤乘《寿世青编》收载药粥 46 方。其他如吴仪洛《成方切用》、张璐《本经逢源》、汪昂《医方集解》等，也均有应用药粥治病的记载，说明药粥在清代是受人重视的。

到了近代，由于多种因素的影响，药粥未能广泛应用于临床，但一些名老中医仍能古粥新用，收效颇著。例如，近代已故名医张锡纯，积数十年之经验，对“山药粥”的应用，真可谓得心应手，灵活多变。他以“山药粥”为基本方，根据病情，创制了“珠玉二宝粥”、“三宝粥”、“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”等。现代医家、已故名中医蒲辅周氏，应用民间治疗疯犬咬中毒的“芫花根皮粥”，颇有效验，方用芫花根皮不拘多少，与糯米一杯，铜器一小具，三昧熬成稀粥，空腹食之。辅老说：“此方是经验方，我亦用之有效。”名老中医岳美中，根据清代陆定圃《冷庐医话》中的黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己丰富的临床经验，自拟一复方黄芪粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。岳老还说：“莲子、芡实粥，治疗遗精与泄泻；扁豆、红枣粥专补脾胃。”中医研究院沈仲圭老中医早年喜用“神仙粥”治疗感冒风寒暑湿头痛，说是“屡用屡效，非寻常发汗之剂可比。”药粥虽系平常之物，一旦经过名医之手，辨证选粥，灵活运用，往往可收到事半功倍之效，不可小看。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。随着饮食疗法越来越受到人们重视和养生学、免疫学、老年医学的不断发展，祖国医学宝库中这一古老而独特的药粥疗法，必然会推陈出