

# 2024-12-24 [Health and Lifestyle] Good Wintertime Meals Are Warm, Healthy and Tasty 词汇表

- 1 **about** 1 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用的 adv.大约; 周围; 到处 n.大致; 粗枝大叶; 不拘小节的人 n.(About)人名; (法)阿布
- 2 **across** 1 [ə'krɒs, ə'krɔ:s] prep.穿过; 横穿 adv.横过; 在对面
- 3 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 4 **added** 1 [ə'dɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 5 **adj** 2 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 6 **advise** 1 [əd'vaɪz] vt.建议; 劝告, 忠告; 通知; 警告 vi.建议; 与...商量
- 7 **alicia** 1 [ə'li:ʃiə] n.艾丽西娅
- 8 **all** 3 [ɔ:l] adj.全部的 adv.全然地; 越发 n.全部 pron.全部 n.(All)人名; (瑞典)阿尔; (英)奥尔
- 9 **also** 5 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 10 **American** 1 n.美国人, 美洲人; 美国英语 adj.美国的, 美洲的; 地道美国式的
- 11 **americans** 1 n. 美国人; 美洲人 名词American的复数形式.
- 12 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 13 **amounts** 1 [ə'maʊnt] n.数量; 总额 vi.总计; 等于
- 14 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 15 **and** 29 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 16 **any** 1 [eni] adj.任何的; 所有的; 丝毫 pron.任何; 任何一个; 若干 adv.稍微; 少许 n.(Any)人名; (法、罗)阿尼
- 17 **anything** 1 [eniθɪŋ] pron.任何事
- 18 **apart** 1 [ə'pɑ:t] adv.相距; 与众不同地; 分离着 adj.分离的; 与众不同的
- 19 **appeal** 1 [ə'pi:l] vi.呼吁, 恳求; 上诉; 诉诸, 求助; 有吸引力, 迎合爱好; (体育比赛中)诉诸裁判 n.呼吁, 请求; 吸引力, 感染力; 上诉; 诉诸裁判 vt.将...上诉, 对...上诉
- 20 **appreciate** 2 [ə'pri:ʃieɪt] vt.欣赏; 感激; 领会; 鉴别 vi.增值; 涨价
- 21 **apricots** 1 [ˈeɪprɪkɒts] 杏
- 22 **are** 14 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公顷 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 23 **as** 1 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 24 **associated** 1 [ə'səʊʃieɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 25 **at** 3 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砒 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 26 **available** 2 adj.可获得的; 可购得的; 可找到的; 有空的
- 27 **be** 4 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 28 **beans** 1 ['bi:nz] n.豆; 豆形果实 名词bean的复数形式.
- 29 **beets** 1 n.比茨(姓氏) beets. n.甜菜; 甜菜根 名词beet的复数形式.
- 30 **benefit** 3 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 31 **Benioff** 1 n. 贝尼奥夫
- 32 **Berkeley** 1 ['bɜ:kli] n.伯克利 (姓氏); 贝克莱 (爱尔兰主教及哲学家); 伯克利 (美国港市)
- 33 **beyond** 1 [bi'jɒnd] prep.超过; 越过; 那一边; 在...较远的一边 adv.在远处; 在更远处 n.远处
- 34 **body** 1 ['bɒdi] n.身体; 主体; 大量; 团体; 主要部分 vt.赋以形体 n.(Body)人名; (英、法、罗)博迪
- 35 **bounty** 2 ['baunti] n.慷慨; 丰富; 奖励金; 赠款 vt.发给...奖金等; 为...而发给赏金 vi.以赏金等形式发放
- 36 **broth** 1 [brɒθ] n.肉汤; 液体培养基
- 37 **but** 2 [强bʌt, 弱bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 38 **California** 2 [ˌkælɪ'fɔ:njə] n.加利福尼亚 (美国一个州)
- 39 **called** 2 [kɔ:l] vt.呼叫; 打电话; 把...称为 n.打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi.呼叫; (短暂的)拜访
- 40 **can** 10 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头

- 41 **canned** 2 [kænd] adj. 罐装的; 录音的 v. 装于罐头 (can的过去分词)
- 42 **cannot** 1 ['kænət, kə'not] v. 不能; 无法
- 43 **Caty** 2 卡蒂
- 44 **centers** 1 英 ['sentə] 美 ['sentər] n. 中心; 集中点 v. 居中; 使集中 =centre<英>
- 45 **chicory** 1 ['tʃikəri] n. 菊苣
- 46 **children** 2 ['tʃɪldrən] n. 孩子们 (child的复数)
- 47 **choices** 1 ['tʃɔɪsɪz] n. 选择 名词choice的复数形式.
