

3岁前进行智力开发的 宝宝最聪明

总策划 杨建峰
主 编 周会菊



健脑益智食物，为宝宝聪明的大脑提供最坚实的物质基础
益智胎教、益智游戏，最大程度地开发宝宝大脑中的无限潜力

☁️ 宝宝3岁前，对他的关爱与教育是让宝宝更聪明的关键！☁️

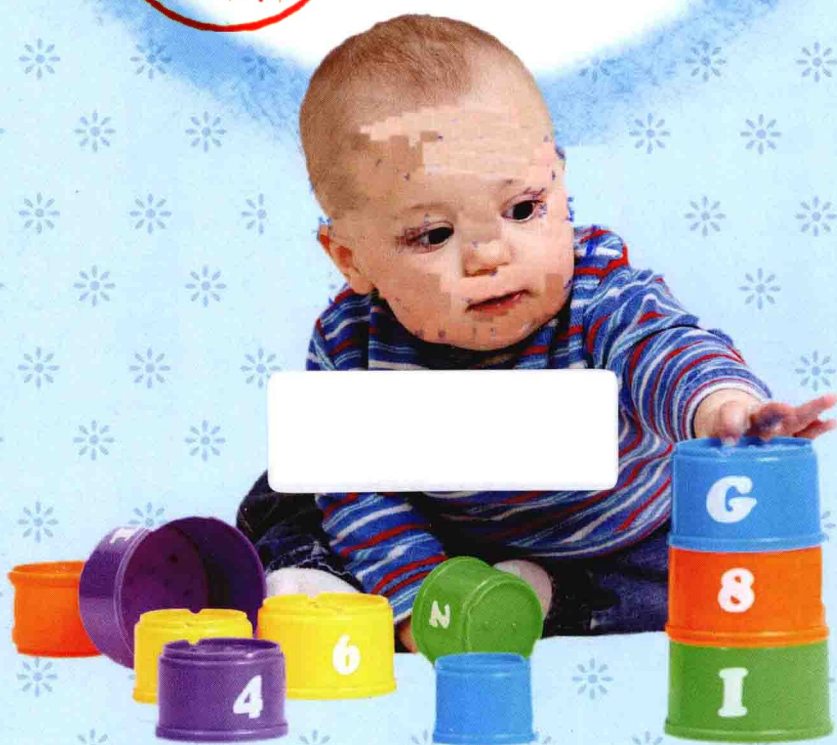


3岁前进行

智力开发的宝宝最聪明



总策划：杨建峰 主编：周会菊



图书在版编目 (CIP) 数据

3岁前进行智力开发的宝宝最聪明 / 周会菊主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5137-6

I. ①3… II. ①周… III. ①婴幼儿—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254059号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014382

图书代码: D14184-101

3岁前进行智力开发的宝宝最聪明

周会菊主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5137-6

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字—03—2014—322

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

Contents 目录

Part 1

妊娠3~6个月,是宝宝脑发育的第一个重要阶段

胎宝宝脑部发育必需的维生素

维生素B ₁	012
维生素B ₂	012
维生素D.....	013
维生素E.....	013

胎宝宝脑部发育的基础物质

葡萄糖是脑发育的能量站.....	014
蛋白质是脑发育的基础物质.....	014
DHA和胆碱能促进脑细胞发育.....	015
牛磺酸参与树突和轴突形成.....	016
缺铁影响记忆力.....	016
缺锌会影响脑发育.....	017
碘是神经系统发育的必要原料.....	017

阻碍胎宝宝智力发育的4大因素

遗传性疾病.....	018
营养状况.....	019
环境影响.....	020
疾病和药物.....	021

准妈妈应该吃什么?

西蓝花.....	022
西蓝花炒双耳.....	022
西蓝花炒牛肉.....	022

芦笋.....	023
芦笋煨冬瓜.....	023
芦笋炒莲藕.....	023
西红柿.....	024
西红柿炒洋葱.....	024
胡萝卜西红柿汤.....	024
瘦肉.....	025
芦笋鲜蘑菇炒肉丝.....	025
瘦肉莲子汤.....	025
牛肉.....	026
芹菜牛肉卷.....	026
芸豆平菇牛肉汤.....	026
鸡肉.....	027
冬瓜蒸鸡.....	027
玉米胡萝卜鸡肉汤.....	027
鸭肉.....	028
酸萝卜炖老鸭汤.....	028
莴笋炒玉米鸭丁.....	028
鹌鹑.....	029
红烧鹌鹑.....	029



