



Taijiao Youfang Dabaike

升级版

胎教有方

大百科

张秀丽/编著



内容实实在在
关怀点点滴滴



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



中国人口出版社

内容实实在在 关怀点点滴滴

胎教有方

大百科



张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教有方大百科/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0758-0

I. ①胎… II. ①张… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第079705号

胎教有方大百科

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	27.75 插页 5
字 数	300千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0758-0
定 价	36.80元 (赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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）。

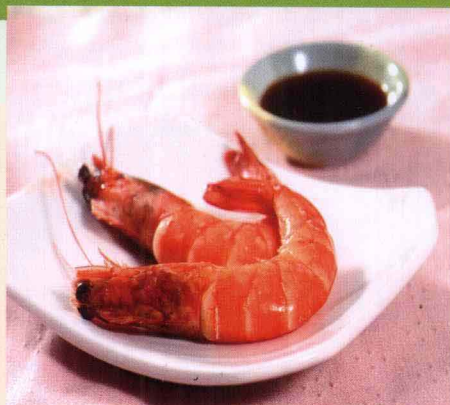


清蒸大虾

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。

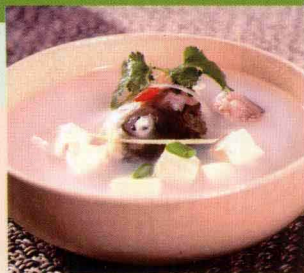


补脑鱼头汤

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。

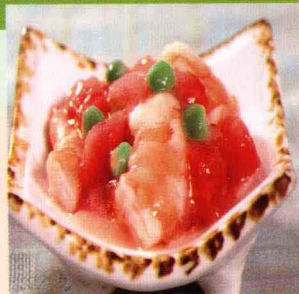


番茄炒虾仁

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，放入菠菜氽烫，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。

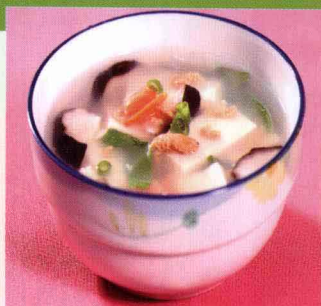


三鲜豆腐

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。





胎·教·有·方·大·百·科

目录

CONTENTS

第一章 第1个月 小种子正在悄悄发芽

本月胎教要点 2

胎宝宝在发育 3

关于 280 天孕期 3

生命的缘起,一枚负有特殊使命的卵子 4

生命的缘起,最优秀的那条精子 5

精卵相遇,受精卵形成 6

受精卵形成,胎宝宝生命之旅正式启动 7

胚胎开始生长发育,胎宝宝子宫扎根 7

你需要了解的知识 9

从计划怀孕起,就要注意用药 9

学会测量基础体温,算准排卵日 10

排卵日是受孕的好日子 12

会用早孕试纸,第一时间知道喜讯 12

怀孕征兆,快速判断怀孕的信号 13

千万别把怀孕症状当感冒 14

胎教在生活的点滴中 16

广义胎教和狭义胎教同时进行 16

受过良好胎教的宝宝真的会不一样吗	17
断断续续做胎教,会有效果吗	18
世界上最为人乐道的胎教奇迹	19
胎教不是为了孕育神童	19
打造优质环境要从孕前开始	20
语言胎教怎么做效果最好	22
听自然之音《晨光》	23
把孕育当做平常事	24
心情舒畅才能打造良好内环境	25
让孕妈妈心情更好的呼吸法	26
可以提高受孕概率的食物	27
帮助胎宝宝智力发育的叶酸	28
补钙帮你孕育健康的宝宝	31
这些食物孕期要禁忌	33
孕期健康早餐应该怎么吃	35
运动适宜助好“孕”	36
散步适合整个孕期	37
准爸爸做胎教	39
有准爸爸参与的胎教会更成功	39
准爸爸如何参与到胎教中来	41
胎教日记,不妨交给准爸爸来做	42

