



安胎 胎教

专家方案

Antai Taijiao
Zhuanjia Fangan



指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院
主任医师
首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

岳然/编著

中国人口出版社



安胎 胎教 专家方案



Antai Taijiao
Zhuanjia Fangan

岳然/编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安胎胎教专家方案/岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1153-2

I. ①安… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第057028号

安胎胎教专家方案

岳 然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市燕旭开拓印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	17 插页 4
字 数	150千
版 次	2012年5月第1版
印 次	2012年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1153-2
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

孕期营养菜

YUNQIYINGYANGCAI

生姜羊肉粥

材料 羊肉 100 克，大米 150 克，生姜 3 片，盐 1 小匙，鸡精和胡椒粉各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将羊肉洗净，切成薄片备用。生姜去皮，切丝或末备用。大米淘洗干净备用。
2. 在瓦煲里注入适量的清水，烧开，放入大米，用小火煲 20 分钟左右。
3. 加入羊肉片、生姜，调入盐、鸡精、胡椒粉，用小火煲 30 分钟左右即可（煲的过程中不要搅动）。



清蒸大虾

材料 带皮大虾 500 克，海味汤 50 克，料酒、酱油各 1 大匙，醋 2 大匙，香油 2 小匙，鸡精少许，葱、姜各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将大米洗净，浸泡 30 分钟，备用。
2. 将把银耳放入温水中泡发，撕成瓣状；猪肝洗净，切片。
3. 把猪肝放在碗内，加入淀粉、盐打入鸡蛋拌匀挂浆，待用。
4. 将大米煮成白粥，放入银耳。
5. 再倒入猪肝鸡蛋液，煮 10 分钟即成。



补脑鱼头汤

材料 胖头鱼鱼头1个,豆腐200克,枸杞子8粒,盐1大匙,料酒1小匙,植物油、姜丝、葱段各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鱼头除去鳞、鳃,洗净,剁成小块。豆腐切成块备用。枸杞子用水泡发,洗净备用。
2. 锅中加植物油烧热,下入葱段爆香,放入鱼头炒几分钟,喷入料酒,然后加入姜丝和适量清水(以没过鱼头为度),用大火熬煮。
3. 待汤呈乳白色时,加入豆腐、枸杞子和盐,用小火煮5分钟即可。



油豆腐烧油

材料 油豆腐50克,油菜200克,食用油、盐、白糖、淀粉、料酒、酱油各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将油菜洗净,将梗和叶分开,切段备用。油豆腐切成小块备用。将淀粉用适量水调匀备用。
2. 在锅内加油烧热,下入菜梗煸炒几下,加盐,再下入菜叶稍炒。
3. 放入油豆腐,翻炒几下,加入酱油、料酒和少许水,烧开。
4. 加入白糖稍煮一会儿,用水淀粉勾芡,即可出锅。



番茄炒虾仁

材料 虾仁300克,番茄250克,豌豆50克,鸡蛋清1个,水淀粉1大匙,葱末、姜末各少许,盐、鸡精、植物油、料酒、白糖各适量。辣椒丝少许

做法 ▶▶▶

1. 将虾仁洗净,放碗内加盐、料酒抓匀,加蛋清、水淀粉上浆。
2. 将番茄用热水烫后剥皮,去子,切直径1厘米左右的丁。
3. 锅置火上,放油烧热,放入虾仁过油后捞出备用。
4. 锅内留底油,加葱末、姜末炒出香味,加入番茄丁煸炒,随即加入盐、鸡精、白糖、虾仁,用水淀粉勾芡,加豌豆炒熟,淋上熟油即成。



草莓绿豆粥

材料 草莓250克，糯米250克，绿豆100克，白糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将绿豆淘洗干净，用清水浸泡4个小时左右。草莓洗净，择去蒂，切成小块备用。
2. 将糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一起放到锅里，加入适量的清水，用大火煮开，再用小火煮至米粒开花，绿豆酥烂。
3. 加入草莓、白糖，搅拌均匀，稍煮一会儿即可。



凉拌菠菜

材料 新鲜菠菜500克，花椒、葱丝、姜丝各少许，香油、盐、味精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将菠菜择去老叶，用水清洗去泥沙，捞出控水。
2. 在锅内注入清水，烧沸，放入菠菜焯烫，开始变软时即可捞出，放冷水内过凉，挤净水分，放碗内加精盐、味精、葱、姜丝拌匀。
3. 另起锅，放入少许香油，用小火烧至五六成热时，加入花椒煸炒出香味，捞出花椒不用，将花椒油淋浇在碗内菠菜上，用盘盖住捂一会儿揭开，装入盘内即可。