- 48 **citrus** 1 ['sɪtrəs] n. [园艺] 柑橘属果树; 柑橘类的植物 adj. 柑橘属植物的
- 49 **clinical** 1 ['klɪnɪkəl] adj. 临床的; 诊所的
- 50 **cold** 3 [kəʊld] adj. 寒冷的; 冷淡的, 不热情的; 失去知觉的 n. 寒冷; 感冒 adv. 完全地
- 51 **colorless** 1 ['kʌlələs] adj. 无色的; 苍白的; 无趣味的
- 52 **comment** 1 n. 评论; 意见; 批评; 描述 vt. 发表评论; 发表意见 vi. 为...作评语 n. (Comment) 人名; (德) 科门特; (法) 科芒
- 53 **connect** 2 [kə'nekt] vt. 连接; 联合; 关连 vi. 连接, 连结; 联合
- 54 **constant** 1 ['kɒnstənt] adj. 不变的; 恒定的; 经常的 n. [数] 常数; 恒量 n. (Constant) 人名; (德) 康斯坦特
- 55 **contained** 1 [kən'teɪnd] adj. 泰然自若的, 从容的; 被控制的 v. 包含; 遏制 (contain的过去分词); 容纳
- 56 **container** 2 [kən'teɪnə] n. 集装箱; 容器
- 57 **control** 1 [kən'trəʊl] n. 控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt. 控制; 管理; 抑制
- 58 **cook** 3 [kʊk] vt. 烹调, 煮 vi. 烹调, 做菜 n. 厨师, 厨子 n. (Cook) 人名; (英、印) 库克
- 59 **cooking** 3 n. 烹饪 adj. 烹调的 v. 烹调; 筹划 (cook的ing形式)
- 60 **costly** 1 ['kɒstli] adj. 昂贵的; 代价高的 n. (Costly) 人名; (英) 科斯特利
- 61 **cultures** 1 ['kʌltʃəz] n. 文化 名词culture的复数形式.
- 62 **dates** 1 [deɪt] n. 日期; 年代; 会晤时间; 约会; 约会对象; 枣椰树; 枣子 v. 给...标明日期; 确定年代; 过时; 显老; 和...约会; 追溯到
- 63 **day** 1 [deɪ] n. 一天; 时期; 白昼 adv. 每天; 经常在白天地 adj. 日间的; 逐日的 n. (Day) 人名; (英、法、西) 戴; (越) 岱; (阿拉伯、土) 达伊
- 64 **devi** 1 [deɪvi:] n. 提毗 (梵语中“女神”的意思); 井斜 (测井曲线代号)
- 65 **diet** 2 [daɪət] n. 饮食; 食物; 规定饮食 vi. 节食 vt. [医] 照规定饮食 n. (Diet) 人名; (法) 迪耶
- 66 **dietician** 2 n. 营养学家; 膳食学家 (等于dietitian) n. 营养师 (专业人员, 须获得证书)
- 67 **different** 3 [dɪfərənt] adj. 不同的; 个别的, 与众不同的
- 68 **digested** 1 [dɪdʒəst] n. 摘要 vt. 消化; 理解 vi. 消化
- 69 **disease** 1 [dɪ'zɪz] n. 病, [医] 疾病; 弊病 vt. 传染; 使...有病
- 70 **do** 3 n. 要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v. 做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux. 助动词 (构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi. 行, 足够; 生长 n. (英) 多 (人名Dorothea和Dorothy的昵称) n. (口语) 事件; (主英国口语) 诈骗; (主英国、新西兰口语) 宴会; (口语) 必须做到的事情
- 71 **does** 2 [dʌz] v. 做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n. (Does) 人名; (荷) 杜斯
- 72 **doubt** 1 [daʊt] n. 怀疑; 疑问; 疑惑 v. 怀疑; 不信; 恐怕; 拿不准
- 73 **dried** 2 [draɪd] adj. 干燥的; 弄干了的 v. 使干 (原形是dry)
- 74 **dropping** 1 ['drɒpɪŋ] n. 落下; 空投; 滴下物 v. 落下; 退出 (drop的ing形式); 滴入; 随口漏出
- 75 **each** 1 [i:tʃ] adj. 每; 各自的 adv. 每个; 各自 pron. 每个; 各自
- 76 **ease** 1 [i:z] vt. 减轻, 缓和; 使安心 n. 轻松, 舒适; 安逸, 悠闲 vi. 减轻, 缓和; 放松; 灵活地移动
- 77 **easily** 1 ['i:zɪli] adv. 容易地; 无疑地
- 78 **eat** 1 [i:t] vt. 吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi. 进食; 腐蚀, 侵蚀
- 79 **eaten** 1 英 ['i:tn] 美 ['i:tn] v. 吃 (eat的过去分词)
- 80 **eating** 1 ['i:tɪŋ] adj. 侵蚀的; 可生食的; 进餐用的 n. 吃; 食物 v. 吃 (eat的ing形式)
- 81 **egg** 1 n. 蛋; 卵子; 家伙; 鸡蛋 vt. 煽动; 怂恿 n. (Egg) 人名; (法、英) 埃格
- 82 **embrace** 3 [ɪm'breɪs] vt. 拥抱; 信奉, 皈依; 包含 vi. 拥抱 n. 拥抱
- 83 **endive** 1 ['endaɪv, -dɪv] n. 菊苣; 莴苣菜
- 84 **English** 1 ['ɪŋɡlɪʃ] adj. 英国人的; 英国的; 英文的 n. 英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt. 把...译成英语
- 85 **environment** 1 [ɪn'vaɪənmənt] n. 环境, 外界

- 86 **epidemiologist** 1 [ˈepɪ,dɪˈmɪˌɒlədʒɪst] n. 流行病学家
- 87 **escarole** 1 [ˈeskərəʊl] n. 莴苣菜
- 88 **especially** 1 [ɪˈspeʃəli] adv. 特别；尤其；格外
- 89 **even** 2 [ˈiːvən] adj. [数] 偶数的；平坦的；相等的 adv. 甚至；即使；还；实际上 vt. 使平坦；使相等 vi. 变平；变得可比较；成为相等 n. (Even) 人名；(法) 埃旺；(德) 埃文；(英) 埃文
- 90 **excellent** 1 [ˈeksələnt] adj. 卓越的；极好的；杰出的
- 91 **experiment** 1 [ɪkˈsperɪment, ek's-] vi. 尝试；进行实验 n. 实验，试验；尝试
- 92 **experts** 4 英 [ˈekspɜːt] 美 [ˈekspɜːrt] n. 专家；能手 adj. 熟练的；内行的
- 93 **family** 1 n. 家庭；亲属；家族；子女；[生] 科；语族；[化] 族 adj. 家庭的；家族的；适合于全家的
- 94 **fat** 1 [fæt] adj. 肥的，胖的；油腻的；丰满的 n. 脂肪，肥肉 vt. 养肥；在...中加入脂肪 vi. 长肥 n. (Fat) 人名；(法、西、塞) 法特；(东南亚国家华语) 发
- 95 **few** 1 [fjuː] adj. 很少的；几乎没有的 pron. 很少 n. 极少数 n. (Few) 人名；(英) 菲尤
- 96 **fiber** 2 [ˈfaɪbə] n. 纤维；光纤（等于 fibre） n. (Fiber) 人名；(匈) 菲贝尔
- 97 **filling** 1 [ˈfɪlɪŋ] n. 填充；填满 v. 填满；遍及（fill 的 ing 形式） n. (Filling) 人名；(瑞典) 菲林
- 98 **food** 5 [fuːd] n. 食物；养料
- 99 **foods** 3 [fuːdz] n. 食品 名词 food 的复数形式.