胡萝卜煮鹌鹑汤·····	029
鲫鱼·····	030
葱油烧鲫鱼·····	030
鲫鱼煮红豆汤·····	030
鲤鱼·····	031
清蒸鲤鱼·····	031
鲤鱼炖豆腐·····	031
虾·····	032
草菇丝瓜炒虾球·····	032
洋葱丝瓜炒虾球·····	032
海带·····	033
黄花菜拌海带丝·····	033
芸豆海带炖排骨·····	033
葱·····	034
葱爆炒肉片·····	034
葱韭炒牛肉·····	034
杏仁·····	035
杏仁炒苦瓜·····	035
杏仁无花果瘦肉汤·····	035
核桃·····	036
核桃银杏粥·····	036
山药片炒核桃仁·····	036

松仁·····	037
松仁牛柳·····	037
松仁莴笋·····	037
无花果·····	038
绿豆海带无花果豆浆·····	038
无花果煲瘦肉汤·····	038
花生·····	039
柏仁煮花生米·····	039
花生红枣豆浆·····	039
香蕉·····	040
冰糖蒸香蕉·····	040
百合香蕉饮·····	040
苹果·····	041
蜜柚苹果猕猴桃沙拉·····	041
西红柿苹果汁·····	041

益智胎教

情绪胎教·····	042
音乐胎教·····	045
运动胎教·····	049
意念胎教·····	053

Part 2 妊娠7个月至宝宝出生，是宝宝脑发育的第二个重要阶段

孕7月至出生，胎宝宝需要的脑营养

孕7月主打营养：“脑黄金”·····	060
孕8月，大脑发育需要脂肪酸·····	061
孕9月，补充蛋白质和微量元素·····	062

孕10月，需要补充硫胺素和铁·····063

影响宝宝脑发育的因素

过量补钙·····	064
叶酸超标·····	065
长期摄入6种人工色素·····	066

孕期智力食谱三原则

全面原则	067
均衡原则	067
自然原则	067

准妈妈应该吃什么?

芹菜	068
金针菇拌芹菜	068
清炒海米芹菜丝	068
菠菜	069
芝麻拌菠菜	069
蒜蓉菠菜	069
芋头	070
芋头烧肉	070
红枣芋头汤	070
红薯	071
红薯烧口蘑	071
红薯山药麦豆浆	071
猪肝	072
猪肝炒花菜	072
丝瓜虾皮猪肝汤	072
鹅肉	073
小炒仔鹅	073
腐竹烧鹅	073
鸡蛋	074
豌豆苗鸡蛋汤	074
西葫芦炒鸡蛋	074
鸭蛋	075
葱花炒鸭蛋	075
嫩姜炒鸭蛋	075
鹌鹑蛋	076
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	076

鹌鹑蛋烧板栗	076
鲈鱼	077
白灼鲜鲈鱼	077
绣球鲈鱼	077
草鱼	078
啤酒炖草鱼	078
黄花菜蒸草鱼	078
黄豆	079
胡萝卜拌黄豆	079
海带烧黄豆	079
黑豆	080
鲫鱼黑豆汤	080
黑豆莲藕鸡汤	080
芝麻	081
黑豆芝麻豆浆	081
芝麻莴笋	081
榛子	082
榛子小米粥	082
杏仁榛子豆浆	082
麦片	083
果味麦片粥	083
紫薯麦片粥	083
燕窝	084
银鱼鲜奶炒燕窝	084
燕窝莲子羹	084
鲍鱼	085
鲜虾烧鲍鱼	085



鲍鱼口蘑猪骨汤·····	085	石榴汁·····	089
牛奶·····	086	哈密瓜·····	090
香蕉蜂蜜牛奶·····	086	哈密瓜雪梨酸奶杯·····	090
鹌鹑蛋牛奶·····	086	哈密瓜奶昔·····	090
樱桃·····	087	橙子·····	091
樱桃雪梨汤·····	087	橙子汁·····	091
樱桃香蕉·····	087	盐蒸橙子·····	091
柚子·····	088		
蜜柚豆浆·····	088	 益智胎教	
柚皮茶·····	088	语言胎教·····	092
石榴·····	089	美学胎教·····	098
石榴火龙果盅·····	089	准爸爸胎教·····	102

