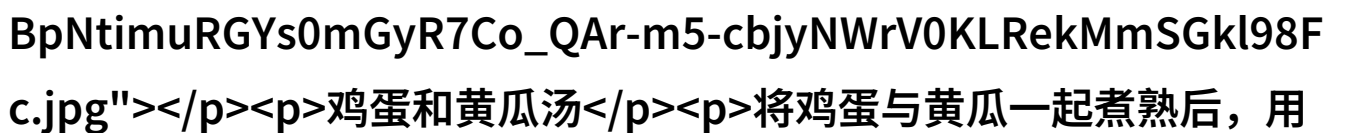
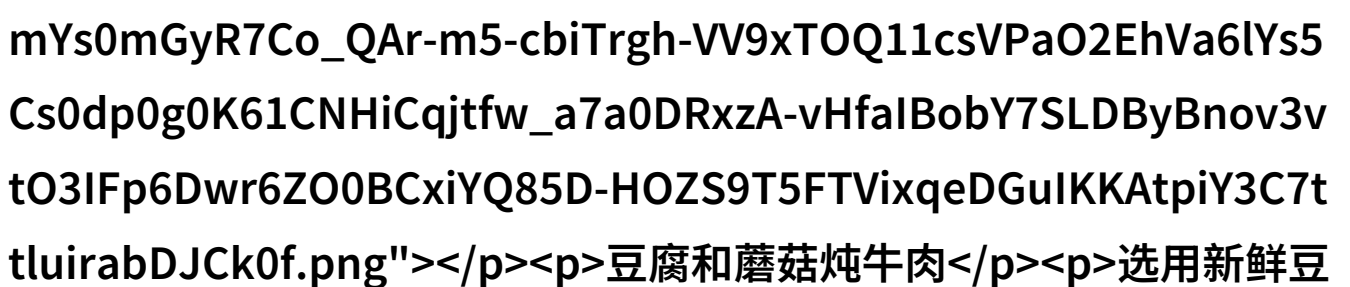


# 25种奇效补肾药膳

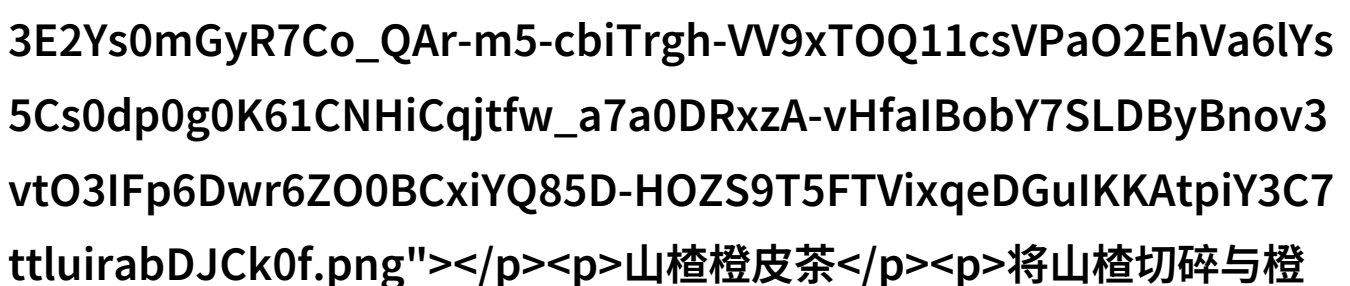
在传统中医理论中，肾为人体之根，负责生殖、泌尿系统的功能以及骨骼的健康。因此，如何有效地补肾成为了许多人关心的话题。以下是一些一吃就硬的25种偏方，它们不仅能够帮助我们提升身体素质，还能促进整体健康。

