

鸡腿蘑菇菠菜奶香小贝壳面

Creamy chicken mushroom spinach mini shell pasta. Soft, fully cooked, small pieces, no added salt.

10
PREP MINS

12
COOK MINS

1+
TODDLER +
ADULTS

0
ADDED SALT

INGREDIENTS 食材



鸡腿肉
chicken thigh
煮熟煮软，切小

蘑菇
mushroom
小块，软烂

菠菜
spinach
蒸软，梗切碎

小贝壳面
mini shell pasta
保持湿润柔软

全脂奶或低钠奶酪
milk or low-sodium cheese
小块，软烂



宝宝重点

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

Why it works

鸡腿蘑菇菠菜奶香小贝壳面：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

大人可加盐、黑胡椒、帕玛森；宝宝份保持低钠。

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 煮鸡 COOK



鸡腿肉煮到完全熟透、无粉红，再撕碎或切细后小炖到软。

Cook chicken through with no pink, shred or mince fine, then simmer until soft.

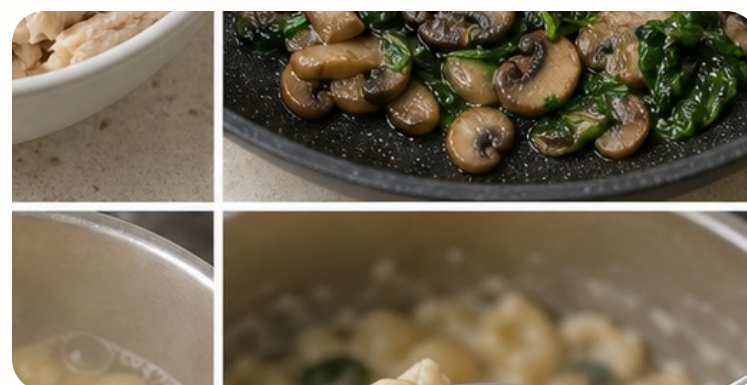
2 炒菜 SOFTEN



蘑菇切碎炒软；菠菜焯水后切碎。

Chop mushrooms and cook soft; blanch spinach and chop fine.

3 烩饭 MIX



小贝壳面煮得更软，拌少量全脂奶或低钠奶酪成湿润奶香酱。

Cook mini shells very soft; mix with whole milk or low-sodium cheese until moist.

4 盛出 SERVE



宝宝份先盛出，不额外加盐，确认温热不烫。

Serve toddler portion first, no added salt, warm not hot.

EXTRA TIPS

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

贝壳面软而不硬，鸡肉细碎，蘑菇和菠菜可见但都切小。

大人可加盐、黑胡椒、帕玛森；宝宝份保持低钠。

刷牙后只给水，避免睡前奶习惯。