

2024-12-24 [Health and Lifestyle] Good Wintertime Meals Are Warm, Healthy and Tasty 词频表

- 1 **and** 29 [ænd, ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 2 **the** 24 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 3 **of** 18 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 4 **are** 14 [ɑː, ərə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 5 **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); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 6 **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
- 7 **for** 12 [fɔː, fɔ] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 8 **to** 11 [tuː, 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)
- 9 **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
- 10 **is** 10 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 11 **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
- 12 **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
- 13 **fruits** 7 [fruːts] n.成果 名词fruit的复数.
- 14 **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 informationtechnology
- 15 **meals** 7 [miːlz] n.伙食 名词meal的复数形式.
- 16 **vegetables** 7 ['vedʒtəblz] 蔬菜,vegetable的复数形式
- 17 **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
- 18 **also** 5 [ɔːlsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 19 **food** 5 [fuːd] n.食物; 养料
- 20 **not** 5 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 21 **Rasmussen** 5 拉斯马森 (人名)
- 22 **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
- 23 **you** 5 [juː, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 24 **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
- 25 **experts** 4 英 [ˈɛkspɜːt] 美 [ˈɛkspɜːrt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 26 **fresh** 4 [frɛʃ] 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
- 27 **from** 4 [frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 28 **lot** 4 n.份额; 许多; 命运; 阄 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, 拈阄
- 29 **produce** 4 vt.生产; 引起; 创作; 生育, 繁殖 n.农产品, 产品 vi.生产, 创作
- 30 **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; 射击; 怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名; (泰、緬)布
- 31 **season** 4 ['siːzən] n.时期; 季节; 赛季 vt.给...调味; 使适应 vi.变得成熟; 变干燥
- 32 **they** 4 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 33 **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
- 34 **all** 3 [ɔːl] 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
- 35 **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]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 36 **benefit** 3 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 37 **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

- 38 **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
- 39 **cooking** 3 n. 烹饪 adj. 烹调的 v. 烹调; 筹划 (cook的ing形式)
- 40 **different** 3 [ˈdɪfərənt] adj. 不同的; 个别的, 与众不同的
- 41 **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
- 42 **embrace** 3 [ɪmˈbreɪs] vt. 拥抱; 信奉, 皈依; 包含 vi. 拥抱 n. 拥抱
- 43 **foods** 3 [fuːdʒ] n. 食品 名词food的复数形式.
- 44 **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
- 45 **including** 3 [ɪnˈkluːdɪŋ] prep. 包含, 包括
- 46 **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
- 47 **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
- 48 **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
- 49 **nutritional** 3 [njuːˈtrɪʃənəl] adj. 营养的; 滋养的
- 50 **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
- 51 **porridge** 3 [ˈpɒrɪdʒ, ˈpɔː-] n. 粥, 糊; 麦片粥 vt. 服刑
- 52 **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
- 53 **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
- 54 **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
- 55 **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
- 56 **university** 3 [ˌjuːnɪˈvɜːsəti] n. 大学; 综合性大学; 大学校舍
- 57 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 58 **an** 2 art. 一 (在元音音素前)
- 59 **appreciate** 2 [əˈpriːʃieɪt] vt. 欣赏; 感激; 领会; 鉴别 vi. 增值; 涨价
- 60 **available** 2 adj. 可获得的; 可购得的; 可找到的; 有空的
