



Pregnancy 胎教优生

专家指导

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

Pregnancy

胎教优生

专家指导



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生专家指导/张春改编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5101-0856-3

I. ①胎… II. ①张… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识
IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第174381号

胎 教 优 生 专 家 指 导

张春改 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 14 插页 4
字 数 200千
版 次 2011年12月第1版
印 次 2011年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0856-3
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkchs.net
电子信箱 rkchs@126.com
电 话 (010)83514662
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）。

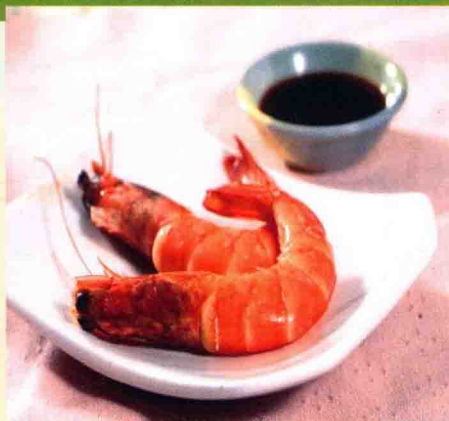


清蒸大虾

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。

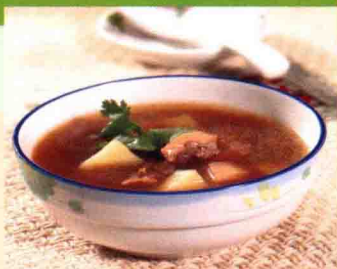


土豆炖鸡

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。

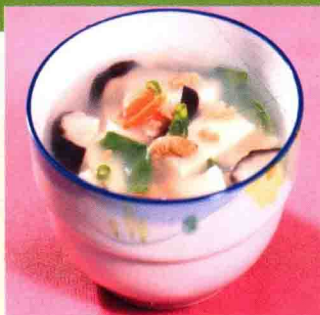


做法 >>>

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。

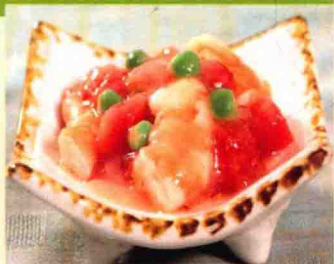


豆腐虾仁汤

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

胎 · 教 · 优 · 生 · 专 · 家 · 指 · 导

CONTENTS

PART 1

你应该了解的胎教知识

什么是胎教

科学胎教的内容

胎教的作用

胎儿的生长环境

- 004 胎儿的营养源——胎盘
- 006 胎儿的成长之家——羊水
- 008 胎儿的生命线——脐带

PART 2

妊娠一月胎教

妊娠一月母体变化和胚胎发育

- 009 孕妇身体的变化及感觉是怎么样的

妊娠一月饮食营养

- 010 加强孕前饮食
- 011 妊娠早期的饮食原则
- 012 孕妇应注意补充叶酸
- 012 孕妇不宜盲目节食

妊娠一月营养食谱

- 013 核桃鸡丁
- 014 鸡蛋饼
- 014 粟米粥
- 014 鸡蛋炒饭

妊娠一月优生与保健

- 015 优生与哪些因素有关
- 016 什么是遗传性疾病
- 016 怎样预防遗传性疾病
- 017 妊娠期的分期

一月胎教方案

- 018 怎样进行胎教
- 019 美育胎教
- 019 音乐胎教
- 020 环境胎教
- 020 情绪胎教
- 021 想象胎教
- 022 穿衣、美容也是胎教
- 022 胎教要点

细说胎教

- 023 广义胎教和狭义胎教
- 023 有意胎教与无意胎教
- 024 胎教与民族素质
- 024 优生与胎教

专家提示

PART 3 妊娠二月胎教

妊娠二月母体变化和胚胎发育

- 026 妊娠二月孕妇身体的变化及感觉
是怎么样的
- 027 妊娠二月胎儿是什么样的

妊娠二月饮食营养

- 027 妊娠反应时的饮食调理
- 028 孕妇宜多吃海产品
- 029 钙、磷有利胎儿发育
- 030 妊娠期间要多补铁
- 030 妊娠期间要补锌
- 031 妊娠期早餐宜摄入一定谷物食品

