

白萝卜猪肉小白菜汤面

Daikon pork bok choy noodle soup. Soft, fully cooked, small pieces, no added salt.

12
PREP MINS

35
COOK MINS

1+
TODDLER +
ADULTS

0
ADDED SALT

INGREDIENTS 食材



猪肉
pork
煮熟煮软，切小

白萝卜
daikon
小块，软烂

小白菜
bok choy
蒸软，梗切碎

面条
noodles
保持湿润柔软

姜
ginger
小块，软烂



宝宝重点

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

Why it works

白萝卜猪肉小白菜汤面：软主食供能，蛋白和铁支持正餐，宝宝份保持软、小、淡。

soft staple + protein; soft, small, mild.

Parent plate

大人碗里再加盐、白胡椒或辣椒油。

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



猪肉切小丁或肉末，焯水去浮沫。
Keep pieces small and texture soft.

2 加热 COOK



白萝卜切小丁，和猪肉一起炖到萝卜透明软烂。

Serve warm, not hot.

3 调软 SOFTEN



面条煮软剪短，小白菜叶切碎最后下锅。

Serve warm, not hot.

4 装盘 SERVE



宝宝份不喝很咸的汤，主要吃软面、肉碎和菜。

Serve warm, not hot.

EXTRA TIPS

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

萝卜丁和肉末都要能用勺子压碎。

大人碗里再加盐、白胡椒或辣椒油。

刷牙后只给水，避免睡前奶习惯。