第二章 第2个月 蚕豆大的胚胎也能感知心情

本月胎教要点	44
胎宝宝在发育	45
5周胎宝宝——迅速扩张根据地	45

6 周胎宝宝——拼命三郎般忙发育	46
7 周胎宝宝——生平第一次胎动	47
8 周胎宝宝——器官们蠢蠢欲动	48
你需要了解的知识	49
尽快做早孕检查,将好消息确定下来	49
早孕反应是胎宝宝的自我保护	51
生活小细节来帮忙,有效缓解早孕反应	52
注意出行安全,让胎宝宝安心“住”下去	54
抓住 4 个考察要点,选个中意的产检医院	55
产前检查的项目有哪些	57
做足准备,让产前检查达到最佳效果	59
防辐射需要做到的几点基本要求	61
胎教在生活的点滴中	64
意念能让胎宝宝长得更完美	64
脑“呼吸法”,帮胎宝宝发育得更完善	66
消除噪声,不让胎宝宝受惊	67
子宫对话,关爱应从起跑线上开始	69
听音乐《月光》	69
不要给自己压力可以让宝宝更好地成长	71
快乐能塑造性格开朗的宝宝	73
吃鱼能让宝宝更聪明	74
孕吐时补充营养的小妙招	75
能让孕妈妈开胃的几道好菜	76
当心营养超标带来的不便	78
孕妈妈吃水果的首选	79
孕妈妈要少吃或不吃的水果	82
孕期体操,有益孕妈妈和胎宝宝的运动	83
孕期体操——坐的练习和脚部运动	84

孕期动动手,宝宝未来更聪明	84
自制可爱布艺口罩	85

准爸爸做胎教	86
---------------------	-----------

为孕妈妈布置一下卧室	86
教准爸爸学看B超单	88

第三章 第3个月 小人儿开始有模有样了

本月胎教要点	93
---------------------	-----------

胎宝宝在发育	94
---------------------	-----------

9周胎宝宝——子宫里全新的居民	94
10周胎宝宝——进入脑迅速增长期	95
11周胎宝宝——将告别柔弱时代	96
12周胎宝宝——基础已经打好	97

你需要了解的知识	98
-----------------------	-----------

到了预防早期流产的关键期	98
正确的睡姿可助胎宝宝发育	99
怎样买到中意的内衣裤	100
关乎胎宝宝健康,孕妈妈洗澡有套路	102
高龄孕妈妈得考虑作个羊膜腔穿刺检查	104
别上了体重下降的当	106
这些护肤品孕妈妈需要回避	107
这些预防针最好不要打	108

胎教在生活的点滴中	109
------------------------	------------

远离二手烟	109
-------------	-----

培养胎宝宝的艺术细胞	111
欣赏优美的摄影作品	111
孕妈妈不适合看的三类电影	112
听音乐《田园》	113
补足蛋白质和维生素,帮助宝宝大脑发育	113
少量多餐,保证胎宝宝的营养	115
自制双皮奶,留住温柔好味道	116
在房间里贴几张漂亮宝宝照片	117
养几株植物,令心情更舒缓	117
孕期抑郁常常来,学几招轻松应对	119
孕期体操——床上运动	120
瑜伽是孕期可常做的运动	121
孕期瑜伽——直立式	122
练好孕期瑜伽重在正确地呼吸	123
自制新生宝宝礼物——小肚兜	123
准妈妈做胎教	124
让家庭氛围变得更好些	124
和孕妈妈一起看会儿综艺节目,舒缓坏心情	126
帮孕妈妈克服过分依赖的心理	126