妊娠二月营养食谱

- 032 姜枣汤
- 032 牛肉脯
- 032 菠萝菜卷
- 033 粳米露

妊娠二月优生与保健

- 033 初次产前检查的内容
- 034 孕妇为什么要检验血型
- 035 孕妇应避免作X线检查
- 035 孕妇何时应禁止性生活
- 036 孕妇不宜养猫玩狗
- 036 胎儿各器官发育的关键时期

二月胎教方案

- 037 想象胎教
- 038 音乐胎教
- 039 美容胎教

- 040 抚摩胎教
- 041 美育胎教
- 041 环境胎教
- 043 情绪胎教
- 043 胎教要点

细说胎教

- 044 古人的养胎思想
- 045 胎教学说的形成
- 045 胎教的实施基础
- 046 胎教的机制
- 046 胎教原则
- 047 孕妇是胎教的实施者
- 047 父亲在胎教中的作用
- 048 胎教从什么时候开始好

专家提示

PART 4

妊娠三月胎教

妊娠三月母体变化和胎儿发育

- 050 妊娠三月母体的变化和感觉是
怎么样的
- 051 妊娠三月胎儿的发育是怎么样的

妊娠三月饮食营养

- 051 孕妇要注意保持水及电解质的平衡
- 052 孕妇饮食的一般注意事项
- 052 孕妇宜多吃大豆食品
- 053 孕妇不宜多吃动物肝脏
- 054 早孕反应时可多吃核桃和芝麻

妊娠三月营养食谱

- 054 糖醋包心菜
- 055 蛋酥鸭子
- 055 桃仁烧丝瓜
- 055 仙人粥

妊娠三月优生与保健

- 056 空气污染会引起胎儿畸形吗
- 056 孕妇可进行预防接种吗
- 057 孕妇应怎样选择鞋子
- 058 哪些食物不利保胎
- 059 胎儿的健康状况与父母有关吗
- 059 孕妇早期流产是否需要保胎

三月胎教方案

- 060 音乐胎教
- 060 环境胎教
- 062 美育胎教
- 063 语言胎教

064 对话胎教

064 运动胎教

065 情绪胎教

065 想象胎教

066 胎教要点

细说胎教

066 胎教的心理基础

067 胎儿的听觉

068 胎儿的视觉

069 妊娠早期的胎教任务

专家提示

PART 5

妊娠四月胎教

妊娠四月母体变化和胎儿发育

071 妊娠四月母体的变化和感觉是
怎么样的

072 妊娠四月胎儿的发育是怎么样的

妊娠四月饮食营养

072 妊娠四月孕妇饮食要求

073 孕妇饮食要定时定量

074 孕妇每日宜饮多少水

074 孕妇饮食宜清淡

妊娠四月营养食谱

075 糖渍西瓜肉

076 木耳肉片汤

076 豆浆粥

076 生炒糯米饭

妊娠四月优生与保健

077 孕妇感冒了怎么办

078 孕妇不宜常操作电脑

078 孕妇可以使用手机吗

079 孕妇怎样洗澡好

079 孕妇怎样检测胎动

080 怎样发现胎儿是否畸形

080 怎样预防流产

四月胎教方案

081 美容胎教

082 情绪胎教

083 音乐胎教

084 对话胎教

085 运动胎教

085 光照胎教

086 环境胎教

087 胎教要点

细说胎教

- 087 孕妇的情绪会影响胎儿吗
- 088 母胎间生理信息的传递
- 089 母胎间行为信息的传递
- 089 母胎间情感信息的传递
- 090 胎儿的感觉
- 091 胎教时胎儿的反应
- 091 妊娠中期的胎教任务

专家提示

PART 6

妊娠五月胎教

妊娠五月母体变化和胎儿发育

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

妊娠五月饮食营养

- 095 妊娠五月的饮食要求
- 096 孕妇狼吞虎咽的习惯不好
- 096 孕妇不宜多吃方便食品
- 097 孕妇不宜多吃白糖
- 097 孕妇吃蔬菜水果的学问

妊娠五月营养食谱

- 098 酸辣汤
- 098 酸辣芹菜
- 098 杏仁粥
- 099 赤豆泥饭
- 099 香酥鸡

妊娠五月优生与保健

- 100 孕妇对乳房应怎样护理
- 101 孕妇宜采用怎样的卧姿
- 101 孕妇妊娠期增重多少较为适宜
- 102 孕妇不宜久坐、久站和负重
- 103 孕妇外出旅行要注意什么
- 104 孕妇怎样预防流感

