

# 番茄土豆牛肉烩饭

Tomato potato beef rice stew. Soft, fully cooked, small pieces, no added salt.

15  
PREP MINS

60  
COOK MINS

1+  
TODDLER +  
ADULTS

0  
ADDED SALT

## INGREDIENTS 食材



炖牛肉  
beef chuck  
煮熟煮软，切小

西红柿  
tomato  
小块，软烂

土豆  
potato  
小块，软烂

软米饭  
soft rice  
保持湿润柔软

西兰花小花  
broccoli florets  
蒸软，梗切碎



### 宝宝重点

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

### Why it works

番茄土豆牛肉烩饭：软主食供能，蛋白和铁支持正餐，蔬菜增加颜色和口感，宝宝份保持软、小、淡。

soft staple + protein + vegetables; soft, small, mild.

### Parent plate

宝宝份盛出后，大人锅再加盐、酱油或辣椒油。

Season adult plates after serving the toddler portion.

### Timing

18:00 晚餐；21:00 睡觉。刷牙后只给水。

Dinner before 21:00 sleep. No bedtime milk habit.

## STEPS

按图做：备料、煮熟、调软、装盘。Every step keeps the texture toddler-safe.

### 1 备料 PREP



牛肉切小块，冷水入锅焯掉浮沫。  
Keep pieces small and texture soft.

### 2 加热 COOK



加番茄丁和土豆丁，小火炖到牛肉能用勺子压散。

Serve warm, not hot.

### 3 调软 SOFTEN



拌入软米饭，宝宝份不加盐；西兰花小花蒸软后剪小。

Serve warm, not hot.

### 4 装盘 SERVE



入口前检查：肉无硬筋，土豆能压碎，温度不烫。

Serve warm, not hot.

## EXTRA TIPS

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

肉碎约 0.5-0.8 cm，饭湿润不干。

宝宝份盛出后，大人锅再加盐、酱油或辣椒油。

刷牙后只给水，避免睡前奶习惯。