

牛肉芹菜胡萝卜碎拌面

Minced beef celery carrot noodles. Soft, fully cooked, small pieces, no added salt.

10
PREP MINS

12
COOK MINS

1+
TODDLER +
ADULTS

0
ADDED SALT

INGREDIENTS 食材



瘦牛肉末
lean ground beef
煮熟煮软，切小

芹菜
celery
蒸软，梗切碎

胡萝卜
carrot
切薄或煮软

面条
noodles
保持湿润柔软

番茄
tomato
小块，软烂



宝宝重点

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

Why it works

牛肉芹菜胡萝卜碎拌面：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

大人份可加生抽、醋或辣椒油；宝宝份不加咸酱。

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



芹菜去粗纤维，切成很细小粒；胡萝卜擦丝再切短。

Keep pieces small and texture soft.

2 加热 COOK



牛肉末炒散，加番茄和水焖到软。

Serve warm, not hot.

3 调软 SOFTEN



加入芹菜和胡萝卜煮到完全软。

Serve warm, not hot.

4 装盘 SERVE



面条煮软剪短，拌牛肉菜碎。

Serve warm, not hot.

EXTRA TIPS

肉类煮软切小，确认没有硬筋。

芹菜不能有长丝，牛肉末湿润不成硬粒。

大人份可加生抽、醋或辣椒油；宝宝份不加咸酱。

刷牙后只给水，避免睡前奶习惯。