- 100 **for** 12 [强 fɔː, 弱 fə] prep. 为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj. 因为
- 101 **Francisco** 1 [frænˈsɪskəʊ] n. 弗朗西斯科（男子名，等于 Francis）
- 102 **fresh** 4 [freʃ] adj. 新鲜的；清新的；淡水的；无经验的 n. 开始；新生；泛滥 adv. 刚刚，才；最新地
- 103 **friends** 1 n. 朋友 名词 friend 的复数形式.
- 104 **from** 4 [强 frɒm, 弱 frəm] prep. 来自，从；由于；今后 n. (From) 人名；(瑞典、丹、德) 弗罗姆
- 105 **frozen** 2 [ˈfrɔːzn] adj. 冻结的；冷酷的 v. 结冰（freeze 的过去分词）；凝固；变得刻板
- 106 **fruit** 2 [fruːt] n. 水果；产物 vi. 结果实 vt. 使.....结果实 n. (Fruit) 人名；(法) 弗吕；(英) 弗鲁特
- 107 **fruits** 7 [ˈfruːts] n. 成果 名词 fruit 的复数.
- 108 **gladly** 1 [ˈglædli] adv. 乐意地；高兴地；欢喜地
- 109 **good** 6 [ɡʊd] adj. 好的；优良的；愉快的；虔诚的 n. 好处；善行；慷慨的行为 adv. 好 n. (Good) 人名；(英) 古德；(瑞典) 戈德
- 110 **grains** 1 [ɡreɪns] n. [作物] 谷粒（grain 的复数）；双齿鱼叉，多齿鱼叉
- 111 **greens** 2 n. 绿地；绿叶蔬菜；生手；绿色物（green 的复数） v. 使变绿色；使恢复活力（green 的三单形式）
- 112 **has** 1 v. 有，吃，得到，从事，允许，雇用，享有（have 的第三人称单数）；（亲属关系中）接受；拿；买到
- 113 **have** 3 [hæv, 弱 həv, əv, v] vt. 有；让；拿；从事；允许 aux. 已经 n. (Have) 人名；(芬) 哈韦；(德) 哈弗
- 114 **having** 2 [ˈhævɪŋ] n. 所有；持有；占有 adj. 具有的；所有的 v. 有（have 的 ing 形式）
- 115 **healthy** 2 [ˈhelθi] adj. 健康的，健全的；有益于健康的
- 116 **hear** 1 [hɪə] vt. 听到，听；听说；审理 vi. 听；听见
- 117 **help** 1 [help] vt. 帮助；促进；治疗；补救 n. 帮助；补救办法；帮忙者；有益的东西 vi. 帮助；有用；招待 n. (Help) 人名；(芬) 海尔普
- 118 **Henson** 2 亨森（英格兰人姓氏）
- 119 **here** 2 [hɪə] adv. 在这里；此时 int. 嘿！；喂！ n. 这里 n. (Here) 人名；(罗) 赫尔施
- 120 **high** 1 [haɪ] adj. 高的；高级的；崇高的；高音调的 n. 高水平；天空；由麻醉品引起的快感；高压地带 adv. 高；奢侈地 n. (High) 人名；(英) 海伊
- 121 **history** 1 [ˈhɪstəri] n. 历史，历史学；历史记录；来历
- 122 **holiday** 1 [ˈhɒlədi] n. 假日；节日；休息日 vi. 外出度假 n. (Holiday) 人名；(英) 霍利迪
- 123 **horn** 2 [hɔːn] n. 喇叭，号角；角 vt. 装角于 n. (Horn) 人名；(英、德、匈、捷、罗、波、芬、希、瑞典) 霍恩；(法) 奥尔恩；(东) 洪
- 124 **hospital** 1 [ˈhɒspɪtəl] n. 医院 n. (Hospital) 人名；(英) 霍斯皮特尔
- 125 **how** 1 [haʊ] adv. 如何；多少；多么 n. 方法；方式 conj. 如何 n. (How) 人名；(英) 豪
- 126 **icy** 1 [aɪsi] adj. 冰冷的；冷淡的；结满冰的
- 127 **if** 1 [ɪf] conj. (表条件) 如果；即使；是否；（表假设）假如 n. 条件；设想
- 128 **Illinois** 1 [ˌɪlɪˈnɔɪ(z)] n. 伊利诺斯州（美国州名）
- 129 **in** 14 [ɪn] prep. 按照（表示方式）；从事于；在...之内 adv. 进入；当选；（服装等）时髦；在屋里 adj. 在里面的；时髦的 n. 执政者；门路；知情者 n. (In) 人名；(中) 演(广东话·威妥玛)；(东) 殷(用于名字第一节)，因；(日) 寅(名)

- 130 **including** 3 [ɪnˈkluːdɪŋ] prep. 包含, 包括
- 131 **ingredient** 1 [ɪnˈɡriːdiənt] n. 原料; 要素; 组成部分 adj. 构成组成部分的
- 132 **ingredients** 1 [ɪnˈɡriːdiənts] n. 配料; 作料; 材料 名词ingredient的复数形式.