鸡蛋和黄瓜汤

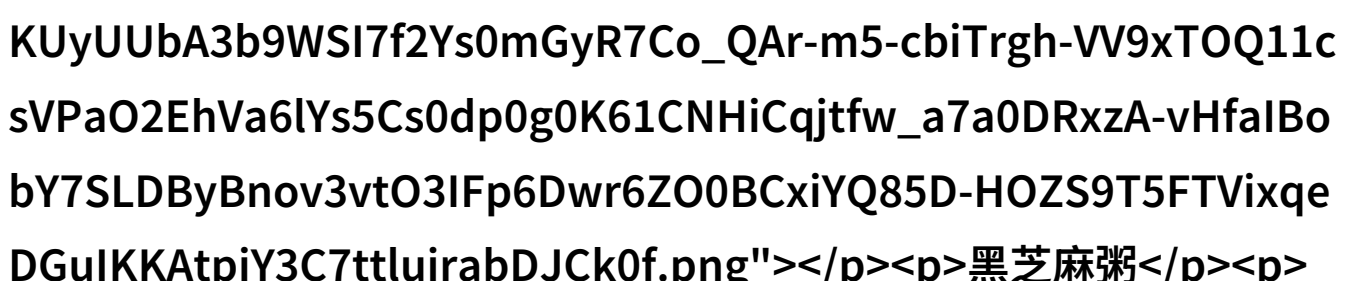
将鸡蛋与黄瓜一起煮熟后，用少许盐调味，可以增强肝肾阴液，从而缓解腰酸腿软的问题。此外，这道汤还具有清热去火、利水渗湿的作用，对于夏季炎热时消化不良者尤为适宜。

豆腐和蘑菇炖牛肉

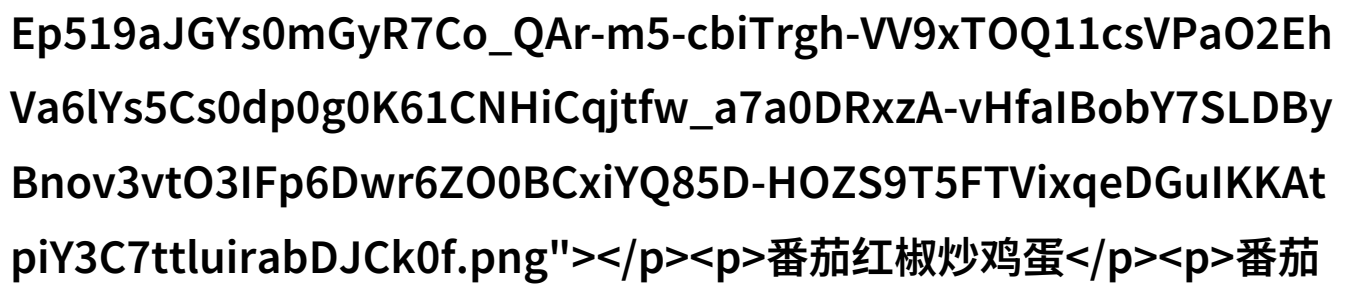
选用新鲜豆腐和蘑菇，与牛肉一同炖煮，加入一些姜片、八角等香料，可以滋养脾胃，同时具备补气益精、温阳通便的功效，对于寒冷季节的人群来说非常有益处。

山楂橙皮茶

将山楂切碎与橙皮一起泡水饮用，不仅可以助消化，还能通过山楂中的果酸来溶解胆固醇，有助于预防动脉硬化。同时，由于橙皮含有的维生素C对抗氧自由基，有助于保护心血管健康。

黑芝麻粥

黑芝麻富含Omega-3脂 acid及其他营养素，對於維護腦部功能有著不可忽视的地位。而且黑芝麻還具有滋補氣血、強身健體之效，可長期食用以保持身體活力。



**番茄红椒炒鸡蛋**  
番茄红椒中的多酚物质能够提高免疫力，而鸡蛋则是高质量蛋白源，对肌肉恢复大有裨益。此外，将两者的营养结合起来，也可作为运动后的理想选择，以提供必要的碳水化合物和钠盐支持恢复过程。

**螃蟹烩藕片**  
螃蟹性温向阳，其肉质细腻滑嫩，又富含丰富的大量矿物质，如镁元素，是一种很好的健脾开胃食品。藕片则能清热解毒，有助於改善小便困难的问题，并且它們對於調節血糖水平也有一定的幫助。

**苹果柠檬蜂蜜水**  
苹果与柠檬加上蜂蜜混合冲泡喝下，这是一款简单但却充满活力的饮品之一。苹果对于维持正常排便而言极其重要，而柠檬又因为其自然保湿效果，可以帮助保持皮肤柔嫩。而蜂蜜则是天然甜味剂兼具抗氧化特性，可用于美容护发甚至治疗咽喉痛感等多方面问题。

8...