

全国知名妇幼保健专家 权威奉献

畅销全彩版

胎教

每天一页

优生优育专家组◎编著



赢在起跑线
胎教改变孩子
的一生

图书在版编目(CIP)数据

胎教每天一页/妇幼保健课题专家组主编.-北京:中国人口出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5101-0508-1

I. ①胎… II. ①妇… III. ①胎教-基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149606号

(插画: 林上千妮等)



最科学、最实用的
胎教同步课本

胎教每天一页

优生优育专家组 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京通州丽源印刷厂
开 本	710×1020 1/16
印 张	16
字 数	140千字
版 次	2010年12月第1版
印 次	2010年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0508-1
定 价	32.80元

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

影响孩子一生的书！
好妈妈必读的书！



中国人口出版社

我们坚持以专业精神,科学
态度,为您排忧解难。

目 录

第1个月 大脑发育已经开始



第1天	(1D)	★孕1月胎教指南·····	13
第2天	(2D)	★孕1月妈妈宝宝·····	14
第3天	(3D)	★孕1月营养与饮食·····	15
第4天	(4D)	胎教的确切含义·····	16
第5天	(5D)	胎教概念的三方面·····	17
第6~7天	(1W)	周末胎教 古筝名曲《平湖秋月》赏析·····	18
第8天	(1W+1D)	胎教可行性的依据·····	19
第9天	(1W+2D)	胎教的原则·····	20
第10天	(1W+3D)	胎教目的和作用·····	21
第11天	(1W+4D)	胎教的历史·····	22
第12天	(1W+5D)	古代胎教六要点·····	23
第13~14天	(2W)	周末胎教 齐白石《虾》画坛一绝·····	24
第15天	(2W+1D)	胎教的十大基本方法(一)·····	25
第16天	(2W+2D)	胎教的十大基本方法(二)·····	26
第17天	(2W+3D)	胎教的十大基本方法(三)·····	27
第18天	(2W+4D)	营养胎教如何做·····	28
第19天	(2W+5D)	情绪胎教如何做·····	29
第20~21天	(3W)	周末胎教 益智小游戏(1月期)·····	30
第22天	(3W+1D)	环境胎教怎样做(一)·····	31
第23天	(3W+2D)	环境胎教怎样做(二)·····	32
第24天	(3W+3D)	环境胎教怎样做(三)·····	33
第25天	(3W+4D)	语言胎教如何做(一)·····	34
第26天	(3W+5D)	语言胎教如何做(二)·····	35
第27~28天	(4W)	周末胎教 圆舞曲《春之声》赏析·····	36

第2个月 小心脏在跳动



第29天 (4W+1D)	★孕2月胎教指南·····	37
第30天 (4W+2D)	★孕2月妈妈宝宝·····	38
第31天 (4W+3D)	★孕2月营养与饮食·····	39
第32天 (4W+4D)	音乐胎教方法和误区(一)·····	40
第33天 (4W+5D)	音乐胎教方法和误区(二)·····	41
第34~35天 (5W)	周末胎教 摄影欣赏·帝企鹅物语(上篇)·····	42
第36天 (5W+1D)	运动胎教的方法(一)·····	43
第37天 (5W+2D)	运动胎教的方法(二)·····	44
第38天 (5W+3D)	抚触胎教怎样做(一)·····	45
第39天 (5W+4D)	抚触胎教怎样做(二)·····	46
第40天 (5W+5D)	环境胎教课 美化孕妈妈居室·····	47
第41~42天 (6W)	周末胎教 益智小游戏(2月期)·····	48
第43天 (6W+1D)	意念胎教的方法·····	49
第44天 (6W+2D)	美学胎教如何做(一)·····	50
第45天 (6W+3D)	美学胎教如何做(二)·····	51
第46天 (6W+4D)	情绪胎教课 给自己一个微笑·····	52
第47天 (6W+5D)	美学胎教课 孕期美容(孕早期篇)·····	53
第48~49天 (7W)	周末胎教 雕塑《思想者》赏析·····	54
第50天 (7W+1D)	光照胎教的方法·····	55
第51天 (7W+2D)	其他胎教方式解读(一)·····	56
第52天 (7W+3D)	其他胎教方式解读(二)·····	57
第53天 (7W+4D)	运动胎教课 做好散步胎教·····	58
第54天 (7W+5D)	美学胎教课 看一幅美丽图片·····	59
第55~56天 (8W)	周末胎教 小提琴协奏曲《梁祝》赏析(一)·····	60

