

番茄鸡蛋豆腐面

Tomato egg tofu noodles. Soft, fully cooked, small pieces, no added salt.

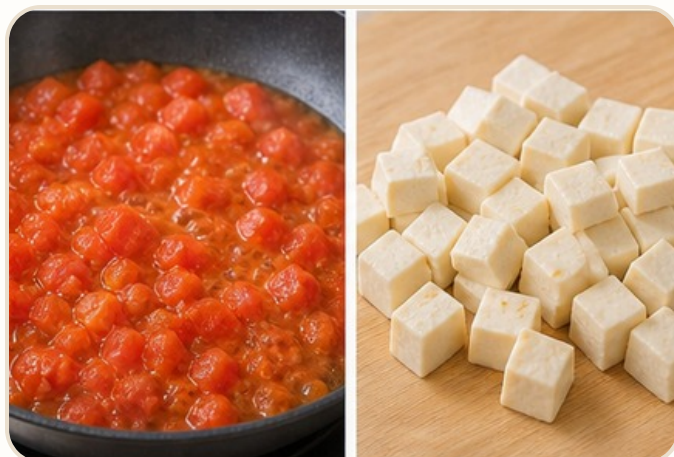
10
PREP MINS

12
COOK MINS

1+
TODDLER +
ADULTS

0
ADDED SALT

INGREDIENTS 食材



豆腐
tofu
小块, 软烂

鸡蛋
egg
熟透, 切小块

西红柿
tomato
小块, 软烂

面条
noodles
保持湿润柔软

宝宝重点

鸡蛋熟透切小, 不给大块蛋白。

Why it works

番茄鸡蛋豆腐面: 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

大人可在自己碗里加盐、酱油和辣油。

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



番茄切丁, 豆腐切小丁; 面条准备煮软剪短。

Dice tomato and tofu small; cook noodles very soft and cut short.

2 煮汤 SIMMER



番茄煮出汤, 豆腐下锅煮热煮透。

Simmer tomato into broth; heat tofu through.

3 蛋花 EGG



倒入蛋液成蛋花, 面条煮软后剪短。

Pour in egg to make ribbons; keep noodles soft and short.

4 试温 CHECK



宝宝份不加盐, 豆腐入口前压一下, 确认温热不烫。

No salt; press tofu smaller and serve warm, not hot.

EXTRA TIPS

鸡蛋熟透切小, 不给大块蛋白。

面条短, 豆腐小, 汤不要太烫。

大人可在自己碗里加盐、酱油和辣油。

刷牙后只给水, 避免睡前奶习惯。