Part 3 出生后的0~12个月，是宝宝脑发育的第三个重要阶段

母乳喂养，妈妈应该吃什么才能促进宝宝的脑发育

卷心菜·····	108	乌鸡·····	112
卷心菜炒肉丝·····	108	白果莲子乌鸡粥·····	112
猪心炒卷心菜·····	108	山楂乌鸡汤·····	112
猪蹄·····	109	鲢鱼·····	113
红烧猪蹄·····	109	鲢鱼丝瓜汤·····	113
板栗桂圆炖猪蹄·····	109	清炖鲢鱼·····	113
猪腰·····	110	大米·····	114
香菜炒猪腰·····	110	菠萝炒饭·····	114
黄花菜枸杞烧猪腰·····	110	红豆玉米饭·····	114
猪骨·····	111	米酒·····	115
马蹄炖排骨·····	111	米酒酿荷包蛋·····	115
哈密瓜鱼尾猪骨汤·····	111	枸杞鹌鹑蛋米酒汤·····	115
		开心果·····	116
		枸杞开心果豆浆·····	116
		开心果炒黄瓜·····	116

木瓜·····	117
木瓜牛奶汤·····	117
菠萝木瓜汁·····	117

配方奶喂养，选择什么样的奶粉和喂养方法才能促进宝宝脑发育

促进宝宝脑发育的黄金配方奶·····	118
配方奶中促进宝宝脑发育的成分·····	118
如何进行配方奶喂养·····	119

6~12个月的宝宝需添加含维生素、蛋白质、铁的辅食才能促进宝宝脑发育

油菜·····	120
油菜水·····	120
油菜燕麦粥·····	120
土豆·····	121
土豆胡萝卜肉末羹·····	121
肉末南瓜土豆泥·····	121
鸡肉·····	122
鸡肉南瓜泥·····	122
鸡肉丝炒米饭·····	122
鸡蛋·····	123
彩蔬蒸蛋·····	123
平菇蛋汤·····	123
银鱼·····	124
菠菜小银鱼面·····	124
苋菜银鱼汤·····	124
梨·····	125
冰糖雪梨豆浆·····	125
黄瓜雪梨汁·····	125
椰子·····	126
自制健康椰子汁·····	126

香芒菠萝椰汁·····	126
猕猴桃·····	127
猕猴桃泥·····	127
猕猴桃橙子奶·····	127
甘蔗·····	128
甘蔗冬瓜汁·····	128
马蹄甘蔗汁·····	128
核桃·····	129
黑芝麻核桃粥·····	129
花生核桃糊·····	129
米汤·····	130
清淡米汤·····	130
蛋花浓米汤·····	130
糙米·····	131
杂豆糙米粥·····	131
糙米花生浆·····	131

应该进行哪些益智游戏

0~3个月益智游戏·····	132
4~6个月益智游戏·····	135
7~9个月益智游戏·····	138
10~12个月益智游戏·····	140

多元智能的开发

语言能力·····	142
动作能力·····	145
认知能力·····	150
社交能力·····	152
生活自理能力·····	154



Part 4 1~2岁，是宝宝脑发育的最快时期

宝宝吃什么才能促进脑发育

南瓜	158	墨鱼	167
芹菜炖南瓜	158	沙茶墨鱼面	167
南瓜拌饭	158	海藻墨鱼汤	167
胡萝卜	159	鳝鱼	168
苹果胡萝卜麦片粥	159	鳝鱼羹面	168
胡萝卜炒蛋	159	薏米鳝鱼汤	168
白萝卜	160	蛤蜊	169
白萝卜玉米瘦肉汤	160	枸杞叶蛤蜊粥	169
白萝卜肉丝汤	160	冬瓜蛤蜊汤	169
黄豆芽	161	小米	170
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	161	紫薯桂圆小米粥	170
虾仁炒豆芽	161	花生小米糊	170
黑木耳	162	糙米	171
肉末木耳	162	糙米牛肉粥	171
木耳丝瓜汤	162	糙米豆浆	171
银耳	163	玉米	172
猕猴桃银耳羹	163	玉米碎肉粥	172
银耳枸杞炒鸡蛋	163	牛奶玉米汁	172
豆腐	164	莲子	173
豆腐牛肉羹	164	鲜莲子蛋茶	173
鱼泥西红柿豆腐	164	红薯莲子粥	173
三文鱼	165	红豆	174
三文鱼金针菇卷	165	西红柿红豆汤	174
蔬菜三文鱼粥	165	红豆牛奶汤	174
金枪鱼	166	红枣	175
金枪鱼蔬菜小米粥	166	红枣芋头汤	175
金枪鱼丸子汤	166	红枣大米粥	175
		松仁	176
		松仁玉米粥	176