- 133 **into** 2 [ɪntuː, -tu, -tə] prep. 到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 134 **is** 10 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 135 **isolate** 1 [ˈaɪsəleɪt, -lɪt] vt. 使隔离; 使孤立; 使绝缘 n.[生物]隔离种群 vi. 隔离; 孤立 adj. 隔离的; 孤立的
- 136 **isolating** 1 [ˈaɪsəleɪtɪŋ] adj. 孤立的; 绝缘的 v. 使隔离; 使绝缘 (isolate的ing形式)
- 137 **it** 7 [ɪt] pron. [指无生命的东西、动物、植物]它; 这; 那 pron. 指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron. 在不分性别或情况不详时指代 pron. 作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr. 信息技术 information technology
- 138 **join** 1 [dʒɔɪn] vt. 参加; 结合; 连接 vi. 加入; 参加; 结合 n. 结合; 连接; 接合点 n.(Join)人名; (法)茹安
- 139 **just** 3 [dʒʌst] adv. 只是, 仅仅; 刚才, 刚刚; 正好, 恰好; 实在; 刚要 adj. 公正的, 合理的; 正直的, 正义的; 正确的; 公平的; 应得的 n.(Just)人名; (英)贾斯特; (法)朱斯特; (德、匈、波、捷、挪)尤斯特; (西)胡斯特
- 140 **kales** 1 卡莱斯
- 141 **keep** 1 [ki:p] vt. 保持; 经营; 遵守; 饲养 vi. 保持; 继续不断 n. 保持; 生计; 生活费 n.(Keep)人名; (英)基普
- 142 **kinds** 1 [kændz] n. 种类 名词kind的复数形式.
- 143 **kristen** 1 n. 克里斯滕; 克丽丝滕
- 144 **later** 1 [ˈleɪtə] adv. 后来; 稍后; 随后 adj. 更迟的; 更后的 n.(Later)人名; (德)拉特
- 145 **leafy** 2 [ˈliːfi] adj. 多叶的; 叶状的; 叶茂盛的
- 146 **learning** 1 [ˈlərnɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 147 **leftovers** 1 英 [ˈleftəʊvə] 美 [ˈleftoʊvə] n. 剩余物; 残羹剩菜 名词leftover的复数形式.
- 148 **legumes** 1 [ˈleɪdʒuːmz] n. 豆; 豆类 名词legume的复数形式.
- 149 **lemons** 1 n. 柠檬 名词lemon的复数形式.
- 150 **less** 1 [les] adv. 较少地; 较小地; 更小地 adj. 较少的; 较小的 prep. 减去 n. 较少; 较小 n.(Less)人名; (德、意、匈、芬)莱斯
- 151 **lifeless** 1 [ˈlaɪflɪs] adj. 无生命的; 死气沉沉的; 无趣味的
- 152 **like** 3 [laɪk] vt. 喜欢; 想; 愿意 vi. 喜欢; 希望 prep. 像; 如同 adj. 同样的; 相似的 n. 爱好; 同样的人或物 adv. 可能 conj. 好像
- 153 **limes** 1 [ˈlaɪmɪz] n. 边界; 界限 n.(Limes)人名; (法)利姆
- 154 **limited** 1 [ˈlɪmɪtɪd] adj. 有限的 n. 高级快车
- 155 **Linda** 1 [ˈlɪndə] n. 琳达 (女子名)
- 156 **liquid** 2 [ˈlɪkwɪd] adj. 液体的; 清澈的; 明亮的; 易变的 n. 液体, 流体; 流音
- 157 **long** 2 n. 长时间; [语]长音节; (服装的)长尺寸; 长裤 adj. 长的; 过长的; 做多头的; 长时间的; 冗长的, 长音 vi. 渴望; 热望 adv. 长期地; 始终 n. (英、法、德、瑞典)朗 (人名); (柬)隆 (人名)
- 158 **lot** 4 n. 份额; 许多; 命运; 阉 adv. (与形容词和副词连用) 很, 非常; (与动词连用) 非常 pron. 大量, 许多 vt. 分组, 把...划分 (常与out连用); 把 (土地) 划分成块 vi. 抽签, 拈阉
- 159 **made** 1 [meɪd] adj. 成功的; 创造的 v. 做, 使, 安排 (make的过去式和过去分词) n.(Made)人名; (塞)马德
- 160 **make** 3 [meɪk] vt. 使得; 进行; 布置, 准备, 整理; 制造; 认为; 获得; 形成; 安排; 引起; 构成 vi. 开始; 前进; 增大; 被制造 n. 制造; 构造; 性情 n.(Make)人名; (塞、南非)马克
- 161 **many** 1 [ˈmeni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 162 **meal** 2 [mi:l] n. 一餐, 一顿饭; 膳食 vi. 进餐
- 163 **meals** 7 [mi:lz] n. 伙食 名词meal的复数形式.
