

10分钟轻松做辅食



[10分钟轻松做辅食_下载链接1](#)

著者:李菁 著

[10分钟轻松做辅食_下载链接1](#)

标签

评论

非常不错的本书，图案清晰，内容丰富多彩，马上准备好好研究开始着手做啦，期待(?
·—·?)

看评价买的，挺厚的一本书，有些细节写的还是挺好的。

书的印刷质量和图片确实不错。但是说实话，里面的内容太简单，就是一个妈妈自己的育儿经(内容还很少，只局限于加辅食部分)，而且食谱真的很简单，适合那种平时根本不会做饭的妈妈。稍微会做点饭的妈妈，这些食谱介绍的吃的，平时都可以信手拈来，根本不需要食谱。书的性价比实在太低。

在京东上买过很多东西，但从来没有评价过。懒得写一些评论，但是这个产品真心不错，跟描述的一样，使用起来很好很方便。比在实体店买的便宜，有时候赶上活动和秒杀更实惠一些。最主要的是京东自营多快好省，头一天拍下第二天就到货了，还能送货上门。省了很多时间和精力，现在都很少逛实体店了，京东的货品也比较全，满足了所有需求，挺好的。

书不错，已经按照上面的开始做辅食了，新手妈妈们值得拥有。

书总体来说，内容一般，不过没有主意的时候看看也不错，宝宝自从系统规划后，饭量大了不少，奶也喜欢喝了，每天都很高兴，还是很满意的

棒棒的，帮助很大，真的是百科，家里小问题不再是问题。

看了父母必读杂志图书广告，看到了这本书，感觉很不错，于是一口气给朋友也带了两本，她们都说不错。这本书从装帧到内容都很清新，很全面，尤其是宝宝常见病和心理教育。虽然厚但看着很实用。点个赞？

听朋友介绍第一时间就下单买了这本书，果真没让人失望。没想到从孕期到宝宝六岁都讲到了，而且好全。很不错的一次购物体验！眼看着宝宝要生了，这下可以不用那么焦虑了。好评！

最近因教育孩子和婆婆总是有分歧，这下可好了，有这本育儿百科可以解决好多问题。我看了一部分，现在婆婆正在看呢。厚厚的一本大百科，现在想想挺超值呢！给五颗星！

宝贝特别的好，掌柜的态度超赞， 客服也热情有礼貌有耐心，喜欢欣赏，加油，东西是正品，细节方面特别棒，希望越来越好，让好东西大家都看到， 以后还会来买，望店家生意红红火火，蒸蒸日上