松仁胡萝卜丝·····	176
荔枝·····	177
香酥荔枝肉丸·····	177
荔枝西红柿炒丝瓜·····	177
葡萄·····	178
香蕉葡萄汁·····	178
火龙果葡萄汁·····	178
草莓·····	179
草莓土豆泥·····	179
草莓苹果沙拉·····	179
菠萝·····	180
糖醋菠萝藕丁·····	180
花菜菠萝稀粥·····	180
水蜜桃·····	181
水蜜桃酸奶·····	181
玉米焦糖拌双桃·····	181

应该进行哪些益智游戏

1岁~1岁3个月益智游戏·····	182
1岁4个月~1岁6个月益智游戏·····	185
1岁7个月~1岁9个月益智游戏·····	187
1岁10个月~2岁益智游戏·····	190

多元智能的开发

语言能力·····	192
动作能力·····	194
认知能力·····	196
创造能力·····	198
社交能力·····	200
情绪管理能力·····	202
生活自理能力·····	204

Part 5 2~3岁，是宝宝脑发育的黄金阶段

宝宝吃什么才能促进脑发育

卷心菜·····	208
猪肉卷心菜卷·····	208
鸡肉卷心菜米粥·····	208
花菜·····	209
火腿花菜·····	209
肉酱花菜泥·····	209
黄花菜·····	210
黄花菜鸡蛋汤·····	210
黄花菜健脑汤·····	210
黄瓜·····	211
黄瓜粥·····	211
甜椒炒黄瓜·····	211

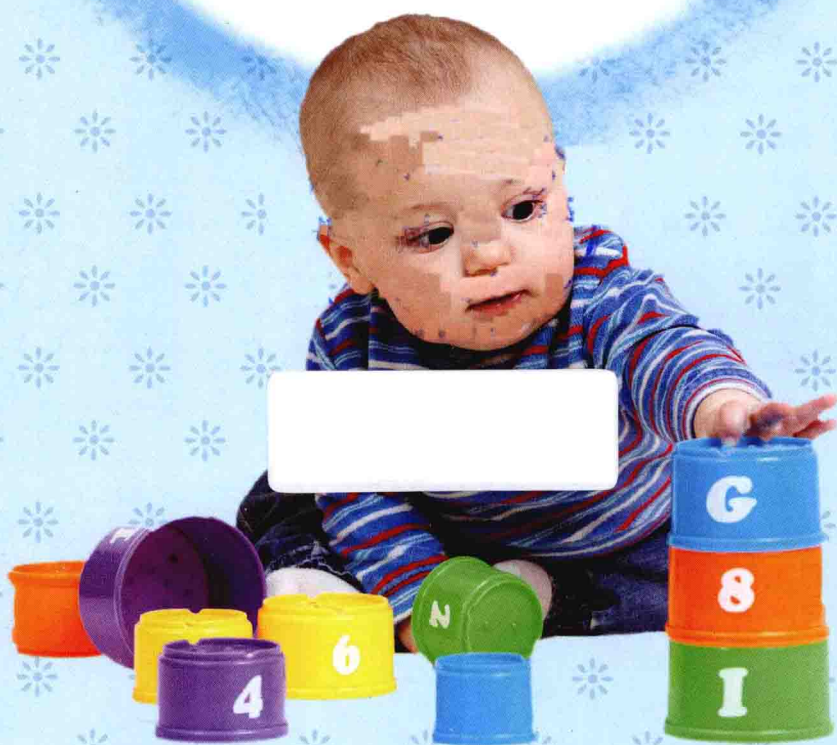
龙须菜·····	212
龙须炒虾仁·····	212
清炒龙须菜·····	212
腐竹·····	213
黄瓜腐竹汤·····	213
芹菜胡萝卜丝拌腐竹·····	213
金针菇·····	214
金针菇面·····	214
金针菇蔬菜汤·····	214
香菇·····	215
酱香菇肉·····	215
香菇鸡肉羹·····	215