第3个月 所有器官开始工作



第57天 (8W+1D)	★孕3月胎教指南	61
第58天 (8W+2D)	★孕3月妈妈宝宝	62
第59天 (8W+3D)	★孕3月营养与饮食	63
第60天 (8W+4D)	音乐胎教课 不同心境听不同音乐	64
第61天 (8W+5D)	意念胎教课 脑呼吸操	65
第62~63天 (9W)	周末胎教 小提琴协奏曲《梁祝》赏析(二)	66
第64天 (9W+1D)	中外胎教的发展(一)	67
第65天 (9W+2D)	中外胎教的发展(二)	68
第66天 (9W+3D)	中外胎教的发展(三)	69
第67天 (9W+4D)	意念胎教课 构想宝宝的样子	70
第68天 (9W+5D)	意念胎教课 展开想像之旅	71
第69~70天 (10W)	周末胎教 益智小游戏(3月期)	72
第71天 (10W+1D)	实施胎教的基本要求	73
第72天 (10W+2D)	成功胎教的十条守则	74
第73天 (10W+3D)	语言胎教课 故事《小绿灯》	75
第74天 (10W+4D)	语言胎教课 童话《爱生气的小天使》	76
第75天 (10W+5D)	意念胎教课 将意念传导给胎儿	77
第76~77天 (11W)	周末胎教 摄影欣赏·帝企鹅物语(中篇)	78
第78天 (11W+1D)	孕妇应如何提高胎教效果	79
第79天 (11W+2D)	胎教怎样作用于胎儿(一)	80
第80天 (11W+3D)	胎教怎样作用于胎儿(二)	81
第81天 (11W+4D)	抚触胎教课 抚触是最直接的交流	82
第82天 (11W+5D)	语言胎教课 故事《小猫的新房子》	83
第83~84天 (12W)	周末胎教 天下第一行书《兰亭序》欣赏	84

第4个月 神经元迅速增多



第85天 (12W+1D)	★孕4月胎教指南·····	85
第86天 (12W+2D)	★孕4月妈妈宝宝·····	86
第87天 (12W+3D)	★孕4月营养与饮食·····	87
第88天 (12W+4D)	语言胎教课 童话《杰克与豌豆》(一)·····	88
第89天 (12W+5D)	语言胎教课 童话《杰克与豌豆》(二)·····	89
第90~91天 (13W)	周末胎教 圆舞曲《蓝色多瑙河》赏析·····	90
第91天 (13W+1D)	母胎间生理信息的传递·····	91
第92天 (13W+2D)	母胎间行为信息的传递·····	92
第93天 (13W+3D)	母胎间情感信息的传递·····	93
第94天 (13W+4D)	美学胎教课 孕期美容(孕中期篇)·····	94
第95天 (13W+5D)	运动胎教课 做孕妈妈减压操·····	95
第96~97天 (14W)	周末胎教 名画欣赏·《蒙娜丽莎》·····	96
第98天 (14W+1D)	胎教的心理基础·····	97
第99天 (14W+2D)	胎教与孕期心理的关系·····	98
第100天 (14W+3D)	快乐是最好的胎教·····	99
第101天 (14W+4D)	语言胎教课 故事《快乐晚会》·····	100
第102天 (14W+5D)	语言胎教课 故事《小猴尿床》·····	101
第103~104天 (15W)	周末胎教 益智小游戏(4月期)·····	102
第105天 (15W+1D)	10月胎教胜过10年教育·····	103
第106天 (15W+2D)	运动胎教月历(1~5月)·····	104
第107天 (15W+3D)	运动胎教月历(6~10月)·····	105
第108天 (15W+4D)	音乐胎教课 挑选适宜的曲目(一)·····	106
第109天 (15W+5D)	音乐胎教课 挑选适宜的曲目(二)·····	107
第110~112天 (16W)	周末胎教 书法赏析·《难得糊涂》·····	108