- 61 **bounty** 2 [ˈbaʊnti] 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
- 62 **but** 2 [强bat, 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
- 63 **California** 2 [ˌkælɪˈfɔːnjə] n. 加利福尼亚 (美国一个州)
- 64 **called** 2 [kɔːl] 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
- 65 **canned** 2 [kænd] adj. 罐装的; 录音的 v. 装于罐头 (can的过去分词)
- 66 **Caty** 2 卡蒂
- 67 **children** 2 [ˈtʃɪldrən] n. 孩子们 (child的复数)
- 68 **connect** 2 [kəˈnekt] vt. 连接; 联合; 关连 vi. 连接, 连结; 联合
- 69 **container** 2 [kənˈteɪnə] n. 集装箱; 容器
- 70 **diet** 2 [ˈdaɪət] 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
- 71 **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)
- 72 **does** 2 [dɒz] v. 做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n.(Does)人名; (荷)杜斯
- 73 **dried** 2 [draɪd] adj. 干燥的; 弄干了的 v. 使干 (原形是dry)
- 74 **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
- 75 **fiber** 2 [ˈfaɪbə] n. 纤维; 光纤 (等于fibre) n.(Fiber)人名; (匈)菲贝尔
- 76 **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
- 77 **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
- 78 **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)
- 79 **having** 2 [ˈhævɪŋ] n. 所有; 持有; 占有 adj. 具有的; 所有的 v. 有 (have的ing形式)
- 80 **healthy** 2 [ˈhelθi] adj. 健康的, 健全的; 有益于健康的

- 81 **Henson** 2 亨森 (英格兰人姓氏)
- 82 **here** 2 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 83 **horn** 2 [hɔ:n] 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
- 84 **into** 2 ['ɪntu:, -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
- 85 **leafy** 2 ['li:fi] adj.多叶的; 叶状的; 叶茂盛的
- 86 **liquid** 2 ['likwid] adj.液体的; 清澈的; 明亮的; 易变的 n.液体, 流体; 流音
- 87 **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); (东)隆(人名)
- 88 **meal** 2 [mi:l] n.一餐, 一顿饭; 膳食 vi.进餐
- 89 **nutrition** 2 [nju:'triʃən] n.营养, 营养学; 营养品
- 90 **On** 2 [ɔn, ɔ:n, 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); (缅、柬、印)翁
- 91 **others** 2 pron.其他人
- 92 **out** 2 [aut] 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
- 93 **people** 2 ['pi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 94 **pot** 2 [pɒt] n.壶; 盆; 罐 vt.把...装罐; 射击; 节略 vi.随手射击 n.(Pot)人名; (东)布特; (捷)波特; (法)波
- 95 **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
- 96 **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
- 97 **savory** 2 ['seivəri] adj.可口的; 风味极佳的; 味美的 n.开胃菜; 薄荷 n.(Savory)人名; (英)萨沃里
- 98 **staple** 2 ['steɪpl] 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
- 99 **stores** 2 [stɔ:z] 名词store的复数形式
- 100 **story** 2 ['stɔ:ri] 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
- 101 **suggest** 2 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 102 **sweet** 2 [[swi:t] 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
- 103 **tasty** 2 ['teɪsti] adj.美味的; 高雅的; 有趣的 n.可口的东西; 引人入胜的东西
- 104 **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
- 105 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 106 **these** 2 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 107 **this** 2 [ðɪs, 弱ðəs] 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
- 108 **value** 2 ['vælju:] n.值; 价值; 价格; 重要性; 确切涵义 vt.评价; 重视; 估价
- 109 **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
- 110 **way** 2 [wei] 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
- 111 **we** 2 [wi:弱wi] 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
- 112 **weaver** 2 ['wi:və] n.织工; 织布者 n.(Weaver)人名; (英)韦弗
- 113 **which** 2 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 114 **without** 2 [wi'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
- 115 **your** 2 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 116 **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
- 117 **across** 1 [ə'krɔ:s, ə'krɔ:s] prep.穿过; 横穿 adv.横过; 在对面
- 118 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 119 **added** 1 [ə'dɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 120 **advise** 1 [əd'vaɪz] vt.建议; 劝告, 忠告; 通知; 警告 vi.建议; 与...商量
- 121 **alicia** 1 [ə'li:ʃiə] n.艾丽西娅
- 122 **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
- 123 **americans** 1 n.美国人; 美洲人 名词American的复数形式.