还不错还不错啊！！！！！！！！

应该还不错吧……

育儿百科内容很丰富，，很不错的一本书，希望京东以后多搞活动，全民读书动起来！买完了，孕期知识都有！！！！

简单翻了翻，不是什么名人写的，一家庭主妇写的，内容还可以，给儿子做辅食借鉴用的。

不错，给宝宝做辅食不用愁了

这本书是我买的许多书中比较满意的一个。许多做辅食的书具体操作方法的内容都没有此书多，也很详细。值得做辅食的爸爸妈妈们买。

已经到货，评价有点儿晚了。商品与描述一致，多读书多学习，多受益。很满意。

种类很多，做了几样不错！

不忍，则乱大谋。——《论语》

译：不该干的事，即使很想去干，但坚持不干，叫“忍”。对小事不忍，没忍性，就会影响大局，坏了大事。22.小人之过也必文。——《论语》

译：小人对自己的过错必定加以掩饰。23.过而不改，是谓过矣。——《论语》

译：有了过错而不改正，这就是真的过错了。24.君子务本，本立而道生。

——《论语》译：君子致力于根本，确立了根本，“道”也就自然产生。

25.君子耻其言而过其行。——《论语》译：君子认为说得多做得少是可耻的。

26.三思而后行。——《论语》译：每做一件事情必须要经过反复的考虑后才去做。

27.多行不义必自毙。——《左传》译：坏事做得太多，终将自取灭亡。

28.人谁无过，过而能改，善莫大焉。——《左传》

译：人都有可能犯错误，犯了猎误，只要改正了仍是最好的人。

看了下书不错写的挺详细，不用担心吃什么了，就按照上面的食谱做了，正好赶上打折买的，比较划算，京东商城的快递非常给力，头一天下单第二天就到了，喜欢从京东商城上购物

给侄子买的，年轻人不太会做饭，有了这本书就好多啦！

纸质不错，有图有真相！买来学着做给女儿吃！就是希望女儿吃得合理健康有营养！

很薄的一本先学学给我的胖宝宝吃把他养的白白胖胖

准备添加辅食的宝宝，妈妈很需要，非常实用，价格又不贵、送货速度快

数内容非常多，讲的都是实际应用的内容我家宝两个月最实用，湿疹，吐奶，发育喂养等等太好了，从怀孕开始就适合阅读强烈推荐，我很少推荐书，这是我发现比较好的一本！所以强烈推荐给宝妈们！京东第二天就到啦！！点赞

书整体不错，还没细看，准备给宝宝做辅食用

这本书挺好的，很全面，也很符合辅食添加顺序，详细说明，简单易学！

买上两本，等宝宝大点加餐用。

制作精美，宝宝非常喜欢，京东大促尤其给力

很实用。正好给宝宝做辅食用

这本书不错，有很多我都做给宝宝吃了，辅食操作简单，宝宝爱吃

送货很快，书里从临产开始一直讲到孩子入学前，作为参考还是够用的。新手爸妈看看还是管用的，现在就等宝宝出生啦

哈哈，最近有点忙，所以确认有点晚了，宝贝的质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物，如果以后有需要，还是会来回购的！

内容丰富，值得一看，还很实用！

比较实用，每天换着花样给宝宝吃，挺好的！

挺好的，按书上的做了几个，做法写的还不够详细，比如加米粉和奶粉没写需不需要泡好，如果把书上的都做一遍，我觉得我要成大厨了，哈哈哈

后悔买晚了，生孩子前都该买了！内容太丰富了

哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。棒棒的哦

东西已经收到了，物流快递员服务很赞！待实际使用后再来追加后续评价！

为了宝宝买的 宝宝才一个多月 先囤在这里先 等以后添加辅食了再好好学 纸质不错 有塑封 简单的辅食容易上手

我觉得这本书还是很不错的，每个菜谱都有图片，字也大清晰，文字不累赘

东西比较全，按上面做的不错

希望有用，当字典，需要时查查，挺全面的，

理论知识到位，但是菜品不多，对宝宝月数的分类也不够细，想得到更详细的分类和菜品还是推荐宝宝辅食王中王

很实用。好评。

内容很细致，图书也很精美。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

感觉很家常的辅食书，自己用心点都能做出来的。

每本书都有塑料薄膜包裹 很干净。内容简直太全了，每道菜都有配图。

印刷精美，字体清晰，宝宝喜欢

感觉有很啰嗦的字太多，我只想要简单的食谱，太多繁杂的介绍

种类繁多。操作简单。效果不错

感觉不太好清洁，其他还好

挺好的，言简意赅，图文并茂，女儿已经六个多月了，加辅食有了一段时间，有些食物不知道该吃不该吃，怎么吃，有本辅食书放在身边比较放心，不知道吃什么了可以翻开看一下，回家给妈妈看看。

等了三天终于到了，这个不是物流的过，说三号送到，我等了一天，没来，四号又等了一天，还没来，今天终于来了，家里没人了，我一个孕妇跑到旁边的电脑维修店提回来十本书，累惨了。不过书不错，还是要给好评，我要买是阅读了，和宝宝一起成长。以