土豆炖鸡

材料 土豆300克，鸡肉200克，葱白2段，姜3片，酱油1大匙，盐1小匙，植物油适量。

做法 ▶▶▶

1. 将土豆去皮洗净，切成小块。鸡肉洗净，切成块备用。
2. 在锅中加入植物油烧热，先下入葱段、姜片爆香，再放入鸡块，炒至鸡肉发白，加入酱油和少量清水，用小火炖至八成熟。
3. 加入土豆块，继续炖至土豆熟烂，加盐调味即可。



鸡汤豆腐小白菜

材料 豆腐 100 克，小白菜 50 克，鸡肉 100 克，鸡汤 100 毫升，姜丝、盐、味精各少许。

做法

1. 将豆腐洗净，用开水烫一下，切成 3 厘米见方、1 厘米厚的方块备用。
2. 将鸡肉洗净，切成小块，放到开水锅中焯一下，捞出来沥干水备用。小白菜洗净切段备用。
3. 在锅内加入鸡汤，下入鸡肉，加适量盐、清水同煮。
4. 待鸡肉熟后，放入豆腐、小白菜、姜丝，煮开后加入味精调味即可。



木耳鸡蛋瘦肉汤

材料 鸡蛋 1 个，猪瘦肉 50 克，菠菜 50 克，水发木耳 10 克，水发笋片 20 克，海米 1 小匙，高汤 1 碗，盐、味精、香油、酱油各适量。

做法

1. 将绿豆淘洗干净，用清水浸泡 4 个小时左右。草莓洗净，择去蒂，切成小块备用。
2. 将糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一起放到锅里，加入适量的清水，用大火煮开，再用小火煮至米粒开花，绿豆酥烂。
3. 加入草莓、白糖，搅拌均匀，稍煮一会儿即可。



蔬菜沙拉

材料 圆白菜 100 克，番茄 1 个，黄瓜半根，青椒 1 个，洋葱小半个，柠檬汁 1 大匙，蜂蜜、盐、香油各适量。

做法

1. 把所有准备好的材料分别洗净，圆白菜、番茄、黄瓜均切片，青椒、洋葱切圈。
2. 把切好的材料混拌均匀，放在盘子中，备用。
3. 把所有的调味料（盐、柠檬汁、蜂蜜）混合均匀，淋在蔬菜上，再淋上少许熟油即可。



芦笋鸡柳

材料 芦笋 300 克，鸡脯肉 300 克，胡萝卜 100 克，葱末、姜末各少许，淀粉 1 小匙，植物油、料酒、盐、酱油、香油各适量。

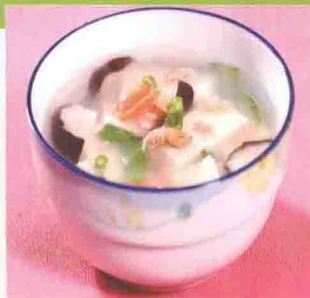


做法 ▶▶▶

1. 将油菜洗净，将梗和叶分开，切段备用。油豆腐切成小块备用。将淀粉用适量水调匀备用。
2. 在锅内加油烧热，下入菜梗煸炒几下，加盐，再下入菜叶稍炒。
3. 放入油豆腐，翻炒几下，加入酱油、料酒和少许水，烧开。
4. 加入白糖稍煮一会儿，用水淀粉勾芡，即可出锅。

三鲜豆腐

材料 豆腐、蘑菇各250克，胡萝卜、油菜各100克，姜、葱各少许，海米10克，酱油1小匙，鸡精、花生油、盐、水淀粉、高汤各适量。



做法 ▶▶▶

1. 将海米用温水泡发，投洗干净泥沙备用。豆腐洗净切片，投入沸水中氽烫一下捞出，沥干水备用。将蘑菇洗净，放到开水锅里焯一下，捞出来切片。胡萝卜洗净切片。油菜洗净，沥干水备用。葱切丝、姜切末备用。
2. 在锅内加花生油烧热，下入海米、葱、姜、胡萝卜煸炒出香味，加入酱油、盐、蘑菇，翻炒几下，加入高汤。
3. 放入豆腐，烧开，加油菜、鸡精，烧沸后用淀粉勾芡即可。