第113天 (16W+1D)	★孕5月胎教指南	109
第114天 (16W+2D)	★孕5月妈妈宝宝	110
第115天 (16W+3D)	★孕5月营养与饮食	111
第116天 (16W+4D)	语言胎教课 故事《阿凡提智慧何来》	112
第117天 (16W+5D)	语言胎教课 故事《阿凡提说谎》	113
第118~119天 (17W)	周末胎教 贝多芬《命运交响曲》(一)	114
第120天 (17W+1D)	当代的“胎儿大学”	115
第121天 (17W+2D)	斯瑟蒂克胎教法	116
第122天 (17W+3D)	斯瑟蒂克胎教要领	117
第123天 (17W+4D)	运动胎教课 做孕妈妈减压操	118
第124天 (17W+5D)	情绪胎教课 用倾诉改善心情	119
第125~126天 (18W)	周末胎教 贝多芬《命运交响曲》(二)	120
第127天 (18W+1D)	生活习惯与胎教	121
第128天 (18W+2D)	胎教与胎儿的性格	122
第129天 (18W+3D)	摆脱消极情绪五招	123
第130天 (18W+4D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(一)	124
第131天 (18W+5D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(二)	125
第132~133天 (19W)	周末胎教 益智小游戏(5月期)	126
第134天 (19W+1D)	动手动脑宝宝更聪明	127
第135天 (19W+2D)	编织让宝宝手巧心灵	128
第136天 (19W+3D)	美感会潜移默化地塑造宝宝	129
第137天 (19W+4D)	抚触胎教课 怎样和胎儿做游戏	130
第138天 (19W+5D)	语言胎教课 故事《做好自己应该做的事》	131
第139~140天 (20W)	周末胎教 摄影欣赏·帝企鹅物语(下篇)	132

第6个月

大脑皮质发育完全



第141天 (20W+1D)	★孕6月胎教指南·····	133
第142天 (20W+2D)	★孕6月妈妈宝宝·····	134
第143天 (20W+3D)	★孕6月营养与饮食·····	135
第144天 (20W+4D)	抚触胎教课 踢肚游戏 ·····	136
第145天 (20W+5D)	语言胎教课 故事《南瓜星上的孩子》 ·····	137
第146~147天 (21W)	周末胎教 书法《吃亏是福》及其故事 ·····	138
第148天 (21W+1D)	孕妇瑜伽练习要领 ·····	139
第149天 (21W+2D)	运动胎教课 瑜伽体式(一) ·····	140
第150天 (21W+3D)	运动胎教课 瑜伽体式(二) ·····	141
第151天 (21W+4D)	运动胎教课 瑜伽体式(三) ·····	142
第152天 (21W+5D)	运动胎教课 瑜伽体式(四) ·····	143
第153~154天 (22W)	周末胎教 徐悲鸿《马》欣赏 ·····	144
第155天 (22W+1D)	数胎动胎教 ·····	145
第156天 (22W+2D)	抚摩胎儿的益处 ·····	146
第157天 (22W+3D)	胎教活动课 折纸2例·连衣裙、茶壶 ·····	147
第158天 (22W+4D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(一)·····	148
第159天 (22W+5D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(二)·····	149
第160~161天 (23W)	周末胎教 益智小游戏(6月期) ·····	150
第162天 (23W+1D)	对胎儿进行游戏训练 ·····	151
第163天 (23W+2D)	爱抚肚皮胎教法 ·····	152
第164天 (23W+3D)	语言胎教课 和宝宝一起读唐诗(五言篇)·····	153
第165天 (23W+4D)	语言胎教课 童话《木偶传说》 ·····	154
第166天 (23W+5D)	胎教活动课 折纸2例·糖果、天鹅 ·····	155
第167~168天 (24W)	周末胎教 古筝名曲《春江花月夜》赏析 ·····	156



第169天 (24W+1D)	★孕7月胎教指南·····	157
第170天 (24W+2D)	★孕7月妈妈宝宝·····	158
第171天 (24W+3D)	★孕7月营养与饮食·····	159
第172天 (24W+4D)	语言胎教课 教宝宝读绕口令(一) ·····	160
第173天 (24W+5D)	语言胎教课 教宝宝读绕口令(二) ·····	161
第174~175天 (25W)	周末胎教 名诗《春江花月夜》赏析(一) ·····	162
第176天 (25W+1D)	环境色彩对胎教的影响 ·····	163
第177天 (25W+2D)	孕期危险职业“黑名单”(一) ·····	164
第178天 (25W+3D)	孕期危险职业“黑名单”(二) ·····	165
第179天 (25W+4D)	语言胎教课 故事《丑小鸭》(一) ·····	166
第180天 (25W+5D)	语言胎教课 故事《丑小鸭》(二) ·····	167
第181~182天 (26W)	周末胎教 名诗《春江花月夜》赏析(二) ·····	168
第183天 (26W+1D)	家务活里的胎教 ·····	169
第184天 (26W+2D)	准妈妈做好胎教四条准则 ·····	170
第185天 (26W+3D)	抚摩胎教课 和胎宝宝做“胎教操” ·····	171
第186天 (26W+4D)	语言胎教课 故事《孟母择邻》 ·····	172
第187天 (26W+5D)	胎教活动课 剪纸4例·服装 ·····	173
第188~189天 (27W)	周末胎教 益智小游戏(7月期) ·····	174
第190天 (27W+1D)	用经典诵读进行胎教 ·····	175
第191天 (27W+2D)	编织艺术与胎教 ·····	176
第192天 (27W+3D)	语言胎教课 和宝宝一起读唐诗(七言篇)·····	177
第193天 (27W+4D)	语言胎教课 故事《孔融让梨》 ·····	178
第194天 (27W+5D)	语言胎教课 故事《曹冲称象》 ·····	179
第195~196天 (28W)	周末胎教 摄影欣赏·孕妈咪写真·····	180