- 124 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 125 **amounts** 1 [ə'maʊnt] n.数量; 总额 vi.总计; 等于

- 126 **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
- 127 **anything** 1 ['eniθiŋ] pron.任何事
- 128 **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
- 129 **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
- 130 **apricots** 1 [ə'prɪkɒts] 杏
- 131 **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
- 132 **associated** 1 [ə'səʊʃɪ'eɪtɪd] adj.关联的;联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 133 **beans** 1 ['bi:nz] n.豆;豆形果实 名词bean的复数形式.
- 134 **beets** 1 n.比茨(姓氏) beets. n.甜菜;甜菜根 名词beet的复数形式.
- 135 **Benioff** 1 n.贝尼奥夫
- 136 **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)
- 137 **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
- 138 **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
- 139 **broth** 1 [brɒθ] n.肉汤;液体培养基
- 140 **cannot** 1 ['kænɒt, kə'not] v.不能;无法
- 141 **centers** 1 英['sentə]美['sentər] n.中心;集中点 v.居中;使集中 =centre<英>
- 142 **chicory** 1 ['tʃɪkəri] n.菊苣
- 143 **choices** 1 ['tʃɔɪsɪz] n.选择 名词choice的复数形式.
- 144 **citrus** 1 ['sɪtrəs] n.[园艺]柑橘属果树;柑橘类的植物 adj.柑橘属植物的
- 145 **clinical** 1 ['klɪnɪkəl] adj.临床的;诊所的
- 146 **colorless** 1 ['kɒlələs] adj.无色的;苍白的;无趣味的
- 147 **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
- 148 **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
- 149 **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
- 150 **control** 1 [kən'trɒl] n.控制;管理;抑制;操纵装置 vt.控制;管理;抑制
- 151 **costly** 1 ['kɒstli] adj.昂贵的;代价高的 n.(Costly)人名;(英)科斯特利
- 152 **cultures** 1 ['kʌltʃəz] n.文化 名词culture的复数形式.
- 153 **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
- 154 **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
- 155 **devi** 1 ['deɪvi:] n.提毗(梵语中“女神”的意思);井斜(测井曲线代号)
- 156 **digested** 1 ['dɪdʒɪstɪd] n.摘要 vt.消化;理解 vi.消化
- 157 **disease** 1 [dɪ'zi:z] n.病,[医]疾病;弊病 vt.传染;使...有病
- 158 **doubt** 1 [daʊt] n.怀疑;疑问;疑惑 v.怀疑;不信;恐怕;拿不准
- 159 **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
- 160 **each** 1 [i:tʃ] adj.每;各自的 adv.每个;各自 pron.每个;各自
- 161 **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
- 162 **easily** 1 ['i:zɪli] adv.容易地;无疑地
- 163 **eat** 1 [i:t] vt.吃,喝;腐蚀;烦扰 vi.进食;腐蚀,侵蚀
- 164 **eaten** 1 英['i:tn]美['i:tn] v.吃 (eat的过去分词)
- 165 **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)
- 166 **egg** 1 n.蛋;卵子;家伙;鸡蛋 vt.煽动;怂恿 n.(Egg)人名;(法、英)埃格
- 167 **endive** 1 ['endaɪv, -dɪv] n.菊苣;莴苣菜
- 168 **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
- 169 **environment** 1 [ɪn'vaɪənmənt] n.环境,外界
- 170 **epidemiologist** 1 [ˌepɪ,dɪ'mɪ'ɒlədʒɪst] n.流行病学家

- 171 **escarole** 1 ['eskərəʊl] n. 莴苣菜
- 172 **especially** 1 [i'speʃəli] adv. 特别；尤其；格外
- 173 **excellent** 1 ['eksələnt] adj. 卓越的；极好的；杰出的
- 174 **experiment** 1 [ik'sperɪment, ek's-] vi. 尝试；进行实验 n. 实验，试验；尝试
- 175 **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
- 176 **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
- 177 **few** 1 [fju:] adj. 很少的；几乎没有的 pron. 很少 n. 很少数 n. (Few) 人名；(英)菲尤
- 178 **filling** 1 ['fɪlɪŋ] n. 填充；填料 v. 填满；遍及 (fill的ing形式) n. (Filling) 人名；(瑞典)菲林
- 179 **Francisco** 1 [fræn'sɪskəʊ] n. 弗朗西斯科 (男子名，等于Francis)
- 180 **friends** 1 n. 朋友 名词friend的复数形式.