山药·····	216	小麦·····	226
山药羊肉汤·····	216	红枣小麦粥·····	226
山药鸡丝粥·····	216	小麦玉米豆浆·····	226
毛豆·····	217	燕麦·····	227
毛豆烧茄子·····	217	奶香燕麦粥·····	227
毛豆蒸肉饼·····	217	燕麦南瓜泥·····	227
带鱼·····	218	桂圆·····	228
家常蒸带鱼·····	218	桂圆红枣木瓜盅·····	228
带鱼南瓜汤·····	218	桂圆水果沙拉·····	228
海参·····	219	蓝莓·····	229
海参粥·····	219	蓝莓山药泥·····	229
手工鱼丸烩海参·····	219	蓝莓牛奶西米露·····	229
鱿鱼·····	220	橘子·····	230
茄汁鱿鱼卷·····	220	橘子稀粥·····	230
游龙四宝·····	220	橘子酸奶·····	230
鳊鱼·····	221	柠檬·····	231
碧绿鳊鱼卷·····	221	酸甜柠檬红薯·····	231
香菜豆腐鱼头汤·····	221	菠萝柠檬汁·····	231
鲑鱼·····	222	 应该进行哪些益智游戏	
糟熘鱼片·····	222	2岁~2岁3个月益智游戏·····	232
香菜鲑鱼粥·····	222	2岁4个月~2岁6个月益智游戏·····	234
牡蛎·····	223	2岁7个月~2岁9个月益智游戏·····	237
韭黄炒牡蛎·····	223	2岁10个月~3岁益智游戏·····	240
白萝卜牡蛎汤·····	223	 多元智能的开发	
干贝·····	224	语言能力·····	242
油菜鸡丝干贝粥·····	224	动作能力·····	244
莲子干贝煮冬瓜·····	224	认知能力·····	246
紫菜·····	225	创造能力·····	248
香芋紫菜饭·····	225	社交能力·····	250
紫菜馄饨·····	225	情绪管理能力·····	252
		生活自理能力·····	254

3岁前进行

智力开发的宝宝最聪明

总策划：杨建峰 主编：周会菊



图书在版编目 (CIP) 数据

3岁前进行智力开发的宝宝最聪明 / 周会菊主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5137-6

I. ①3… II. ①周… III. ①婴幼儿—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254059号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014382

图书代码: D14184-101

3岁前进行智力开发的宝宝最聪明

周会菊主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5137-6

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-322

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

Contents 目录

Part 1

妊娠3~6个月,是宝宝脑发育的第一个重要阶段

胎宝宝脑部发育必需的维生素

维生素B ₁	012
维生素B ₂	012
维生素D.....	013
维生素E.....	013

胎宝宝脑部发育的基础物质

葡萄糖是脑发育的能量站.....	014
蛋白质是脑发育的基础物质.....	014
DHA和胆碱能促进脑细胞发育.....	015
牛磺酸参与树突和轴突形成.....	016
缺铁影响记忆力.....	016
缺锌会影响脑发育.....	017
碘是神经系统发育的必要原料.....	017

阻碍胎宝宝智力发育的4大因素

遗传性疾病.....	018
营养状况.....	019
环境影响.....	020
疾病和药物.....	021

准妈妈应该吃什么?

西兰花.....	022
西兰花炒双耳.....	022
西兰花炒牛肉.....	022

芦笋.....	023
芦笋煨冬瓜.....	023
芦笋炒莲藕.....	023
西红柿.....	024
西红柿炒洋葱.....	024
胡萝卜西红柿汤.....	024
瘦肉.....	025
芦笋鲜蘑菇炒肉丝.....	025
瘦肉莲子汤.....	025
牛肉.....	026
芹菜牛肉卷.....	026
芸豆平菇牛肉汤.....	026
鸡肉.....	027
冬瓜蒸鸡.....	027
玉米胡萝卜鸡肉汤.....	027
鸭肉.....	028
酸萝卜炖老鸭汤.....	028
莴笋炒玉米鸭丁.....	028
鹌鹑.....	029
红烧鹌鹑.....	029



胡萝卜煮鹌鹑汤·····	029	松仁·····	037
鲫鱼·····	030	松仁牛柳·····	037
葱油烧鲫鱼·····	030	松仁莴笋·····	037
鲫鱼煮红豆汤·····	030	无花果·····	038
鲤鱼·····	031	绿豆海带无花果豆浆·····	038
清蒸鲤鱼·····	031	无花果煲瘦肉汤·····	038
鲤鱼炖豆腐·····	031	花生·····	039
虾·····	032	柏仁煮花生米·····	039
草菇丝瓜炒虾球·····	032	花生红枣豆浆·····	039
洋葱丝瓜炒虾球·····	032	香蕉·····	040
海带·····	033	冰糖蒸香蕉·····	040
黄花菜拌海带丝·····	033	百合香蕉饮·····	040
芸豆海带炖排骨·····	033	苹果·····	041
葱·····	034	蜜柚苹果猕猴桃沙拉·····	041
葱爆炒肉片·····	034	西红柿苹果汁·····	041
葱韭炒牛肉·····	034	 益智胎教	
杏仁·····	035	情绪胎教·····	042
杏仁炒苦瓜·····	035	音乐胎教·····	045
杏仁无花果瘦肉汤·····	035	运动胎教·····	049
核桃·····	036	意念胎教·····	053
核桃银杏粥·····	036		
山药片炒核桃仁·····	036		