第197天 (28W+1D)	★ 孕8月胎教指南	181
第198天 (28W+2D)	★ 孕8月妈妈宝宝	182
第199天 (28W+3D)	★ 孕8月营养与饮食	183
第200天 (28W+4D)	美学胎教课 孕期美容(孕晚期篇)	184
第201天 (28W+5D)	语言胎教课 故事《一串快乐的音符》	185
第202~203天 (29W)	周末胎教 名画欣赏·《向日葵》	186
第204天 (29W+1D)	绘画、剪纸与胎教	187
第205天 (29W+2D)	欣赏漂亮的宝宝图片	188
第206天 (29W+3D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(一)	189
第207天 (29W+4D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(二)	190
第208天 (29W+5D)	语言胎教课 给宝宝读儿歌(三)	191
第209~210天 (30W)	周末胎教 益智小游戏(8月期)	192
第211天 (30W+1D)	胎教新工具BabyPlus	193
第212天 (30W+2D)	产前听音乐配合身体运动	194
第213天 (30W+3D)	语言胎教课 寓言《狐假虎威后传》	195
第214天 (30W+4D)	语言胎教课 故事《半小时爸爸》	196
第215天 (30W+5D)	胎教活动课 折纸2例·眼镜、兔子	197
第216~217天 (31W)	周末胎教 电影欣赏·经典唯美影片选(一)	198
第218天 (31W+1D)	权威推荐的胎教音乐(一)	199
第219天 (31W+2D)	权威推荐的胎教音乐(二)	200
第220天 (31W+3D)	胎教活动课 剪纸4例·花木鱼蟹	201
第221天 (31W+4D)	语言胎教课 童话《水晶球之旅》(一)	202
第222天 (31W+5D)	语言胎教课 童话《水晶球之旅》(二)	203
第223~224天 (32W)	周末胎教 电影欣赏·经典唯美影片选(二)	204



第225天 (32W+1D)	★孕9月胎教指南	205
第226天 (32W+2D)	★孕9月妈妈宝宝	206
第227天 (32W+3D)	★孕9月营养与饮食	207
第228天 (32W+4D)	语言胎教课 故事《阿凡提开染坊》	208
第229天 (32W+5D)	语言胎教课 故事《阿凡提种金子》	209
第230~231天 (33W)	周末胎教 音乐赏析·《高山流水》的故事	210
第232天 (33W+1D)	孕晚期摆脱不良情绪的方法	211
第233天 (33W+2D)	孕妈妈如何创新胎教	212
第234天 (33W+3D)	准爸爸怎样做胎教	213
第235天 (33W+4D)	语言胎教课 故事《阿凡提智破难题》	214
第236天 (33W+5D)	语言胎教课 故事《小熊过桥》	215
第237~238天 (34W)	周末胎教 益智小游戏(9月期)	216
第239天 (34W+1D)	准爸爸怎样与胎儿对话	217
第240天 (34W+2D)	产前忧郁的排遣	218
第241天 (34W+3D)	胎教活动课 剪纸4例·蜂、花等	219
第242天 (34W+4D)	语言胎教课 故事《狼和七只小山羊》(一)	220
第243天 (34W+5D)	语言胎教课 故事《狼和七只小山羊》(二)	221
第244~245天 (35W)	周末胎教 名画欣赏·郑板桥的画与传说	222
第246天 (35W+1D)	孕晚期准爸爸的胎教功课	223
第247天 (35W+2D)	准爸爸耐心实施最后胎教任务	224
第248天 (35W+3D)	为爱妻按摩缓解临产阵痛	225
第249天 (35W+4D)	语言胎教课 寓言《守株待兔新编》	226
第250天 (35W+5D)	语言胎教课 故事《没有朋友的老鼠》	227
第251~252天 (36W)	周末胎教 摄影欣赏·在天愿作“比翼鸟”	228