五月胎教方案

- 104 运动胎教
- 105 音乐胎教
- 106 情绪胎教
- 107 语言胎教
- 107 环境胎教
- 108 胎教要点

细说胎教

- 109 胎教是怎样通过母体作用于胎儿的
- 110 胎教是大人教胎儿学吗

110 良好的胎教需要经营

111 胎儿大学

专家提示

PART 7

妊娠六月胎教

妊娠六月母体变化和胎儿发育

114 妊娠六月母体的变化和感觉是
怎么样的

115 妊娠六月胎儿的发育是怎么样的

妊娠六月饮食营养

115 妊娠六月的饮食要求

116 孕妇不宜多吃咸食

116 盛夏孕妇的饮食选择

117 孕妇不宜贪吃冷饮

117 孕妇宜适当吃鸡蛋

118 使胎儿聪明的饮食方法

妊娠六月营养食谱

119 鱼肉馄饨

120 鱼香肝片

120 熘黄菜

120 楂曲粥

121 玉米面发糕

妊娠六月优生与保健

121 孕妇每天休息多长时间较为适宜

122 孕妇过性生活时要注意哪些问题

122 孕妇为什么易发生贫血

123 孕妇贫血的危害及防治

124 孕妇适宜做哪类运动

125 孕妇参加运动的好处和要求有哪些

六月胎教方案

126 运动胎教

127 音乐胎教

128 对话胎教

129 想象胎教

130 抚摩胎教

131 光照胎教

131 情绪胎教

132 环境胎教

133 胎教要点

细说胎教

133 如何摆脱消极的胎教情绪

134 孕妇应具有母亲意识

135 胎儿宫内的学习内容

136 正确认识胎教

137 胎儿真的会听音乐吗

专家提示

PART 8

妊娠七月胎教

妊娠七月母体变化和胎儿发育

139 妊娠七月母体的变化和感觉是
怎么样的

140 妊娠七月胎儿的发育是怎么样的

妊娠七月饮食营养

140 妊娠七月的饮食要求

141 孕期忌贪食

141 孕妇要多吃植物油，少吃动物脂肪

142 热性香料孕妇不宜多吃

142 孕妇忌饮咖啡、可乐类饮料及浓茶

妊娠七月营养食谱

143 肉丝炒鸡蛋

143 珊瑚白菜

144 清炖牛肉汤

妊娠七月优生与保健

144 孕妇怎样检测胎心

145 孕妇下肢痉挛怎么办

145 孕妇怎样进行日光浴

146 孕妇看电视要注意什么

147 孕妇不宜参加哪些体力劳动

147 怎样通过胎儿发育指数来判断
胎儿的发育

七月胎教方案

148 音乐胎教

149 对话胎教

150 光照胎教

150 抚摩胎教

151 情绪胎教

151 语言胎教

152 胎教要点

细说胎教

152 实施胎教忌懒惰

153 克服胎教中的忧郁心理

154 胎教与胎儿的性格关系

154 准爸爸进行胎教的内容

专家提示



PART 9

妊娠八月胎教

妊娠八月母体变化和胎儿发育

- 157 妊娠八月母体的变化和感觉是
怎么样的
- 158 妊娠八月胎儿的发育是怎么样的

妊娠八月饮食营养

- 158 妊娠八月孕妇的饮食要求
- 159 孕妇不宜多吃菠菜
- 159 孕妇不宜多吃刺激性食物
- 159 孕妇宜多吃玉米

妊娠八月营养食谱

- 160 小窝头
- 160 柠檬煲鸭汤
- 161 鲜蘑豆腐
- 161 香干芹菜
- 161 柏子仁粥

妊娠八月优生与保健

- 162 怎样了解胎儿生长发育是否正常
- 162 胎位不正时孕妇应如何自我矫正
- 163 胎儿发育异常的原因有哪些
- 163 妊高征的发病原因与预防措施

- 164 孕妇要坚持午睡
- 165 如何防治胎儿宫内发育迟缓

八月胎教方案

- 165 音乐胎教
- 166 语言胎教
- 167 运动胎教
- 167 美容胎教
- 168 情绪胎教
- 170 美育胎教
- 171 综合胎教
- 171 胎教要点

细说胎教

- 172 妊娠晚期的胎教任务
- 172 胎教禁忌
- 173 视觉刺激在胎教中的作用
- 173 对胎儿科学地予以刺激
- 175 对胎儿进行游戏训练

专家提示

