

补肾粥的家常做法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170369231844427.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月27日发(作者：逢怎么组词)

信念

信念是鸟
它在黎明仍然黑
暗之际
感到了光明
唱出了歌
泰戈尔



补肾粥的家常做法

男人想要补肾，可以喝一些补肾的家常粥。那么补肾粥怎么做呢？下面将由店铺告诉大家补肾粥的家常做法，仅供大家参考！

6款补肾粥的家常做法

1、白果莲子粥

白果10枚，莲子50克。莲子加水煮熟，加入炒熟白果(去壳)共煮粥。功效：补肾固精。

2、韭菜粥

韭菜粥150克，大米100克。将大米淘净，加清水适量煮至粥成，调入韭菜，再煮一、二沸即成，每日1剂。功效：可温肾壮阳。

3、核桃枸杞粥

核桃仁50克，枸杞子20克，糯米100克，白糖适量。核桃仁捣成末，与枸杞子、糯米一同下锅，加入适量清水，大火煮沸后，用文火煮成稠粥，加入白糖调味即成。功效：补肾益精，壮腰强骨。

4、枸杞猪腰粥

枸杞子10克，猪肾一个(去内膜，切碎)，粳米100克，葱姜食盐少许，同煮成粥。有益肾阴、补肾阳、固精强腰的作用，适用于肾虚劳损，阴阳俱亏所致的腰脊疼痛、腰膝酸软、腿足痿弱、头晕耳鸣等。

5、核桃桂圆粥

核桃仁40克，桂圆肉10克，糯米100克，精盐适量。将核桃仁、桂圆肉、糯米一同入锅，加适量清水，文火煮熬成粥，加精盐调味即成。功效：健脑补肾。

6、苁蓉羊腰粥

肉苁蓉10克，羊腰一个(去内膜，切碎)，粳米100克。同煮成粥。有补肾助阳、益精通便的作用，适用于中老年人肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、小便频数、夜间多尿、便秘等。

补肾的6个中药方

第一：健脑补肾方

材料：核桃仁、枸杞、女贞子、炒红枣、炒莲子、低度白酒

做法：将所有的准备好的中药材一起放入罐中，倒入准备好的低度白酒，高度最好应该漫过中药大约三厘米，然后密封好盖子放到阴凉的位置。每天都要固定的摇动，半个月之后就可以加入适量的蜂蜜服用了。

功效：这种方子能够很好的治疗肾精亏损等情况，特别是由于肾亏所引起的各种头晕耳鸣、失眠、健忘等情况

。

第二：补肾壮骨方

材料：猪腔骨、冬虫夏草、桂圆、食盐

做法：将猪腔骨清洗干净之后撬开，然后放入锅中加入清水小火炖熟；随后将冬虫夏草以及桂圆放入锅中继续炖煮十五分钟，然后加入食盐就可以直接吃肉喝汤了。

功效：这道中药补肾偏方能够很好的治疗各种由于肾阳虚损所引起的身体不适症状，例如下肢无力、四肢发冷、头晕目眩以及腰膝酸软等情况。

第三：补肾强身方

材料：羊肾、黑木耳、花菜、姜、蒜、食盐

做法：将羊肾清洗干净，然后去除筋膜放到冷水中浸泡半天左右时间；黑木耳放入清水之中泡发；花菜清洗干净之后切小块放入开水中焯一遍沥干水分备用；将羊肾切丁，然后黑木耳以及生姜、蒜末一起爆炒，等到八分熟的时候加入准备好的花菜，翻炒熟加入食盐就可以起锅服用了。

功效：这道食谱能够很好的治疗各种脾肾虚弱的情况，例如脸色不佳、精神倦怠、腰膝酸软、食欲不振以及头晕目眩等情况。另外，也可以将羊肾和猪肾进行替换，同时并不是所有的腰痛都是由于肾虚所引起，所以日常一定要注意区分。

第四：补肾壮阳方

材料：枸杞、蛤蚧、肉苁蓉、红枣、低度白酒

做法：将蛤蚧去除头尾部分，然后和其他的中药一起放入罐子中，随后加入准备好的低度白酒，大约高于药材三厘米就可以了。密封好之后每天晃动一次，半个月之后就可以开封饮用了。

功效：如果身体出现了肾阳不足或者是肾气虚损的情况，那么服用这种中药补肾偏方是非常好的选择。另外，如果身体出现了由于肾虚损所引起的早泄、遗精、尿频、下肢无力以及腰痛等等症状，那么也可以适量的服用这道补酒，很快就能够令身体恢复健康了。