后有活动的话还会继续买

小小的一罐 给孩子试着吃吃

书本质量不错，纸张厚度还行，字体大小合适。内容还没细看，感觉比较笼统，没找到给宝宝推拿，抚触，婴儿游泳的内容

宝贝很好，价美物廉，包装完好无损，发货速度快，服务态度也不错！掌柜态度很热情，有问必答，回复也很快，以前买东西，都是系统自动好评，现在才知道评论得积分可以获京豆，才知道评论的重要性！那就多说几句，宝贝跟预想的一样！值得推荐购买！

正版图书，对于一个新手妈妈来说非常实用。

很多内容跟崔玉涛的观点都不同，崔玉涛说八个月后加蛋黄，这里五个月的辅食就加了蛋黄，崔说豆腐虽然韧性大和果冻一样不适合小宝宝吃，这书宝宝生病可以吃软点的豆腐，崔说辅食添加的时间要在喂奶前，吃了辅食然后接着喂奶，让宝宝一次性吃饱，训练宝宝饥和饱的感觉，这里说辅食添加前后都不要喂奶

简单易学，我很喜欢，食材简单，大爱

内容全面，物流快。每次评价都超过二十个字，也没见你给过我京豆！

不错挺好的，很有用，慢慢学着给宝宝做好吃的

好好学习，天天向上，书是人类进步的阶梯

好看好用的一本书，再也不愁给宝宝做辅食啦

京东买的质量好 而且又便宜 不错哦 京东买的质量好 而且又便宜 不错哦

还不错，以后做辅食不会那么单调了

不错，看着图片就觉得很好吃，的确，宝宝的喂养方面家长下了辛苦的，宝宝一般长的好。这类型的书也不用多买，有一本，能照着做其中的一半已属不错

书质量很好，印刷清楚，字大小合适，内容全面。有这本书，能省了很多上网查的时间。

东西不错，物有所值，推荐购买。

还没做，看着还行，工具还没到位

质量挺好的看着，应该还不错，给小孩做做，希望喜欢吧

内容很丰富，以后给宝宝做辅食，多看这个就好了。京东配送就是快。以后还要继续看看其他好的。

不错，很详细前边讲添加辅食的注意事项，后边讲各种阶段添加的不同辅食，以及辅食的营养价值。以后可以跟着做辅食了，值得购买

“你无法改变孩子的基因，也无法改变自己的。你选择不了孩子的先天性格，也选择不了自己的。你无力挽回曾对孩子犯下的一些错误，同样也挽回不了自己童年的遗憾。不过，这些都没有关系，学习更有效地帮助孩子从任何时候开始都不晚。你仍然有机会让孩子变得平静、自信、能够应对问题。”