- 164 **mean** 1 adj. 平均的; 卑鄙的; 低劣的; 吝啬的 vt. 意味; 想要; 意欲 n. 平均值 vi. 用意 n.(Mean)人名; (柬)棉
- 165 **metal** 1 [ˈmetl] n. 金属; 合金 vt. 以金属覆盖 adj. 金属制的 n.(Metal)人名; (捷)梅塔尔; (瑞典)梅塔尔
- 166 **mind** 1 [maɪnd] n. 理智, 精神; 意见; 智力; 记忆力 vt. 介意; 专心于; 照料 vi. 介意; 注意
- 167 **more** 1 [mɔː] adv. 更多; 此外; 更大程度地 adj. 更多的; 附加的 pron. 更多的数量 n. 更多 n.(More)人名; (英、法)莫尔; (意、西、以)莫雷
- 168 **morning** 1 [ˈmɔːnɪŋ] n. 早晨; 黎明; 初期
- 169 **much** 1 [mʌtʃ] adv. 非常, 很 adj. 大量的 n. 许多, 大量 pron. 许多, 大量 n.(Much)人名; (德)穆赫; (英)马奇
- 170 **nature** 1 [ˈneɪtʃə] n. 自然; 性质; 本性; 种类 n.(Nature)人名; (法)纳蒂尔
- 171 **northwestern** 1 [ˌnɔːθˈwestən] adj. 来自西北的; 西北方的; 在西北部的
- 172 **not** 5 adv. 表示否定, 不 n. “非” (计算机中逻辑运算的一种)

- 173 **noted** 1 [ˈnəʊtɪd] adj.著名的；显著的；附有乐谱的 v.注意；记下（note的过去式和过去分词）
- 174 **nourish** 1 [ˈnaʊrɪʃ, ˈnɔː-] vt.滋养；怀有；使健壮
- 175 **nutrients** 1 [ˈnjuːtrɪənts] n. 营养素，营养物，营养品（名词nutrient的复数形式）
- 176 **nutrition** 2 [njuːˈtrɪʃən] n.营养，营养学；营养品
- 177 **nutritional** 3 [njuːˈtrɪʃənəl] adj.营养的；滋养的
- 178 **nutritious** 1 [njuːˈtrɪʃəs] adj.有营养的，滋养的
- 179 **nuts** 1 [nʌts] adj.发狂的；热衷的；狂热的 int.胡说；呸 n.坚果；螺母（nut的复数）；核心 v.采坚果；用头撞（nut的三单形式）
- 180 **of** 18 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 181 **often** 1 [ˈɒfən, ˈɒftən, ˈɔː-] adv.常常，时常
- 182 **On** 2 [ɒn, ɔːn, ən, n] adv.向前地；作用中，行动中；继续着 prep.向，朝.....；关于；在.....之上；在.....时候 adj.开着的；发生着的，正在进行中 n.(On)人名；(日)温(姓、名)；(緬、柬、印)翁
- 183 **one** 3 [wʌn] pron.一个人；任何人 adj.一的；唯一的 n.一 num.一；一个 n.(One)人名；(老)温
- 184 **only** 1 [ˈəʊnli] adv.只，仅仅；不料 adj.唯一的，仅有的；最合适的 conj.但是；不过；可是
- 185 **or** 14 conj.或，或者；还是；要不然 n.(Or)人名；(中)柯(广东话·威妥玛)；(柬)奥；(土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 186 **oranges** 1 [ˈbrɪndʒs] n. 柑；桔；橙 名词orange的复数形式。
- 187 **other** 1 [ˈʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 188 **others** 2 pron.其他人
- 189 **our** 1 [aʊə, ɑː] pron.我们的
- 190 **out** 2 [aʊt] adv.出现；在外；出局；出声地；不流行地 adj.外面的；出局的；下台的 n.出局 prep.向；离去 vi.出来；暴露 vt.使熄灭；驱逐
- 191 **overcook** 1 英 [ˌəʊvəˈkʊk] 美 [ˌoʊvərˈkʊk] vt. 煮过度
- 192 **overlook** 1 [ˌəʊvəˈlʊk, ˈəʊvələk] vt.忽略；俯瞰；远眺；检查；高耸于...之上 n.忽视；眺望
- 193 **parsnips** 1 n.欧洲防风草(parsnip的名词复数)
- 194 **part** 1 n.部分；角色；零件；一些；片段 vt.分离；分配；分开 vi.断裂；分手 adv.部分地 adj.部分的 n.(Part)人名；(英、瑞典)帕特；(泰)巴；(法)帕尔
- 195 **people** 2 [ˈpiːpl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 196 **policy** 1 [ˈpɒlɪsi] n.政策，方针；保险单
- 197 **porridge** 3 [ˈpɔːrɪdʒ, ˈpɔː-] n.粥，糊；麦片粥 vt.服刑
- 198 **pot** 2 [pɒt] n.壶；盆；罐 vt.把...装罐；射击；节略 vi.随手射击 n.(Pot)人名；(柬)布特；(捷)波特；(法)波
- 199 **potatoes** 1 [pəˈteɪtəʊz] n. 马铃薯；土豆；甘薯 名词potato的复数形式。
- 200 **powerhouse** 1 [ˈpaʊə,haʊs] n.精力旺盛的人；动力室；发电所
- 201 **press** 1 [pres] vt.压；按；逼迫；紧抱 vi.压；逼；重压 n.压；按；新闻；出版社；[印刷]印刷机 n.(Press)人名；(英、德、俄、西、瑞典)普雷斯
- 202 **prevention** 1 [ˈpriːvenʃən, priː-] n.预防；阻止；妨碍