山药枸杞炖羊脑

材料 羊脑 1 副，山药 10 克，枸杞子 8 粒，姜 1 片，高汤两碗半，料酒 2 小匙，盐、鸡精、胡椒粉各适量。



做法 ▶▶▶

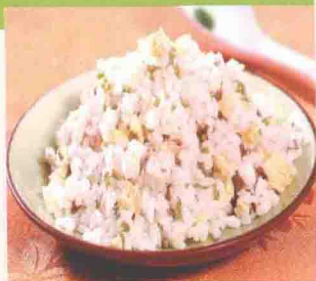
1. 把将羊脑中的红筋挑掉，放在炖盅里，加入干山药、枸杞子、姜片、盐、料酒、鸡精、高汤，炖 30 分钟左右。
2. 取出姜片，撒上胡椒粉即可。

香椿蛋炒饭

材料 嫩香椿芽 125 克, 米饭 250 克, 鸡蛋 2 个, 猪瘦肉 50 克, 花生油、盐、水淀粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将猪瘦肉洗净, 切成细丝, 放到碗里, 加入 2 克盐、水淀粉, 半个蛋清, 抓匀上浆。
2. 将另一个鸡蛋磕到碗里, 加剩余的蛋液和少许盐拌匀。将香椿芽择洗干净, 切末备用。
3. 在锅内加少许花生油, 烧至四成热, 下入肉丝滑散, 盛出。
4. 另起锅加花生油, 倒入蛋液, 炒出蛋花, 下入肉丝、香椿末, 旺火翻炒均匀, 倒入米饭拌匀, 即可出锅。



豆腐虾仁汤

材料 豆腐 300 克, 虾仁 50 克, 枸杞子 10 粒, 葱花适量, 酱油、料酒各 2 小匙, 植物油、盐、水淀粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将豆腐洗净, 用开水烫一下, 切成 1 厘米见方的小块备用。虾仁和枸杞子洗净备用。
2. 将料酒、葱花、盐、酱油和淀粉放到一个干净的小碗里, 调成芡汁备用。
3. 在锅内加植物油烧热, 下入虾仁用旺火炒熟, 再放入豆腐和枸杞子, 加水, 先用大火烧开, 再用小火炖 30 分钟。
4. 倒入调好的芡汁, 再煮几分钟即可。



海带炖鸡

材料 鲜海带 400 克, 母鸡 1 只 (1 千克左右), 葱白、姜片各适量, 料酒 1 小匙, 盐 1 小匙, 味精少许。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡除去内脏后洗净, 切成小块。将海带洗净, 切成菱形块。
2. 在锅内加入适量清水, 倒入鸡块, 先用大火烧开, 再用小火炖 30 分钟左右。
3. 加入葱白、海带、姜片、盐、料酒, 烧至鸡肉熟烂。
4. 加入味精调味, 即可出锅。





目录

CONTENTS

安·胎·胎·教·专·家·方·案

第一章 妊娠一月胎教

妊娠一月母体变化和胚胎发育 2

孕妇身体的变化及感觉是怎么样的 2

妊娠一月饮食营养 3

加强孕前饮食 3

妊娠早期的饮食原则 4

孕妇应注意补充叶酸 5

孕妇不宜盲目节食 6

妊娠一月营养食谱 7

核桃鸡丁 7

鸡蛋饼 8

粟米粥 8

鸡蛋炒饭 8

妊娠一月优生与保健 9

优生与哪些因素有关 9

什么是遗传性疾病 10

怎样预防遗传性疾病 11

妊娠期的分期	12
一月胎教方案	13
怎样进行胎教	13
美育胎教	14
音乐胎教	15
环境胎教	15
情绪胎教	16
想象胎教	17
穿衣、美容也是胎教	17
胎教要点	18
细说胎教	19
广义胎教和狭义胎教	19
有意胎教与无意胎教	19
胎教与民族素质	20
优生与胎教	21
专家提示	22

第二章 妊娠二月胎教

妊娠二月母体变化和胚胎发育	24
妊娠二月孕妇身体的变化及感觉是怎么样的	24
妊娠二月胎儿是什么样的	25
妊娠二月饮食营养	25
妊娠反应时的饮食调理	25
孕妇宜多吃海产品	26

钙、磷有利胎儿发育	27
妊娠期间要多补铁	28
妊娠期间要补锌	29
妊娠期早餐宜摄入一定谷物食品	30
妊娠二月营养食谱	31
姜枣汤	31
牛肉脯	31
菠萝菜卷	32
粳米露	32
妊娠二月优生与保健	33
初次产前检查的内容	33
孕妇为什么要检验血型	34
孕妇应避免作 X 线检查	35
孕妇何时应禁止性生活	35
孕妇不宜养猫玩狗	36
胎儿各器官发育的关键时期	36
二月胎教方案	37
想象胎教	37
音乐胎教	39
美容胎教	40
抚摩胎教	41
美育胎教	42
环境胎教	43
情绪胎教	45
胎教要点	46