京东一直准时，不错，内容丰富，简单易学，省了不事，这样可以给孩子做花样，赞？

不错的书，可以照着给宝宝做辅食了！ 京东送货快服务好，一如既往支持京东，赞一个！

有了这本书给宝宝做辅食不用发愁了。

聊的东西啊嗯我的呢嗯嗯嗯嗯嗯嗯我在哪里呢我也是我在家是哪里人呢啊说啊嗯嗯嗯嗯嗯嗯我

产品很不错！不是第一次购买了！ 京东还是一如既往的好。特别是发货速度和服务态度。各个方面绝对五颗星好评。希望能继续保持！

讲的挺详细的 宝宝各个月龄的辅食都有

当妈不容易，还要多多学习，书不错，看看心里有底

实木儿童床带护栏小床单人床男孩女孩 公主床小孩床加宽床拼接床

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

宝宝要到添加辅食的时候了！看了很多最终选了这本，很不错，简单易做

给宝宝买来做辅食的，很简单很受用，继续支持！？！

日常用品都在京东购买，很方便，质量也有保证，希望京东不要辜负大家的信任，一如既往的给大家提供好的商品和服务。PS:之前都没评价过，浪费好多京豆

再也不愁给宝宝吃什么了，然后再买个辅食机，再也不麻烦了，懒妈妈的福利啊

书还可以，还没怎么看，看了一点，纸张质量还可以

一次买了好多书，京东，便宜实惠快速！一次选择多本，每次有需要都来这里买书，方便

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

到货速度依旧那么快，给京东快递小哥点赞，书暂时不发表意见，还没时间看

还不错吧，与孩子共同成长！希望我们一起度过一段愉快的亲子shi

真的很不错，下次还会再来，图文无关

小孩的书写得不错，希望能多点案例分析！愿宝宝健康成长！

不错，简单易懂，有图片，强烈推荐

不错、朋友推荐，里面内容简单，容易做

书里菜式有详细的介绍 很不错 推荐的 希望宝宝爱上吃饭

比较简洁明了的一本书，宝宝准备断奶，把辅食弄好点。不错，推荐！

嗯嗯，很好吃，忘了是第几次买了，反正是常客，会继续购买，希望能一如既往的好吃

跟着学了不少辅食的做法，有帮助

《10分钟轻松做辅食》是一本专门为新手爸妈度身打造的宝宝辅食食谱。本书针对辅食制作耗时耗力的普遍情形，改善制作方法，提升制作效率，帮助爸爸妈妈只需10分钟就为宝宝制作出健康可靠、营养丰富、适合宝宝的辅食来。其实，适合宝宝的辅食，做起来都很简单，学起来一点都不难。

可能作者家孩子出牙比较早，四个月就出了，食谱里面五六个月就推荐吃粥了……没有什么泥的部分……所以这本书对一般六个月以后出牙的麻麻就比较鸡肋了……菜谱可以用来参考，不过吃辅食的进度还是要自己把握，菜谱也不是很多，可买可不买

非常好，以后宝宝辅食不用愁了

宝宝最近很喜欢吃各种辅食了，要努力学习给他做好吃的

京东自营的东西，非常值得信赖，货真价实，定的东西，隔天都到了，物流速度快，快递员服务好，还会光顾的。

孩子要开始加辅食了多看看书多些添加辅食吃东西的灵感

书的质量不错，内容还没看，希望能给笨妈妈派的上用场。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈
哈哈