第10个月 胎教毕业见妈妈



第253天 (36W+1D)	★孕10月胎教指南	229
第254天 (36W+2D)	★孕10月妈妈宝宝	230
第255天 (36W+3D)	★孕10月营养与饮食	231
第256天 (36W+4D)	语言胎教课 故事《青蛙和老鼠》	232
第257天 (36W+5D)	语言胎教课 故事《最好的玩具》	233
第258~259天 (37W)	周末胎教 益智小游戏(10月期)	234
第260天 (37W+1D)	剖宫产与胎教	235
第261天 (37W+2D)	分娩对胎教有何意义	236
第262天 (37W+3D)	分娩的征兆和产程	237
第263天 (37W+4D)	胎教活动课 趣味手影	238
第264天 (37W+5D)	胎教活动课 玩手影编故事	239
第265~266天 (38W)	周末胎教 名作欣赏·《马踏飞燕》	240
第267天 (38W+1D)	胎教与早教的衔接	241
第268天 (38W+2D)	出生后巩固胎教成果(一)	242
第269天 (38W+3D)	出生后巩固胎教成果(二)	243
第270天 (38W+4D)	语言胎教课 故事《小花猫和小白兔》	244
第271天 (38W+5D)	语言胎教课 故事《真假小白兔》	245
第272~273天 (39W)	周末胎教 舒伯特《小夜曲》赏析	246
第274天 (39W+1D)	面对分娩充满信心	247
第275天 (39W+2D)	顺利分娩详细指导(一)	248
第276天 (39W+3D)	顺利分娩详细指导(二)	249
第277天 (39W+4D)	了解新生儿因材施教(一)	250
第278天 (39W+5D)	了解新生儿因材施教(二)	251
第279天 (39W+6D)	临产胎教——将胎教进行到底	252
第280天 (40W)	留下宝宝的第一次	253

第1个月

大脑发育已经开始

第1天 (1D)



★孕1月胎教指南

胎教重点

首先树立“宁静养胎即胎教”的观念，情绪稳定，可经常散步，听舒心乐曲，避免繁重劳动和不良环境，调节早孕反应。

丈夫应体贴照顾妻子，主动承担家务，常陪妻子消遣，居室环境收拾干净，无吵闹现象。不饮酒，不在妻子跟前吸烟，节制性生活。

胎教指导

· **营养胎教，饮食要规律。**为了给胎宝宝提供更健康的孕育环境，孕妈妈要调整饮食习惯，一定要吃早餐，三餐要做到定时定量，并且可以在上午、下午进行加餐，以保证充足的营养。多吃豆制品、蛋类、鱼、绿叶蔬菜、全麦制品，这些食物可充分补充叶酸。

· **情绪胎教，培养做妈妈的感觉。**从准备受孕时期，孕妈妈就要培养自己做妈妈的感觉，做好迎接胎宝宝的身心准备。买一张可爱宝宝的挂图，或者看一些类似《妈咪宝贝》这样的杂志，这些都是不错的情绪胎教的内容。

· **运动胎教，调理体质。**准妈妈此时应该通过运动调节自己的体质，为马上就要开始的10月妊娠打基础。工作累了，动动手腕、脚腕，转转脖子，伸伸腿，这些都是很好的运动。本月后两周只宜做舒缓的运动，多静养。如果以前曾经流产或者存在其他健康情况，那么你进行运动就要咨询医生，时时小心谨慎。