Part 2

妊娠7个月至宝宝出生，是宝宝脑发育的第二个重要阶段

孕7月至出生，胎宝宝需

要的脑营养

孕7月主打营养：“脑黄金”·····060

孕8月，大脑发育需要脂肪酸·····061

孕9月，补充蛋白质和微量元素·····062

孕10月，需要补充硫胺素和铁·····063

影响宝宝脑发育的因素

过量补钙·····064

叶酸超标·····065

长期摄入6种人工色素·····066

孕期智力食谱三原则

全面原则	067
均衡原则	067
自然原则	067

准妈妈应该吃什么？

芹菜	068
金针菇拌芹菜	068
清炒海米芹菜丝	068
菠菜	069
芝麻拌菠菜	069
蒜蓉菠菜	069
芋头	070
芋头烧肉	070
红枣芋头汤	070
红薯	071
红薯烧口蘑	071
红薯山药麦豆浆	071
猪肝	072
猪肝炒花菜	072
丝瓜虾皮猪肝汤	072
鹅肉	073
小炒仔鹅	073
腐竹烧鹅	073
鸡蛋	074
豌豆苗鸡蛋汤	074
西葫芦炒鸡蛋	074
鸭蛋	075
葱花炒鸭蛋	075
嫩姜炒鸭蛋	075
鹌鹑蛋	076
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	076

鹌鹑蛋烧板栗	076
鲈鱼	077
白灼鲜鲈鱼	077
绣球鲈鱼	077
草鱼	078
啤酒炖草鱼	078
黄花菜蒸草鱼	078
黄豆	079
胡萝卜拌黄豆	079
海带烧黄豆	079
黑豆	080
鲫鱼黑豆汤	080
黑豆莲藕鸡汤	080
芝麻	081
黑豆芝麻豆浆	081
芝麻莴笋	081
榛子	082
榛子小米粥	082
杏仁榛子豆浆	082
麦片	083
果味麦片粥	083
紫薯麦片粥	083
燕窝	084
银鱼鲜奶炒燕窝	084
燕窝莲子羹	084
鲍鱼	085
鲜虾烧鲍鱼	085



鲍鱼口蘑猪骨汤·····	085
牛奶·····	086
香蕉蜂蜜牛奶·····	086
鹌鹑蛋牛奶·····	086
樱桃·····	087
樱桃雪梨汤·····	087
樱桃香蕉·····	087
柚子·····	088
蜜柚豆浆·····	088
柚皮茶·····	088
石榴·····	089
石榴火龙果盅·····	089

石榴汁·····	089
哈密瓜·····	090
哈密瓜雪梨酸奶杯·····	090
哈密瓜奶昔·····	090
橙子·····	091
橙子汁·····	091
盐蒸橙子·····	091

益智胎教

语言胎教·····	092
美学胎教·····	098
准爸爸胎教·····	102

Part 3 出生后的0-12个月，是宝宝脑发育的第三个重要阶段

母乳喂养，妈妈应该吃什么才能促进宝宝的脑发育

卷心菜·····	108
卷心菜炒肉丝·····	108
猪心炒卷心菜·····	108
猪蹄·····	109
红烧猪蹄·····	109
板栗桂圆炖猪蹄·····	109
猪腰·····	110
香菜炒猪腰·····	110
黄花菜枸杞烧猪腰·····	110
猪骨·····	111
马蹄炖排骨·····	111
哈密瓜鱼尾猪骨汤·····	111

乌鸡·····	112
白果莲子乌鸡粥·····	112
山楂乌鸡汤·····	112
鲢鱼·····	113
鲢鱼丝瓜汤·····	113
清炖鲢鱼·····	113
大米·····	114
菠萝炒饭·····	114
红豆玉米饭·····	114
米酒·····	115
米酒酿荷包蛋·····	115
枸杞鹌鹑蛋米酒汤·····	115
开心果·····	116
枸杞开心果豆浆·····	116
开心果炒黄瓜·····	116