- 203 **process** 1 [ˈprəʊses, ˈprɔː-] vt.处理；加工 n.过程，进行；方法，步骤；作用；程序；推移 vi.列队前进 adj.经过特殊加工（或处理）的
- 204 **produce** 4 vt.生产；引起；创作；生育，繁殖 n.农产品，产品 vi.生产，创作
- 205 **protein** 1 [ˈprəʊtɪn, -tiːn] n.蛋白质；脘 adj.蛋白质的
- 206 **provide** 1 [prəʊˈvaɪd] vt.提供；规定；准备；装备 vi.规定；抚养；作准备
- 207 **pumpkins** 1 n. 南瓜（pumpkin的复数）
- 208 **put** 4 [pʊt] vt.放；表达；移动；安置；赋予 vi.出发；击；航行；发芽 n.掷；笨蛋；投击；怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名；(泰、緬)布
- 209 **quality** 2 n.质量，[统计]品质；特性；才能 adj.优质的；高品质的；<英俚>棒极了
- 210 **radicchio** 1 [ræˈdiːkjəʊ] n.菊苣 n.(Radicchio)人名；(意)拉迪基奥
- 211 **radish** 1 [ˈrædɪʃ] n.萝卜，小萝卜 n.(Radish)人名；(俄)拉季什；(塞)拉迪什
- 212 **radishes** 1 n.（做色拉用的）小萝卜（radish的名词复数）
- 213 **raisins** 1 [ˈreɪzɪnz] (无核)葡萄干
- 214 **Rasmussen** 5 拉斯马森（人名）
- 215 **readily** 1 [ˈredɪli] adv.容易地；乐意地；无困难地
- 216 **recommend** 1 [ˌrekəˈmend] vt.推荐，介绍；劝告；使受欢迎；托付 vi.推荐；建议

- 217 **recommended** 1 [ˌrekəˈmendɪd] adj. 被推荐的 动词recommend的过去式和过去分词.
- 218 **reported** 1 [rɪˈpɔːtɪd] adj. 报告的; 据报道的 v. 报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 219 **roads** 1 n. 路; 道路 名词road的复数形式 n. 罗兹(姓氏)
- 220 **root** 2 [ru:t, rut] n. 根; 根源; 词根; 祖先 vi. 生根; 根除 vt. 生根, 固定; 根源在于 n. (Root) 人名; (英) 鲁特; (德、瑞典) 罗特
- 221 **said** 5 adj. 上述的, 该 v. 说 (say的过去式和过去分词) n. (Said) 人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯) 赛义德
- 222 **salt** 1 [sɔːlt] n. 盐; 风趣, 刺激性 adj. 咸水的; 含盐的, 咸味的; 盐腌的; 猥亵的 vt. 用盐腌; 给...加盐; 将盐撒在道路上使冰或雪融化 n. (Salt) 人名; (西) 萨尔特; (英) 索尔特
- 223 **salty** 1 [ˈsɔːlti] adj. 咸的; 含盐的
- 224 **San** 1 [sæn] abbr. 存储区域网 (Storage Area Networking) n. (San) 人名; (泰) 汕; (俄、罗、刚) 萨恩; (土、柬) 桑; (缅) 山
- 225 **savory** 2 [ˈseɪvəri] adj. 可口的; 风味极佳的; 味美的 n. 开胃菜; 香薄荷 n. (Savory) 人名; (英) 萨沃里
- 226 **say** 3 [seɪ] vt. 讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi. 讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n. (Say) 人名; (土) 萨伊; (法、老、柬) 赛; (英) 塞伊; (匈、罗) 绍伊
- 227 **says** 1 [sez] v. 说 (第三人称单数)
- 228 **season** 4 [ˈsiːzən] n. 时期; 季节; 赛季 vt. 给...调味; 使适应 vi. 变得成熟; 变干燥
- 229 **set** 1 [set] n. [数] 集合; 一套; 布景; [机] 装置 vt. 树立; 点燃; 点缀 vi. (日、月) 落沉; 凝固; 结果 adj. 固定的; 规定的; 固执的 n. (Set) 人名; (瑞典) 塞特; (俄) 谢特
- 230 **settling** 1 [ˈsetlɪŋ] n. 安置; 固定; 沉淀物; 移居 v. 解决; 安居 (settle的ing形式) n. (Settling) 人名; (瑞典) 塞特林
- 231 **she** 1 [ʃiː] pron. 她 (主格); 它 (用来指雌性动物或国家、船舶、地球、月亮等) n. 女人; 雌性动物 n. (She) 人名; (中) 佘 (普通话·威妥玛)
- 232 **significance** 1 [ˌsɪgnɪfɪkəns] n. 意义; 重要性; 意思
- 233 **snowfall** 1 [ˈsnəʊfɔːl] n. 降雪; 降雪量
- 234 **so** 1 [səʊ, 弱 sə] adv. 如此, 这么; 确是如此 conj. 所以; 因此 pron. 这样 n. (So) 人名; (柬) 索
- 235 **some** 3 adj. 一些; 某个; 大约; 相当多的 pron. 一些; 若干; 其中的一部分; (数量不确切时用) 有些人 adv. 非常; 相当; <美> 稍微
- 236 **something** 3 [ˈsʌmθɪŋ] pron. 某事; 某物 n. 重要的人; 值得重视的事 adv. 非常; 有点; 大约 adj. 大约; 有点象
- 237 **soup** 1 [su:p] n. 汤, 羹; 马力 vt. 加速; 增加马力
- 238 **soups** 1 n. 汤(类) 名词soup的复数形式.