★孕1月妈妈宝宝

胎儿情况

子宫大小：同妊娠前无异，鸡蛋般大小。

胎儿的情形：胎芽，身长约0.2厘米。

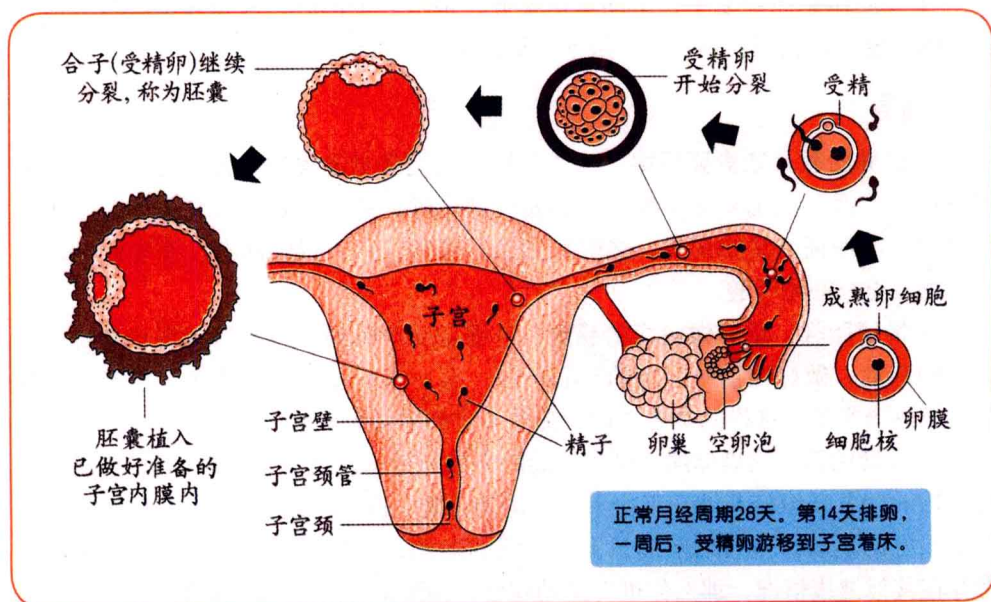
胎儿的发育：月经周期28天的女性在第14天排卵，受精成功后，受精卵经过约1周时间游移到子宫腔，“种入”子宫内膜，即着床。从此一个新生命的孕育就开始了。此时的宝宝被称做“胎芽”，身长和头部的比例为2：1，有长长的尾巴，整体形状像小海马。月末，脑、脊髓等神经系统、血液等循环器官的原型(形成基础的组织)几乎都已出现。

母体情况

母体的变化：基本没有妊娠感觉。

专家叮咛

容易出现的异常反应：有的人出现类似感冒的症状，全身无力、发热，也有人伴有胃炎似的恶心症状。需要注意，本月没有明显的症状，所以要特别注意。不要稍微有点不适就立即吃药，更不要轻易接受X射线的检查。





★孕1月营养与饮食

通常情况下,本月实际上是在第2周周末才受孕的,所以准妈妈往往不会在本月知道自己怀孕了,但只要计划怀孕,就要按孕妈妈对待自己。所以在饮食、环境、出行等方面都要特别留意,照顾好自己的身体。不仅要戒烟忌酒,更要避免“二手烟”的侵害。烟酒会让婴儿体重过低,会引起一些并发症,如流产,也会危及孩子将来的健康。

主打营养素: 叶酸

作用: 防止胎儿神经器官缺陷

补充叶酸可以防止贫血、早产,防止胎儿畸形,这对妊娠早期尤为重要,因为早期正是胎儿神经器官发育的关键时期。

孕妈妈要常吃富含叶酸的食物,如全麦面包、面条、白米和面粉等谷类食物,以及牛肝、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类及苹果、柑橘、橙子、哈密瓜等。

很多食物中都含有天然叶酸,但只靠食物摄取叶酸,不足以降低孩子患脊柱裂或其他神经管缺陷的危险。所以,除食补外,还须口服叶酸片来保证每日所需的叶酸。怀孕前几个月内和怀孕最初的三个月,每天补充至少400微克的叶酸。

小提示 孕早期补叶酸食谱: 菠菜鸡煲

原料: 鸡半只,菠菜100克,冬菇4朵,葱、姜、冬笋、蚝油、酱油、糖、盐、淀粉、植物油各适量。

做法: ①鸡洗净,剁成小块;菠菜洗净,用沸水焯一下,切段;冬菇洗净,切成块;冬笋切成片。②锅中放油烧热后,用葱、姜爆香,加入鸡块、冬菇及蚝油翻炒片刻。③放料酒、盐、糖、酱油及冬笋,不停翻炒,炒至鸡熟烂。④菠菜放在沙锅中铺底,将炒熟的鸡块倒入即可。



菠菜的其他吃法:

[上汤菠菜] 把菠菜洗净,放入沸水中焯一下,捞出,沥干,切成段。锅中放油,放入姜丝、蒜片爆香,再加入火腿丁、虾仁、盐和水,烧开后,用水淀粉勾芡。把做好的汁浇到装盘码好的菠菜上即可。

[浓汤菠菜面] 菠菜、虾皮、高汤、挂面各适量。高汤烧开后,放入面条,将面条煮熟。出锅前,将洗净、焯好的菠菜放入面条中,最后放上虾皮即可。