- 181 **gladly** 1 ['glædli] adv. 乐意地；高兴地；欢喜地
- 182 **grains** 1 [greɪns] n. [作物]谷粒 (grain的复数)；双齿鱼叉，多齿鱼叉
- 183 **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
- 184 **hear** 1 [hiə] vt. 听到，听；听说；审理 vi. 听；听见
- 185 **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
- 186 **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
- 187 **history** 1 ['hɪstəri] n. 历史，历史学；历史记录；来历
- 188 **holiday** 1 ['hɒlədi] n. 假日；节日；休息日 vi. 外出度假 n. (Holiday) 人名；(英)霍利迪
- 189 **hospital** 1 ['hɒspɪtəl] n. 医院 n. (Hospital) 人名；(英)霍斯皮特尔
- 190 **how** 1 [haʊ] adv. 如何；多少；多么 n. 方法；方式 conj. 如何 n. (How) 人名；(英)豪
- 191 **icy** 1 ['aɪsi] adj. 冰冷的；冷淡的；结满冰的
- 192 **if** 1 [ɪf] conj. (表条件) 如果；即使；是否；(表假设) 假如 n. 条件；设想
- 193 **Illinois** 1 [ɪlɪ'nɔɪ(z)] n. 伊利诺斯州 (美国州名)
- 194 **ingredient** 1 [ɪn'grɪ:diənt] n. 原料；要素；组成部分 adj. 构成组成部分的
- 195 **ingredients** 1 [ɪn'grɪ:diənts] n. 配料；作料；材料 名词ingredient的复数形式.
- 196 **isolate** 1 [aɪ'səleɪt, -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
- 197 **isolating** 1 [aɪ'səleɪtɪŋ] adj. 孤立的；绝缘的 v. 使隔离；使绝缘 (isolate的ing形式)
- 198 **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
- 199 **kales** 1 卡莱斯
- 200 **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
- 201 **kinds** 1 [kændz] n. 种类 名词kind的复数形式.
- 202 **kristen** 1 n. 克里斯滕; 克丽丝滕
- 203 **later** 1 ['leɪtə] adv. 后来；稍后；随后 adj. 更迟的；更后的 n. (Later) 人名；(德)拉特
- 204 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n. 学习；学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 205 **leftovers** 1 英 ['leftəʊvə] 美 ['leftoʊvə] n. 剩余物；残羹剩菜 名词leftover的复数形式.
- 206 **legumes** 1 ['leɪju:mz] n. 豆；豆类 名词legume的复数形式.
- 207 **lemons** 1 n. 柠檬 名词lemon的复数形式.