- 239 **source** 1 [sɔːs] n. 来源; 水源; 原始资料 n. (Source) 人名; (法) 苏尔斯
- 240 **sources** 1 英 [sɔːs] 美 [sɔːrs] n. 来源; 发源地; 原始资料 v. 从...获得
- 241 **special** 1 [ˈspeʃəl] n. 特使, 特派人员; 特刊; 特色菜; 专车; 特价商品 adj. 特别的; 专门的, 专用的
- 242 **spicy** 1 [ˈspaisi] adj. 辛辣的; 香的, 多香料的; 下流的
- 243 **staple** 2 [ˈsteɪpl] n. 主要产品; 订书钉; 主题; 主食 adj. 主要的, 大宗生产的; 常用的; 纺织纤维的 vt. 把...分级; 钉住
- 244 **States** 1 n. 州, 国家 (state的复数形式) vt. 声明 (state的第三人称单数形式); 陈述
- 245 **stay** 1 [steɪ] vi. 停留; 坚持; 暂住; 停下 vt. 坚持; 暂住; 抑制 n. 逗留; 停止; 支柱
- 246 **stew** 1 [stjuː, stuː] vt. 炖, 炖汤; 焖; 忧虑; 受闷热 n. 炖, 炖汤; 烦恼; 闷热; 鱼塘 vi. 炖, 炖汤; 焖; 受闷热; 忧虑 n. (Stew) 人名; (英) 斯图
- 247 **stews** 1 英 [stjuː] 美 [stuː] n. 炖汤; 焖; 烦恼 v. 炖汤; 焖; 忧虑
- 248 **still** 1 [stɪl] adv. 仍然; 更; 静止地 adj. 静止的, 不动的; 寂静的, 平静的; 不起泡的 n. 寂静; 剧照; 蒸馏室 conj. 仍然; 但是; 尽管如此 vt. 蒸馏; 使...静止; 使...平静下来 vi. 静止; 平静; 蒸馏 n. (Still) 人名; (英、芬、瑞典) 斯蒂尔; (德) 施蒂尔
- 249 **storage** 1 [ˈstɔːrɪdʒ] n. 存储; 仓库; 贮藏所
- 250 **stores** 2 [ˈstɔːz] 名词store的复数形式
- 251 **story** 2 [ˈstɔːri] n. 故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt. 用历史故事画装饰 vi. 说谎 n. (Story) 人名; (英) 斯托里
- 252 **suggest** 2 vt. 提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 253 **suggestions** 1 n. 意见; 示意 名词suggestion的复数形式.
- 254 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 255 **sure** 1 [ʃʊə, ʃɜː] adj. 确信的; 可靠的; 必定的 adv. 当然; 的确 n. (Sure) 人名; (英) 休尔
- 256 **surplus** 1 [ˈsʌplʌs, -plʌs] n. 剩余; [贸易] 顺差; 盈余; 过剩 adj. 剩余的; 过剩的
- 257 **sweet** 2 [swiːt] adj. 甜的; 悦耳的; 芳香的; 亲切的 n. 糖果; 乐趣; 芳香; 宝贝 (俚) 酷毙了 n. (Sweet) 人名; (英) 斯威特
- 258 **sweetness** 1 [ˈswiːtnɪs] n. 美妙; 芳香; 可爱

- 259 **take** 1 vt.拿, 取; 采取; 接受(礼物等); 买, 花费; 耗费(时间等) vi.拿; 获得 n.捕获量; 看法; 利益, 盈余; (入场券的) 售得金额
- 260 **taste** 1 [teɪst] n.味道; 品味; 审美 vt.尝; 体验 vi.尝起来; 有...的味道 n.(Taste)人名; (法)塔斯特
- 261 **tastes** 1 [teɪst] n.味觉; 味道; 尝试; 品味; 爱好 v.品尝; 有...味道的; 体验
- 262 **tasty** 2 [ˈteɪsti] adj.美味的; 高雅的; 有趣的 n.可口的东西; 引人入胜的东西
- 263 **teaches** 1 [ˈti:tʃɪz] v.教; 教导; 教授; 教训(动词teach的第三人称单数形式)
- 264 **temperatures** 1 [ˈtempərətʃəz] 温度
- 265 **term** 1 n.术语; 学期; 期限; 条款; (代数式等的)项 vt.把...叫做 n.(Term)人名; (泰)丁
- 266 **than** 1 [ðæn, 弱ðən, ðn] conj.比(用于形容词、副词的比较级之后); 除...外(用于other等之后); 与其... (用于rather等之后); 一...就(用于nosooner等之后) prep.比; 超过 n.(Than)人名; (老、柬、德)坦; (缅)丹
- 267 **that** 8 [ðæt, 弱ðət, ðt] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 268 **the** 24 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 269 **their** 2 [ðeə, 弱ðeə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 270 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 271 **there** 1 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 272 **these** 2 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 273 **they** 4 [ðei, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 274 **things** 1 [θɪŋz] n.事物(thing的复数形式); 用品; 形势
- 275 **this** 2 [ðɪs, 弱ðes] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 276 **time** 1 [taɪm] n.时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt.计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj.定时的; 定期的; 分期的 n.(Time)人名; (俄)季梅; (英)泰姆; (罗)蒂梅