第五：补肾壮腰方

材料：羊肉、山药、枸杞子、食盐

做法：将羊肉切块，山药去皮之后切块备用；然后将山药还有羊肉一起放入锅中炖煮，等到羊肉软烂之后加入枸杞子，半个小时之后加入少量的食盐就可以直接服用了。

功效：很多人都会出现肾虚、肾寒或者是先天不足的情况，那么服用这道食谱能够很好的治疗遗精早泄以及腰膝酸软的情况，同时对于性能力也有很好的提高功效。

第六：滋补肝肾方

材料：枸杞子、冬虫夏草、百合、猪肝、食盐

做法：将中药材清洗干净，然后放入锅中加入清水炖煮，水开之后继续小火熬煮二十分钟左右;将猪肝切片加入调味料腌制几分钟，然后直接放入锅中;大约半个小时之后加入适量的食盐就可以起锅吃肉喝汤了。

功效：如果出现了由于肝肾阴虚所引起的头晕目眩或者是关节毛病以及盗汗、烦躁等等情况，那么服用这道偏方能够很快的令身体恢复健康。

补肾的9个穴位按摩

1、搓腰眼

“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。每次便后，用搓热反双手搓肾脏36次，你会感到腰部发热。

2、外劳宫补肾法

每晚临睡前将两手背紧靠腰部，仰卧于床上，5-10分钟后，其热感会逐渐传遍全身。开始时，双掌被腰压住会出现麻胀现象，3-5天后即可适应消除，双腿会感到轻松灵活。不论是晚上，还是白天，只要你躺在床上，坚持两手背紧贴两肾半小时，便可收到奇效。

3、小指头提水法

手指头有许多神经末梢，联结五脏六腑，例如右小指头通肾，主宰生长、发育、生殖、强壮，开窍于二耳与二阴;左小指头通膀胱，是人体主持水液的代谢，它通肺、通胃、通肾。常练小指头提水法可以强肾。日本有些人长期用此法强肾后，70多岁还能生育。

4、左腿架于右脚脖子上。若你腿脚冰凉、麻痛，可将左腿架于右脚脖子上，20分钟后，腿脚便会变热。

5、泡脚按摩穴位。每晚再用热水泡脚，然后按摩两腿根部的“气冲”穴，并反复揉擦两脚心的“涌泉”穴，反复拍打、叩击、推揉、按摩两腰出的“肾俞”穴，则效果更佳。

6、逆时针走路法。倘若再添加以膝盖逆时针走路法(走圆圈路)的锻炼，靠人体自身练出的功能，就能治好肾亏、肾衰之疾患。

7、按摩肾腧位置。双手握拳，掌心虚空，贴在肾腧位置，利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微起踮，感觉到腰部轻微发热为止。

8、按摩太溪穴(位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处)

无副作用的伟哥或伟嫂

适宜症状：绝大多数肾脏疾病，如肾虚、慢性肾功能不全、慢性肾炎、糖尿病肾病等。特别是对患有慢性肾病，同时表现为浮肿、腰酸腿冷、浑身乏力的患者效果最为明显。可祛痘、祛斑、祛眼袋浮肿、祛黑眼圈、美白肌肤、增强记忆力、改善听力及视力、增强身体抵抗力、减少感冒的发生。

用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉，注意力量柔和，以感觉酸胀为度，不可力量过大以免伤及皮肤。对于肾炎病人，按揉后可使高血压有一定程度的降低，尿蛋白明显减少。按摩虽然有很好的效果，但是仍然需要配合药物治疗。

9、按摩关元穴(即丹田，位于脐下四横指处)

经常用手指点压、按摩刺激，具有培补元气、调气和血、益肾健腹，增强脏腑功能，提高机体免疫力。可防治高血压、高血脂、肥胖、

腹痛、腹泻、便秘、阳痿、遗尿、头晕、失眠、痛经等症。

功能：能让人恢复青春活力，可治疗各种生殖系统疾病。尤其擅长治疗不孕不育、阳痿、遗精早泄、性欲减退、痛经、月经不调等症。

揉按丹田：两手搓热，在腹部丹田处按摩30~50次。丹田乃人之真气、真精凝聚之所，为人体生命之本。此法常用之，可增强人体的免疫功能，提高人体的抵抗力，从而达到强肾固本的目的，有利于延年益寿。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由范文网开发