第四章 第4个月 你真实地感受着他的存在

本月胎教要点	129
胎宝宝在发育	130
13周胎宝宝——胎盘发育完成	130
14周胎宝宝——会皱眉做鬼脸	131
15周胎宝宝——开始打嗝	131

16 周胎宝宝——越来越强壮	132
----------------------	-----

你需要了解的知识	133
----------------	-----

置办合适的孕妇装,扮靓怀孕两不误	133
给化妆台做个全面的清点吧	135
挑选一双合脚的防滑软底鞋	137
及时调整睡眠习惯,和胎宝宝一起睡个好觉	138
坚持预防,阻拦妊娠纹造访	140
怎么使用空调和电扇	141
孕中期是改善和保养头发的好时机	141
胃口大开,一定要注意口腔卫生	143

胎教在生活的点滴中	144
-----------------	-----

欣赏名画《西斯廷圣母像》	144
怎样欣赏一幅名画	145
信手涂鸦,孕妈妈学绘画	146
听音乐《摇篮曲》	146
美丽妙招,做个靓丽的孕妈妈	147
多微笑吧,胎宝宝能感受到	148
多吃点儿主食,为胎宝宝迅速发育供能	149
给胎宝宝大脑加点儿“油”	149
孕期补铁需要长期坚持	150
孕期怎样游泳胎教效果最好	151
孕期体操——脚腕运动	152

准爸爸做胎教	153
--------------	-----

陪孕妈妈参加孕期知识培训	153
学做家庭监护,为胎宝宝健康保驾护航	154
为孕妈妈讲讲幽默小故事	156

第五章 第5个月 恍若蝶翅轻划而过的胎动

本月胎教要点	159
--------------	-----

胎宝宝在发育	160
--------------	-----

17 周胎宝宝——活跃地感受着这个世界	160
---------------------------	-----

18 周胎宝宝——小胸脯一起一伏	161
------------------------	-----

19 周胎宝宝——听见声音了	161
----------------------	-----

20 周胎宝宝——开始分泌胎脂	162
-----------------------	-----

你需要了解的知识	163
----------------	-----

正确护理宝宝的“粮仓”	163
-------------------	-----

如何纠正乳头内陷	165
----------------	-----

常常腿抽筋,怎样应对	166
------------------	-----

孕妈妈如何安然度夏	167
-----------------	-----

孕妈妈如何平稳越冬	169
-----------------	-----

预防妊娠高血压综合征	171
------------------	-----

孕中期是带胎宝宝出游的好时机	172
----------------------	-----

胎教在生活的点滴中	174
-----------------	-----

胎儿也能上大学	174
---------------	-----

欣赏名画《折荷图》	175
-----------------	-----

试一试家庭插花	176
---------------	-----

给胎宝宝取个小名儿	176
-----------------	-----

听音乐《春之声圆舞曲》	178
-------------------	-----

放松精神,消除紧张感	179
------------------	-----

DHA,提升胎宝宝 IQ 的营养素	179
-------------------------	-----

怎样让蔬菜吃起来更营养	180
-------------------	-----

职场孕妈妈怎样吃得更营养	181
--------------------	-----

胖妈妈怎样吃得更健康	182
美食的艺术,做个好吃好看的酸奶蛋糕	183
孕期体操——猫姿	185
孕期瑜伽——婴儿式	186
准爸爸做胎教	187
准爸爸怎样和胎宝宝玩游戏	187
准爸爸怎么给胎宝宝讲述故事	187

第六章 第6个月 胎宝宝躲在子宫聆听

本月胎教要点	190
胎宝宝在发育	191
21 周胎宝宝——有点儿滑溜溜的	191
22 周胎宝宝——是个浓缩版的小婴儿	192
23 周胎宝宝——正欲睁眼看世界	193
24 周胎宝宝——开始充满子宫	193
你需要了解的知识	194
巧妙站、走、坐,轻松应对大肚挑战	194
从现在开始,做好顺产准备	196
怎样缓解频繁袭来的便秘	198
怎么处理胎动异常	200
肚子小会影响胎儿发育吗	201
当心变成糖妈妈	202
怎样避免胎教不当引起反效果	205
胎教在生活的点滴中	205
孕妈妈学写毛笔字	205