

天气越来越冷了，看了一眼天气预报，这周可能会迎来降雪。这天气骤冷骤热，又加上有疫情，抵抗力低的，免不了要“中招”。大家在日常饮食中，可以多吃一些增强抵抗力的食物，“红色食物”最适合在寒冷的冬季食用，可以提高身体免疫力，增强抗寒能力。

那么，所谓的“红色食物”都有哪些呢?快来一起看看吧!

## 一、牛肉

推荐做法：土豆炖牛腩



4：热锅倒油，把牛肉放进去炒炒，加入生抽、老抽，倒入没过食材的热水，大火炖煮;

5：炖至牛肉7成熟，将土豆倒入锅中继续炖煮，煮至土豆软烂;



食材：猪腰、大葱、蒜末、蒸鱼豉油、辣椒丝

1：撕掉猪腰表面的白膜，横着切开，用刀片掉里面的白色筋膜;

2：斜刀将腰片片成薄片，放入冷水中浸泡;



### 三、红枣

推荐做法：糯米红枣

食材：糯米、红枣

1：红枣提前用水泡一下，从中间用刀劈开，取出枣核;



#### 四、胡萝卜

推荐做法：蒸胡萝卜丝



3：取一个碗，碗中打入鸡蛋，只需要蛋白，加入适量盐，搅拌均匀;

4：将泡好的胡萝卜丝捞出控干水放入蛋白中，翻拌均匀;

5：往胡萝卜丝碗中倒入淀粉，翻拌翻拌，让每根胡萝卜丝上面都沾满淀粉;



- 2：锅中加入一碗水和一碗白糖;
- 3：小火煮至白糖融化，用铲子不停地搅拌;
- 4：熬制锅中糖稀开始冒小泡泡时，即可关火;
- 5：关火之后，用铲子不停的搅拌，直至糖稀变成白色;
- 6：糖稀稍微凉一下，将山楂倒入锅中，翻炒至山楂表面裹上一层白色糖霜;