细说胎教	46
------------	----

古人的养胎思想	46
---------------	----

胎教学说的形成	47
---------------	----

胎教的实施基础	48
---------------	----

胎教的机制	49
-------------	----

胎教原则	49
------------	----

孕妇是胎教的实施者	50
-----------------	----

父亲在胎教中的作用	50
-----------------	----

胎教从什么时候开始好	52
------------------	----

专家提示	52
------------	----

第三章 妊娠三月胎教

妊娠三月母体变化和胎儿发育	55
---------------------	----

妊娠三月母体的变化和感觉是怎么样的	55
-------------------------	----

妊娠三月胎儿的发育是怎么样的	56
----------------------	----

妊娠三月饮食营养	56
----------------	----

孕妇要注意保持水及电解质的平衡	56
-----------------------	----

孕妇饮食的一般注意事项	57
-------------------	----

孕妇宜多吃大豆食品	58
-----------------	----

孕妇不宜多吃动物肝脏	58
------------------	----

早孕反应时可多吃核桃和芝麻	59
---------------------	----

妊娠三月营养食谱	60
----------------	----

糖醋包心菜	60
-------------	----

蛋酥鸭子	61
------------	----

桃仁烧丝瓜	61
仙人粥	61
妊娠三月优生与保健	62
空气污染会引起胎儿畸形吗	62
孕妇可进行预防接种吗	63
孕妇应怎样选择鞋子	64
哪些食物不利保胎	65
胎儿的健康状况与父母有关吗	65
孕妇早期流产是否需要保胎	66
三月胎教方案	67
音乐胎教	67
环境胎教	68
美育胎教	70
语言胎教	71
对话胎教	71
运动胎教	72
情绪胎教	73
想象胎教	73
胎教要点	74
细说胎教	75
胎教的心理基础	75
胎儿的听觉	76
胎儿的视觉	77
妊娠早期的胎教任务	78
专家提示	79

第四章 妊娠四月胎教

妊娠四月母体变化和胎儿发育	82
妊娠四月母体的变化和感觉是怎么样的	82
妊娠四月胎儿的发育是怎么样的	83
妊娠四月饮食营养	83
妊娠四月孕妇饮食要求	83
孕妇饮食要定时定量	84
孕妇每日宜饮多少水	85
孕妇饮食宜清淡	86
妊娠四月营养食谱	87
糖渍西瓜肉	87
木耳肉片汤	87
豆浆粥	87
生炒糯米饭	88
妊娠四月优生与保健	88
孕妇感冒了怎么办	88
孕妇不宜常操作电脑	89
孕妇可以使用手机吗	90
孕妇怎样洗澡好	91
孕妇怎样检测胎动	92
怎样发现胎儿是否畸形	92
怎样预防流产	93
四月胎教方案	94
美容胎教	94

情绪胎教	95
音乐胎教	96
对话胎教	97
运动胎教	98
光照胎教	99
环境胎教	99
胎教要点	101

细说胎教	101
-------------------	-----

孕妇的情绪会影响胎儿吗	101
母胎间生理信息的传递	102
母胎间行为信息的传递	103
母胎间情感信息的传递	104
胎儿的感觉	105
胎教时胎儿的反应	105
妊娠中期的胎教任务	106

专家提示	107
-------------------	-----

第五章 妊娠五月胎教

妊娠五月母体变化和胎儿发育	110
----------------------------	-----

妊娠五月母体的变化和感觉是怎么样的	110
妊娠五月胎儿的发育是怎么样的	110

妊娠五月饮食营养	111
-----------------------	-----

妊娠五月的饮食要求	111
孕妇狼吞虎咽的习惯不好	112
孕妇不宜多吃方便食品	113

孕妇不宜多吃白糖	113
孕妇吃蔬菜水果的学问	114
妊娠五月营养食谱	115
酸辣汤	115
酸辣芹菜	115
杏仁粥	116
赤豆泥饭	116
香酥鸡	116
妊娠五月优生与保健	117
孕妇对乳房应怎样护理	117
孕妇宜采用怎样的卧姿	118
孕妇妊娠期增重多少较为适宜	119
孕妇不宜久坐、久站和负重	120
孕妇外出旅行要注意什么	121
孕妇怎样预防流感	122
五月胎教方案	122
运动胎教	122
音乐胎教	123
情绪胎教	125
语言胎教	125
环境胎教	126
胎教要点	127
细说胎教	128
胎教是怎样通过母体作用于胎儿的	128
胎教是大人教胎儿学吗	129