京东速度快，希望有帮助到

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

前面好多页都是在讲解和准备，后面是菜谱

小孩辅食制作，学习一下做给小孩吃。

好评好评好评好评好评好评好评好评

搞活动买的，质量不错。以后慢慢看

宝宝一岁多了，买本书回来学做辅食给她吃。

经济实惠 感觉还可以 下次再买

东西很好，快递神速，很满意！

一起买了四本，包装挺好。纸质也不错。

在京东买了几次书了，质量一直都不错，还会继续购买

一次买了7本书，做活动很划算，打算认真学习一下。

一直信赖京东，物美价廉

辅食介绍的多 图片量也挺多

学着给小孩做辅食，希望有用吧！

介绍简单，彩色图片，学的快

好好学习，天天向上！快乐生活！

我宝宝都一岁了买的有点晚！一般般

要潜心研究宝宝辅食了，买了照着做不错，很适合需要工作的妈妈

没想到这么厚的一本书，里面很多内容讲的不错，只是有的讲的不够详细，总体很满意，给快递小哥点个大大的赞！

内容很详细。不错。

上面有许多可以做的辅食，老婆好开心，所以我开心

多数书是好的，读书改变命运，读书改变气质，读书改变人生！

内容挺多的，还分四季食谱，给宝宝做辅食会参考！

不咋地 买上当了 失败啊 内容简陋

提前买来准备给宝宝做辅食的。还没有行动，粗略的看了看。很不错。写的很详细，介绍的也很清楚！

内容浅显易懂，不错，适合新手麻麻。

好好好好好好好好好好好好好好好好

书不错，质量很好，都是彩页，很喜欢

有活动的时候买的，非常好！

给我家小宝贝买的，希望他快快长大，可以看～

很值得推荐很不错的很值得推荐好产品

不错，照着做一天做一种，营养都够了。

还可以的，没事学学，对小孩子有好处。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

刚刚收到，会认真看看这些经验分享的

买来就是摆设 网上一大堆

一直在京东购买，送货上门，速度快。

东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

应该不错的一本书，还没开始实践

包装完整，在京东买很放心，非常满意

很不哦错，马上要添加辅食了，照着做

送货快一如既往得好，但是最近买了一个东西也没有按时送到，送货员也联系不上。

不错不错不错不错不错不错不错不错

好好好好好好好好好好好好

师姐推荐的书，我一看是《父母必读》出版，果断买了。30多年前爸妈就买了《父母必读》迎接我的到来，现在我也买了升级版迎接宝宝到来，(*^__^*) 嘻嘻……
京东送货很快。书很好，纸张印刷字体很舒服，也没有过多图片，感觉满满都是干货。内容丰富，还有快速查找索引，很方便，慢慢学习ing

多学习育儿方面的知识对宝宝的成长是最好的，家庭育儿百科，全书分门别类

京东购物方便快捷，宝宝的很多东西都是在京东买的，相信品牌，质量不错

质量好，多次回购了，京东配送快，服务员态度好

其实书只能作参考，这书质量不错，购物还是选京东。

宝贝收到了，质量很好，很实用，京东自营的产品服务非常好，快递业很快，以后还会光顾京东自营。

好好学习做父母，书上介绍了很多各阶段父母应该做的事情，很好

一直在京东上买东西，今天买明天到实在是太棒了，还可以货到付款，东西也有保证，会一直支持京东的，快递员也很好

挺好的 很实用搞活动买的价格便宜 不错

挺好的，不知道怎么给孩子做辅食，看书里介绍的真方便

好书！马上要迎接宝宝了！什么都不懂～～～对于小白爸妈很有帮助

挺好的，挺好的，挺好的，挺好的挺好的，超过50字得京豆

很厚实的一本书，纸张也还可以，应该是正版的吧！

还不错，对一个准备生宝宝的人或者宝宝一岁以内的麻麻较有帮助，我家宝宝已经快两岁了，看看也不错，当菜谱吧。

这是《父母必读》杂志社编写的育儿百料书，从孕期到产后及1至6岁每个阶段育儿经验的介绍，粗略地读一读，觉得写得很详细，的确是一本准父母育儿的必备百科全书。

活动时候买的超级合适，看着做辅食应该很方便的，买来送人了，希望能有所帮助

有了这本书很轻松的给宝宝做辅食了，超级方便哦

每次买东西都会在京东买，特别方便，物流超快！

买了几本辅食书 还没看 买了几本辅食书 还没看 买了几本辅食书 还没看

超级好 搞活动买的 特别划算下次还来

挺不错的，各个阶段的辅食都有，可以好好研究一下，做给宝宝吃。

好！！！！！！就是没时间做

很实用，仔细翻了一遍，食谱也很棒，宝贝六个月，马上可以投入使用啦！

.....

.....

很好玩的书籍，照着做儿子们很喜欢，快速够速度，值得信赖。

质量棒棒哒，值得推荐！好好好！

书很棒，慢慢了解起来。为宝宝添加辅食做准备

大概看了一下，写的很不错，还没有做给大宝吃，食谱写的简单明了。

很好很好很好很好很好

很好很强大，图片也很好看，介绍也很详细，纸质很好，而且书不大，拿到以后很有做饭的冲动

比较失望，这书作者应该是凭臆想写的，现在都是六个月开始加辅食，而作者写的恰好相反，凑单没仔细看。不过快递小哥挺好的，送货上门。

京东商城非常好，送货非常快京东商城非常好，送货非常快京东商城非常好，送货非常快京东商城非常好，送货非常快京东商城非常好，送货非常快

此用户未填写评价内容

好好好好好好好好好好

给宝宝做辅食不愁了，非常适合

[10分钟轻松做辅食_下载链接1](#)

书评

[10分钟轻松做辅食_下载链接1](#)