- 208 **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
- 209 **lifeless** 1 ['laɪflɪs] adj. 无生命的；死气沉沉的；无趣味的
- 210 **limes** 1 ['laɪmɪ:z] n. 边界；界限 n. (Limes) 人名；(法)利姆
- 211 **limited** 1 ['lɪmɪtɪd] adj. 有限的 n. 高级快车
- 212 **Linda** 1 ['lɪndə] n. 琳达 (女子名)
- 213 **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
- 214 **many** 1 ['meni] pron. 许多；许多人 adj. 许多的 n. (Many) 人名；(法)马尼
- 215 **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

- 216 **metal** 1 [ˈmetəl] 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
- 217 **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
- 218 **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
- 219 **morning** 1 [ˈmɔːnɪŋ] n.早晨；黎明；初期
- 220 **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
- 221 **nature** 1 [ˈneɪtʃə] n.自然；性质；本性；种类 n.(Nature)人名；(法)纳蒂尔
- 222 **northwestern** 1 [ˌnɔːθˈwestən] adj.来自西北的；西北方的；在西北部的
- 223 **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)
- 224 **nourish** 1 [ˈnaʊrɪʃ, ˈnɜː-] vt.滋养；怀有；使健壮
- 225 **nutrients** 1 [ˈnjuːtriənts] n. 营养素，营养物，营养品 (名词nutrient的复数形式)
- 226 **nutritious** 1 [njuːˈtrɪʃəs] adj.有营养的，滋养的
- 227 **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)
- 228 **often** 1 [ˈɒfən, ˈɔːfən, ˈɔː-] adv.常常，时常
- 229 **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
- 230 **oranges** 1 [ˈɒrɪndʒs] n. 柑；桔；橙 名词orange的复数形式.
- 231 **other** 1 [ˈʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 232 **our** 1 [aʊə, ɑː] pron.我们的
- 233 **overcook** 1 英 [ˌəʊvəˈkʊk] 美 [ˌoʊvəˈkʊk] vt. 煮过度
- 234 **overlook** 1 [ˌəʊvəˈlʊk, ˌəʊvəˈlʊk] vt.忽略；俯瞰；远眺；检查；高耸于...之上 n.忽视；眺望
- 235 **parsnips** 1 n.欧洲防风草(parsnip的名词复数)
- 236 **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
- 237 **policy** 1 [ˈpɒləsi] n.政策，方针；保险单
- 238 **potatoes** 1 [pəˈteɪtəʊz] n. 马铃薯；土豆；甘薯 名词potato的复数形式.
- 239 **powerhouse** 1 [ˈpaʊə, haʊs] n.精力旺盛的人；动力室；发电所
- 240 **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
- 241 **prevention** 1 [priˈvenʃən, priː-] n.预防；阻止；妨碍
- 242 **process** 1 [ˈpraʊses, 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
- 243 **protein** 1 [ˈprəʊtɪn, -tiːn] n.蛋白质；肌 adj.蛋白质的
- 244 **provide** 1 [prəʊˈvaɪd] vt.提供；规定；准备；装备 vi.规定；抚养；作准备
- 245 **pumpkins** 1 n. 南瓜 (pumpkin的复数)
- 246 **radicchio** 1 [reɪˈdɪkjəʊ] n.菊苣 n.(Radicchio)人名；(意)拉迪基奥
- 247 **radish** 1 [ˈrædɪʃ] n.萝卜，小萝卜 n.(Radish)人名；(俄)拉季什；(塞)拉迪什
- 248 **radishes** 1 n. (做色拉用的)小萝卜(radish的名词复数)
- 249 **raisins** 1 [ˈreɪzɪnz] (无核)葡萄干
- 250 **readily** 1 [ˈredɪli] adv.容易地；乐意地；无困难地
- 251 **recommend** 1 [ˌrekəˈmend] vt.推荐，介绍；劝告；使受欢迎；托付 vi.推荐；建议
- 252 **recommended** 1 [ˌrekəˈmendɪd] adj. 被推荐的 动词recommend的过去式和过去分词.