- 277 **to** 11 [强tu:, 弱tu, 辅音前弱tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 278 **top** 1 [tɒp] n.顶部, 顶端; 上部; 首席; 陀螺 vi.高出, 超越; 结束; 达到顶点 vt.超越, 超过; 给...加盖; 达到...的顶端 adj.最高的, 顶上的; 头等的 n.(Top)人名; (英、土、意)托普
- 279 **tops** 1 [tɒps] adj.第一流的, 最上等的 n.顶部, 顶端(top的复数形式) v.达到...的顶端(top的第三人称单数形式)
- 280 **try** 3 [traɪ] vt.试图, 努力; 试验; 审判; 考验 vi.尝试; 努力; 试验 n.尝试; 努力; 试验 n.(Try)人名; (英、印尼)特里; (柬)德里
- 281 **trying** 1 [ˈtraɪɪŋ] adj.难受的; 难堪的; 费劲的; 令人厌烦的 v.尝试(try的ing形式); 试验
- 282 **understand** 1 vt.理解; 懂; 获悉; 推断; 省略; 明白 vi.理解; 懂得; 熟悉
- 283 **united** 1 [juːˈnaɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 284 **university** 3 [ˌjuːnɪˈvɜ:səti] n.大学; 综合性大学; 大学校舍
- 285 **up** 1 [ʌp] adv.起来; 上涨; 向上 prep.在...之上; 向...的较高处 adj.涨的; 起床的; 向上的 n.上升; 繁荣
- 286 **use** 1 [ju:z] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽
- 287 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用(use的ing形式)
- 288 **value** 2 [ˈvælju:] n.值; 价值; 价格; 重要性; 确切涵义 vt.评价; 重视; 估价
- 289 **van** 2 [væn] n.先锋; 厢式货车; 增值网 vt.用车搬运 n.(Van)人名; (老、泰、柬、缅)万
- 290 **vegetable** 1 [ˈvedʒɪtəbl] n.蔬菜; 植物; 植物人 adj.蔬菜的; 植物的
- 291 **vegetables** 7 [ˈvedʒɪtəblz] 蔬菜,vegetable的复数形式
- 292 **VOA** 1 英 [viːəʊˈeɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音(=Voice of America).
- 293 **want** 1 [wɒnt, wɔ:nt] vt.需要; 希望; 应该; 缺少 n.需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi.需要; 缺少
- 294 **warm** 1 [wɔ:m] adj.温暖的; 热情的 vi.同情; 激动; 变温暖 vt.使...兴奋; 使...温暖; 使...感兴趣 n.取暖; 加热 n.(Warm)人名; (英)沃姆; (德)瓦姆
- 295 **way** 2 [weɪ] n.方法; 道路; 方向; 行业; 习惯 adv.大大地; 远远地 adj.途中的 n.(Way)人名; (中)见Wei; (英、缅)韦
- 296 **we** 2 [wi:弱wɪ] pron.我们(主格); 笔者, 本人(作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n.(We)人名; (缅)韦
- 297 **weather** 1 [ˈweðə] n.天气; 气象; 气候; 处境 vt.经受住; 使风化; 侵蚀; 使受风吹雨打 vi.风化; 受侵蚀; 经受风雨 adj.露天  
的; 迎风的 n.(Weather)人名; (英)韦瑟
- 298 **weaver** 2 [ˈwi:və] n.织工; 织布者 n.(Weaver)人名; (英)韦弗
- 299 **Weeks** 1 [wi:kz] n.星期(名词week的复数形式) n.威克斯(姓氏)
- 300 **when** 1 conj.考虑到; 既然; 当...时; 在...时; 如果 adv.什么时候, 何时; (用于时间的表达方式之后)在那时; 其时; 当时  
pron.那时; 什么时候 n.时间, 时候; 日期; 场合

- 301 **which** 2 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 302 **who** 1 pron. 谁; 什么人
- 303 **whole** 1 [həʊl] adj. 完整的; 纯粹的 n. 整体; 全部
- 304 **widespread** 1 ['waɪd'spreɪd] adj. 普遍的, 广泛的; 分布广的
- 305 **winter** 9 ['wɪntə] n. 冬季; 年岁; 萧条期 vi. 过冬 adj. 冬天的; 越冬的 n. (Winter) 人名; (英、德、匈、罗、捷、西、芬、瑞典、法) 温特
- 306 **winterize** 1 ['wɪntəraɪz] vt. 为...作过冬准备; 使适应冬季使用; 使防冻 n. 作过冬准备; 在...装御寒设备
- 307 **wintertime** 1 ['wɪntətɑɪm] n. 冬季
- 308 **with** 4 [wɪð, wɪθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n. (With) 人名; (德、芬、丹、瑞典) 维特
- 309 **without** 2 [wɪ'ðaʊt, -θaʊt] prep. 没有; 超过; 在...外面 adv. 户外; 在外面; 没有或不显示某事物 n. 外部; 外面
- 310 **words** 1 [wɜːdz] n. [计]字 (word的复数); 话语; 言语 v. 用言语表达 (word的三单形式)
- 311 **worth** 1 [wɜːθ] adj. 值...的 n. 价值; 财产 n. (Worth) 人名; (英) 沃思; (德) 沃特
- 312 **year** 1 n. 年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 313 **you** 5 [juː, 弱ju, jə] pron. 你; 你们 n. (You) 人名; (柬) 尤; (东南亚国家华语) 猷
- 314 **your** 2 [jɔː, jəʊ, 弱jə] pron. 你的, 你们的

VOA慢速英语精听网 [www.voase.cn](http://www.voase.cn)