- 253 **reported** 1 [rɪˈpɔːtɪd] adj.报告的；据报道的 v.报道 (report的过去分词)；报告；记录
- 254 **roads** 1 n. 路；道路 名词road的复数形式 n. 罗兹(姓氏)
- 255 **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
- 256 **salty** 1 [ˈsɔːlti] adj.咸的；含盐的
- 257 **San** 1 [sæn] abbr.存储区域网 (StorageAreaNetworking) n.(San)人名；(泰)汕；(俄、罗、刚)萨恩；(土、柬)桑；(缅)山
- 258 **says** 1 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 259 **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

- 260 **settle** 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
- 261 **she** 1 [ʃi:] 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)余(普通话·威妥玛)
- 262 **significance** 1 [ˌsɪgnɪfɪkəns] n.意义; 重要性; 意思
- 263 **snowfall** 1 [ˈsnəʊfɔ:l] n.降雪; 降雪量
- 264 **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; (东)索
- 265 **soup** 1 [su:p] n.汤, 羹; 马力 vt.加速; 增加马力
- 266 **soups** 1 n.汤(类) 名词soup的复数形式.
- 267 **source** 1 [sɔ:s] n.来源; 水源; 原始资料 n.(Source)人名; (法)苏尔斯
- 268 **sources** 1 英 [sɔ:s] 美 [sɔ:rs] n.来源; 发源地; 原始资料 v.从...获得
- 269 **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
- 270 **spicy** 1 [ˈspeɪsi] adj.辛辣的; 香的, 多香料的; 下流的
- 271 **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
- 272 **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
- 273 **stew** 1 [stju:, stu:] 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
- 274 **stews** 1 英 [stju:] 美 [stu:] n.炖汤; 焖; 烦恼 v.炖汤; 焖; 忧虑
- 275 **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
- 276 **storage** 1 [ˈstɔ:rdʒ] n.存储; 仓库; 贮藏所
- 277 **suggestions** 1 n.意见; 示意 名词suggestion的复数形式.
- 278 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt.建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 279 **sure** 1 [ʃʊə, ʃɜ:] adj.确信的; 可靠的; 必定的 adv.当然; 的确 n.(Sure)人名; (英)休尔
- 280 **surplus** 1 [ˈsʌplʌs, -plʌs] n.剩余; [贸易]顺差; 盈余; 过剩 adj.剩余的; 过剩的
- 281 **sweetness** 1 [ˈswi:tɪnis] n.美妙; 芳香; 可爱
- 282 **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, 盈益; (入场券的)售得金额
- 283 **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
- 284 **tastes** 1 [teɪst] n.味觉; 味道; 尝试; 品味; 爱好 v.品尝; 有...味道的; 体验
- 285 **teaches** 1 [ˈti:tʃɪz] v.教; 教导; 教授; 教训 (动词teach的第三人称单数形式)
- 286 **temperatures** 1 [ˈtemprətʃəz] 温度
- 287 **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
- 288 **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; (緬)丹
- 289 **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
- 290 **things** 1 [θɪŋz] n.事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 291 **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
- 292 **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
- 293 **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)
- 294 **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
- 295 **understand** 1 vt.理解; 懂; 获悉; 推断; 省略; 明白 vi.理解; 懂得; 熟悉
- 296 **united** 1 [juːˈnaɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 297 **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
- 298 **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
- 299 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 300 **vegetable** 1 [ˈvedʒɪtəbl] n.蔬菜; 植物; 植物人 adj.蔬菜的; 植物的
- 301 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊˈeɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 302 **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

- 303 **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
- 304 **weather** 1 ['weðə] 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
- 305 **Weeks** 1 [wi:kz] n. 星期 (名词week的复数形式) n. 威克斯(姓氏)
- 306 **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
- 307 **who** 1 pron.谁; 什么人
- 308 **whole** 1 [həʊl] adj.完整的; 纯粹的 n.整体; 全部
- 309 **widespread** 1 ['waɪd'spreɪd] adj.普遍的, 广泛的; 分布广的
- 310 **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
- 311 **wintertime** 1 ['wɪntətáɪm] n.冬季
- 312 **words** 1 [wɔ:dz] n.[计]字 (word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达 (word的三单形式)
- 313 **worth** 1 [wɜ:θ] adj.值...的 n.价值; 财产 n.(Worth)人名; (英)沃思; (德)沃特
- 314 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn