

2025-02-12 [Health and Lifestyle] What Is the healthiest way to prepare vegetables 词频表

- 1 **the** 47 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 2 **to** 25 [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)
- 3 **in** 21 [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)
- 4 **vegetables** 21 [ˈvedʒɪtəblz] 蔬菜,vegetable的复数形式
- 5 **and** 17 [强 ænd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 6 **is** 14 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 7 **of** 14 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 8 **for** 13 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 9 **cooking** 12 n.烹饪 adj.烹调的 v.烹调; 筹划 (cook的ing形式)
- 10 **it** 10 [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
- 11 **more** 10 [mɔ:] 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
- 12 **that** 10 [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 **water** 10 n.水; 海水; 雨水; 海域, 大片的水 vt.使湿; 供以水; 给...浇水 vi.加水; 流泪; 流口水 n.(Water)人名; (英)沃特
- 14 **are** 9 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 15 **body** 9 [ˈbɒdi] 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
- 16 **from** 9 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 17 **Thomas** 8 [ˈtɒməs] n.托马斯 (男子名); 多马 (耶稣十二门徒之一)
- 18 **not** 7 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 19 **or** 7 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
- 20 **cooked** 6 [kʊkt] adj.煮熟的 v.煮 (cook的过去式、过去分词形式)
- 21 **methods** 6 [ˈmeθədz] n.方法 名词method的复数形式.
- 22 **nutrients** 6 [ˈnju:trɪənts] n.营养素, 营养物, 营养品 (名词nutrient的复数形式)
- 23 **said** 6 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
- 24 **you** 6 [ju:, 弱ju:, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 25 **food** 5 [fu:d] n.食物; 养料
- 26 **pan** 5 n.平底锅; 盘状的器皿; 淘盘子, 金盘, 秤盘 vt.淘金; 在浅锅中烹调 (食物); [非正式用语]严厉的批评 vi.淘金; 在淘洗中收获金子
- 27 **roasting** 5 [ˈrəʊstɪŋ] adj.烤肉用的; 灼热的 n.烧烤 adv.炙热地 v.烤, 烘; 煨烧 (roast的ing形式); 使变暖
- 28 **they** 5 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 29 **this** 5 [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
- 30 **time** 5 [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
- 31 **vitamin** 5 [ˈvɪtəmn, ˈvaɪt-] n.[生化]维生素; [生化]维他命
- 32 **will** 5 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗赠; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须
- 33 **boiling** 4 [ˈbɔɪlɪŋ] adj.沸腾的; 激昂的 n.沸腾; 煮沸; 起泡 adv.沸腾
- 34 **cook** 4 [kʊk] vt.烹调, 煮 vi.烹调, 做菜 n.厨师, 厨子 n.(Cook)人名; (英、印)库克
- 35 **eat** 4 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 36 **fat** 4 [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
- 37 **however** 4 adv.无论如何; 不管怎样 (接副词或形容词); 然而; 可是 conj.无论以何种方式; 不管怎样

- 38 **oil** 4 [ɔɪl] n.油; 油画颜料 vt.加油; 涂油; 使融化 vi.融化; 加燃油
- 39 **pankonin** 4 潘科宁
- 40 **raw** 4 [rɔː] adj.生的; 未加工的; 阴冷的; 刺痛的; 擦掉皮的; 无经验的; (在艺术等方面)不成熟的 n.擦伤处 vt.擦伤 n.(Raw)人名; (英)罗
- 41 **use** 4 [juːz] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽
- 42 **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
- 43 **advice** 3 [ədvaɪs] n.建议; 忠告; 劝告; 通知
- 44 **as** 3 [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
- 45 **but** 3 [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
- 46 **by** 3 prep.通过; 被; 依据; 经由; 在附近; 在.....之前 adv.通过; 经过; 附近; [互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 47 **can** 3 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
- 48 **carrots** 3 ['kærəts] n.胡萝卜 名词carrot的复数形式.
- 49 **flavor** 3 ['fleɪvə] n.情味, 风味; 香料; 滋味 vt.加味于
- 50 **healthy** 3 ['helθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 51 **how** 3 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 52 **On** 3 [ɒn, ɔn, 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
- 53 **people** 3 ['piːpl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 54 **re** 3 [rei, riː] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 55 **soluble** 3 ['sɒljubl] adj.[化学]可溶的, 可溶解的; 可解决的
- 56 **taste** 3 [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
- 57 **than** 3 [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
- 58 **them** 3 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 59 **two** 3 [tuː] n.两个 adj.两个的 num.二
- 60 **using** 3 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 61 **what** 3 [hwət, hwat, 弱hwət] pron.什么; 多么; 多少 adj.什么; 多么; 何等 adv.到什么程度, 在哪一方面 int.什么; 多么
- 62 **when** 3 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
- 63 **about** 2 [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
- 64 **absorb** 2 [əb'sɔːb, -'zɔːb] vt.吸收; 吸引; 承受; 理解; 使...全神贯注
- 65 **affect** 2 [ə'fekt, 'æfekt] vt.影响; 感染; 感动; 假装 vi.倾向; 喜欢 n.情感; 引起感情的因素
- 66 **amount** 2 [ə'maʊnt] vi.总计, 合计; 相当于; 共计; 产生...结果 n.数量; 总额, 总数
- 67 **anna** 2 ['ænə] n.安娜 (女子名)
- 68 **antioxidant** 2 [ˌænti'ɒksɪdənt] n.[助剂]抗氧化剂; 硬化防止剂; [助剂]防老化剂
- 69 **associated** 2 [ə'səʊʃɪ'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 70 **away** 2 [ə'wei] adv.离去, 离开; 在远处
- 71 **be** 2 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 72 **biologically** 2 [baɪə'lɒdʒɪkəlɪ] adv.生物学上, 生物学地
- 73 **comes** 2 ['kɒmɪs] v.来自; 从...来 (come的三单形式) n.伴引血管; 伴星 n.(Comes)人名; (法)科姆; (德、西、意)科梅斯
- 74 **dietitian** 2 [ˌdaɪə'tɪʃən] n. (美)营养学家; 饮食学家
- 75 **dietitians** 2 [daɪə'tɪʃnz] 营养师
- 76 **digest** 2 [dɪ'dʒest, daɪ-, 'daɪdʒest] vt.消化; 吸收; 融会贯通 vi.消化 n.文摘; 摘要
- 77 **dissolve** 2 [dɪ'zɒlv] vt.使溶解; 使分解; 使液化 vi.溶解; 解散; 消失 n.叠化画面; 画面的溶暗
- 78 **do** 2 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
- 79 **flat** 2 adj.平的; 单调的; 不景气的; 干脆的; 平坦的; 扁平的; 浅的 adv. (尤指贴着另一表面)平直地; 断然地; 水平地; 直接地, 完全地 n.平地; 公寓; 平面 vt.使变平; [音乐]使 (音调)下降, 尤指降半音 vi.逐渐变平; [音乐]以降调唱 (或奏)

n. (法) 弗拉特 (人名); (英) 弗莱特 (人名)

- 80 **frying** 2 ['fraɪm] adj. 用于煎的; 煎的 动词fry的现在分词形式.
- 81 **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)
- 82 **have** 2 [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
- 83 **healthiest** 2 ['helθɪst] adj. 最健康的, 最自然的 (形容词healthy的最高级)
- 84 **heat** 2 [hi:t] n. 高温; 压力; 热度; 热烈 vt. 使激动; 把...加热
- 85 **increases** 2 [ɪn'kri:s] v. 增加; 提高 n. 增加; 增强; 提高
- 86 **inflammation** 2 [ɪnflə'meɪʃən] n. [病理] 炎症; [医] 发炎; 燃烧; 发火
- 87 **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
- 88 **kind** 2 [kaɪnd] n. 种类; 性质 adj. 和蔼的; 宽容的; 令人感激的 n. (Kind) 人名; (德、俄、法、捷) 金德; (瑞典) 欣德
- 89 **know** 2 [nəʊ] vt. 知道; 认识; 懂得 vi. 了解; 熟悉; 确信
- 90 **little** 2 ['lɪtl] adj. 小的; 很少的; 短暂的; 小巧可爱的 adv. 完全不 n. 少许; 没有多少; 短时间 n. (Little) 人名; (英) 利特尔
- 91 **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)
- 92 **lycopene** 2 ['laɪkəpi:n] n. [生化] 番茄红素
- 93 **making** 2 ['meɪkɪŋ] n. 发展; 制造; 形成 v. 制作 (make的现在分词)
- 94 **many** 2 ['meni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n. (Many) 人名; (法) 马尼
- 95 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 96 **means** 2 n. 手段; 方法; 财产 v. 意思是; 打算 (mean的第三人称单数) [复数means]
- 97 **no** 2 [nəʊ] adv. 不 adj. 没有; 不是 n. 不; 否决票 abbr. 数字 (number); 元素锶 (nobelium) 的符号 n. (No) 人名; (柬) 诺; (越) 努
- 98 **nutrition** 2 [nju:'triʃən] n. 营养, 营养学; 营养品
- 99 **nutritious** 2 [nju:'triʃəs] adj. 有营养的, 滋养的
- 100 **ones** 2 [wʌnz] n. 刻录软件
- 101 **other** 2 [ʌðə] adj. 其他的, 另外的 pron. 另外一个
- 102 **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
- 103 **person** 2 [pɜ:sn] n. 人; 身体; 容貌, 外表; 人称 n. (Person) 人名; (法、俄、德) 佩尔松; (瑞典) 佩尔松; (英) 珀森
- 104 **potatoes** 2 [pə'tetəʊz] n. 马铃薯; 土豆; 甘薯 名词potato的复数形式.
- 105 **press** 2 [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
- 106 **prevent** 2 [prɪ'vent, pri:-] vt. 预防, 防止; 阻止 vi. 妨碍, 阻止
- 107 **produce** 2 vt. 生产; 引起; 创作; 生育, 繁殖 n. 农产品, 产品 vi. 生产, 创作
- 108 **sauteing** 2 [səʊ'teɪŋ] 爆, 快炒
- 109 **simple** 2 ['sɪmpl] adj. 简单的; 单纯的; 天真的 n. 笨蛋; 愚蠢的行为; 出身低微者 n. (Simple) 人名; (法) 桑普勒
- 110 **so** 2 [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
- 111 **something** 2 ['sʌmθɪŋ] 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
- 112 **steaming** 2 ['sti:mɪŋ] n. 汽蒸; 蒸烘 v. 汽蒸; 通入蒸汽 (steam的ing形式) adj. 冒热气的 adv. 热气腾腾地
- 113 **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
- 114 **substance** 2 ['sʌbstəns] n. 物质; 实质; 资产; 主旨
- 115 **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
- 116 **there** 2 [ðeə, 弱ðə, ðɜ:] adv. 在那里; 在那边; 在那点上 int. 你瞧 n. 那个地方
- 117 **these** 2 [ði:z] pron. 这些 adj. 这些的
- 118 **tissue** 2 n. 组织; 纸巾; 薄纱; 一套 vt. 饰以薄纱; 用化妆纸揩去
- 119 **tomatoes** 2 英 [tə'mɑ:təʊz] 美 [tə'mɑ:təʊz] n. 番茄; 西红柿 名词tomato的复数形式.
- 120 **used** 2 adj. 习惯的; 二手的, 使用过的 v. 用 (use的过去式); (usedto) 过去常做
- 121 **wants** 2 ['wɒnts] n. 想要的东西 动词want的第三人称单数形式.
- 122 **which** 2 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 123 **who** 2 pron. 谁; 什么人
- 124 **ability** 1 [ə'bɪləti] n. 能力, 能耐; 才能

- 125 **able** 1 ['eɪbl] adj.能; [经管]有能力的; 能干的 n.(Able)人名; (伊朗)阿布勒; (英)埃布尔
- 126 **absorbed** 1 [əb'sɔ:bd] adj.被吸收的; 一心一意的 v.吸收; 使全神贯注 (absorb的过去分词形式)
- 127 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 128 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 129 **adj** 1 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 130 **after** 1 ['ɑ:ftə,'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 131 **albert** 1 ['ælbət] n.艾伯特(男子名)
- 132 **also** 1 [ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 133 **always** 1 [ɔ:lweɪz,-wɪz] adv.永远, 一直; 总是; 常常
- 134 **amber** 1 ['æmbə] adj.琥珀色的; 琥珀制的 n.琥珀; 琥珀色 vt.使呈琥珀色
- 135 **an** 1 art.一(在元音音素前)
- 136 **another** 1 [ə'nʌðə] adj.又一, 另一; 另外的; 不同的 pron.另一个; 又一个 prep.另一个; 另一个人
- 137 **answer** 1 ['ɑ:nsə,'ænz] vt.回答; 符合 vi.回答; 符合 n.回答; 答案; 答辩
- 138 **antioxidants** 1 [ænti:ɒk'sɪdənts] 抗氧化剂
- 139 **ask** 1 [ɑ:sk,'æsk] vt.问, 询问; 要求; 需要; 邀请; 讨价 vi.问, 询问; 要求 n.(Ask)人名; (芬、瑞典)阿斯克
- 140 **asparagus** 1 [ə'spærəgəs] n.芦笋; 龙须菜; 天冬
- 141 **attention** 1 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正!(口令)
- 142 **available** 1 adj.可获得的; 可购得的; 可找到的; 有空的
- 143 **bad** 1 [bæd] adj.坏的; 严重的; 劣质的 n.坏事; 坏人 adv.很, 非常; 坏地; 邪恶地 n.(Bad)人名; (罗)巴德
- 144 **because** 1 [bi'kɔ:z] conj.因为
- 145 **believed** 1 [br'i:li:v] v.相信; 认为
- 146 **bell** 1 [bel] n.铃, 钟; 钟声, 铃声; 钟状物 vt.装钟于, 系铃于 vi.鸣钟; 成钟状鼓起
- 147 **besides** 1 [bi'saɪdz] adv.此外; 而且 prep.除...之外
- 148 **best** 1 [best] n.最好的人, 最好的事物; 最佳状态 adj.最好的 adv.最好地 vt.打败, 胜过 n.(Best)人名; (英、西、德、葡、法)贝斯特
- 149 **beta** 1 ['betə,'bei-] n.贝它(希腊字母表的第二个字母) n.(Beta)人名; (日)部田(姓); (土)贝塔; (匈)拜陶
- 150 **better** 1 [betə] n.长辈; 较好者; 打赌的人(等于bettor) adv.更好的; 更多的; 较大程度地 adj.较好的 vt.改善; 胜过 vi.变得较好 n.(Better)人名; (西、瑞典、德)贝特尔
- 151 **bioavailability** 1 ['baɪəʊ,veɪlə'bɪləti] n.生物利用度; 生物药效率
- 152 **blanch** 1 [blɑ:ntʃ,'blæntʃ] vt.漂白; 使变白 vi.漂白; 发白; 变白 n.铅矿石 adj.漂白的; 银白色的 n.(Blanch)人名; (英、西)布兰奇; (葡)布兰什; (瑞典)布兰克
- 153 **blanching** 1 ['blɑ:ntʃɪŋ] n.烫白; 灭活; 黄化现象; 温汤处理
- 154 **boil** 1 [boɪl] vi.煮沸, 沸腾; 激动, 激昂 vt.煮沸, 烧开; 使...激动; 使...蒸发 n.沸腾, 煮沸; 疖子 n.(Boil)人名; (俄)博伊尔
- 155 **boiled** 1 [boɪld] adj.煮沸的, 煮熟的 v.煮 (boil的过去式和过去分词)
- 156 **both** 1 [bəʊθ] adj.两个的; 两者的 adv.并; 又; 两者皆 pron.双方都; 两者都 conj.既...且... n.(Both)人名; (德、罗、捷、南非、匈)博特
- 157 **break** 1 vi.打破; 折断; 弄坏; 削弱 vt.(使)破; 打破(纪录); (常指好天气)突变; 开始 vi.(嗓音)突变; 突破; 破晓; (价格)突然下跌 n.破裂; 间断; (持续一段时间的状况的)改变; 间歇
- 158 **brief** 1 [brɪ:f] adj.简短的, 简洁的; 短暂的, 草率的 n.摘要, 简报; 概要, 诉书 vt.简报, 摘要; 作...的提要 n.(Brief)人名; (英)布里夫
- 159 **bringing** 1 [brɪŋ] vt.带来; 促使; 引起; 使某人处于某种情况或境地 n.(Bring)人名; (英、瑞典)布林
- 160 **broccoli** 1 ['brɒkəli] n.花椰菜; 西兰花 n.(Broccoli)人名; (英、意)布罗科利
- 161 **buy** 1 [baɪ] vt.购买; 获得; 贿赂 vi.买, 采购 n.购买, 买卖; 所购的物品 n.(Buy)人名; (法)比伊
- 162 **call** 1 [kɔ:l] vi.呼叫; 拜访; 叫牌 vt.呼叫; 称呼; 召集 n.电话; 呼叫; 要求; 访问 n.(Call)人名; (瑞典、罗)卡尔; (英)考尔
- 163 **cancer** 1 ['kænsə] n.癌症; 恶性肿瘤
- 164 **Carlene** 1 n.卡林
- 165 **carotene** 1 ['kærəti:n] n.胡萝卜素(等于carotin)
- 166 **carotenoids** 1 ['kærəti:nɔɪdz] n.类胡萝卜素
- 167 **case** 1 [keɪs] n.情况; 实例; 箱 vt.包围; 把...装于容器中 n.(Case)人名; (英)凯斯; (西)卡塞; (法)卡斯
- 168 **cell** 1 [sel] n.细胞; 电池; 蜂房的巢室; 单人小室 vi.住在牢房或小室中 n.(Cell)人名; (英)塞尔

- 169 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt. 改变; 交换 n. 变化; 找回的零钱 vi. 改变; 兑换
- 170 **changes** 1 [tʃeɪndʒs] n. 改变 名词change的复数形式.
- 171 **changing** 1 [tʃeɪndʒɪŋ] vbl. 变更; 换车; 兑换
- 172 **chemically** 1 [ˈkemɪkəli] adv. 用化学; 以化学方法
- 173 **city** 1 [ˈsɪti] n. 城市, 都市 adj. 城市的; 都会的
- 174 **comparing** 1 [kəmˈpeərɪŋ] n. 比较 动词compare的现在分词.
- 175 **considered** 1 [kənˈsɪdəd] adj. 经过深思熟虑的; 被尊重的
- 176 **could** 1 [强 kʊd, 弱 kəd] aux. 能够 v. 能 (can的过去式)
- 177 **depend** 1 [dɪˈpend] vi. 依赖, 依靠; 取决于; 相信, 信赖
- 178 **despite** 1 [dɪˈspaɪt] prep. 尽管, 不管 n. 轻视; 憎恨; 侮辱
- 179 **different** 1 [ˈdɪfərənt] adj. 不同的; 个别的, 与众不同的
- 180 **digestive** 1 [dɪˈdʒestɪv, daɪ-] adj. 消化的; 助消化的 n. 助消化药
- 181 **directly** 1 [英 [dɪˈrektli] 美 [dɪˈrektli, daɪ-]] adv. 直接地; 立即; 马上; 正好地; 坦率地 conj. 一...就
- 182 **down** 1 [daʊn] adv. 向下, 下去; 在下面 adj. 向下的 n. 软毛, 绒毛; [地质] 开阔的高地 prep. 沿着, 往下 vt. 打倒, 击败 vi. 下降; 下去 n. (Down) 人名; (英) 唐
- 183 **drink** 1 [drɪŋk] vt. 喝, 饮; 吸收; 举杯庆贺 vi. 喝酒; 饮水; 干杯 n. 酒, 饮料; 喝酒
- 184 **dry** 1 [draɪ] adj. 干的; 口渴的; 枯燥无味的; 禁酒的 vt. 把...弄干 vi. 变干 n. 干涸 n. (Dry) 人名; (法) 德里
- 185 **easier** 1 [英 [ˈiːziə] 美 [ˈiːzɪr]] adj. 更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 186 **eating** 1 [ˈiːtɪŋ] adj. 侵蚀的; 可生食的; 进餐用的 n. 吃; 食物 v. 吃 (eat的ing形式)
- 187 **end** 1 [end] n. 结束; 目标; 尽头; 末端; 死亡 vi. 结束, 终止; 终结 vt. 结束, 终止; 终结 n. (End) 人名; (英、德) 恩德
- 188 **English** 1 [ˈɪŋɡlɪʃ] 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
- 189 **enjoying** 1 [endʒɔɪŋ] v. 享受, 享有 (动词enjoy的现在进行式)
- 190 **enough** 1 [ˈɪnʌf] adv. 足够地, 充足地 n. 很多; 充足 adj. 充足的 int. 够了!
- 191 **example** 1 [ɪɡˈzɑːmpəl] n. 例子; 榜样 vt. 作为...的例子; 为...做出榜样 vi. 举例
- 192 **explained** 1 [ɪkspˈleɪnd] v. 解释; 说明 vbl. 解释; 说明
- 193 **first** 1 [fɜːst] adv. 第一; 首先; 优先; 宁愿 n. 第一; 开始; 冠军 adj. 第一的; 基本的; 最早的 num. 第一 n. (First) 人名; (英) 弗斯特; (捷) 菲尔斯特
- 194 **folate** 1 [ˈfəʊleɪt] n. 叶酸
- 195 **foods** 1 [fuːdz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 196 **forms** 1 [fɔːmz] n. 表格; 形式; 年级 名词form的复数形式.
- 197 **fresh** 1 [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
- 198 **fruits** 1 [fruːts] n. 成果 名词fruit的复数.
- 199 **gets** 1 [ɡets] 动词get的第三人称单数
- 200 **gives** 1 [ɡɪv] v. 给; 赠予; 送; 捐助; 提供; 供给; 举行; 弯曲 n. 弹性
- 201 **goes** 1 [ɡəʊz] vi. 前进; 行走 (go的第三人称单数形式 n. (Goes) 人名; (瑞典) 约斯; (法、德) 格斯; (荷) 胡斯
- 202 **going** 1 [ˈɡəʊɪŋ] n. 行为; 离去; 工作情况; 地面状况 adj. 流行的; 进行中的; 现存的 v. 前进; 出发; 运转 (go的ing形式) n. (Going) 人名; (英) 戈因
- 203 **good** 1 [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
- 204 **groups** 1 [ɡrʊp] n. 群; 组; 团体; 集团 v. 聚合; 成群、组; 把...聚集; 把...分类
- 205 **having** 1 [ˈhævɪŋ] n. 所有; 持有; 占有 adj. 具有的; 所有的 v. 有 (have的ing形式)
- 206 **healthier** 1 [ˈhelθɪə] adj. 更健康的, 更健壮的 (形容词healthy的比较级)
- 207 **heating** 1 [ˈhiːtɪŋ] n. [热] 加热; [建] 供暖; 暖气设备 adj. 加热的; 供热的 v. [热] 加热 (heat的现在分词)
- 208 **helps** 1 [ˈhelps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 209 **her** 1 pron. 她 (she的宾格); 她的 (she的所有格); 她 (指某个国家; 一艘船) n. (法) 埃尔 (人名)
- 210 **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
- 211 **hot** 1 [hɒt] adj. 热的; 辣的; 热情的; 激动的; 紧迫的 adv. 热; 紧迫地 vi. 变热 vt. 增加; 给...加温 n. (Hot) 人名; (塞) 霍特; (法) 奥特
- 212 **if** 1 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想

- 213 **include** 1 [ɪn'klu:d] vt. 包含, 包括
- 214 **including** 1 [ɪn'klu:dɪŋ] prep. 包含, 包括
- 215 **increase** 1 [ɪn'kri:s, 'ɪnkri:s] n. 增加, 增长; 提高 vi. 增加, 增大; 繁殖 vt. 增加, 加大 n.(Increase)人名; (英)英克里斯
- 216 **just** 1 [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
- 217 **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
- 218 **kept** 1 [kept] adj. 受人资助控制的 v. 保持; 维持; 保管 (keep的过去式和过去分词)
- 219 **kinds** 1 [kændz] n. 种类 名词kind的复数形式.
- 220 **king** 1 [英[kɪŋ] 美[kɪŋ]] n. 国王; 最有势力者; 王棋 vi. 统治; 做国王 vt. 立...为王 adj. 主要的, 最重要的, 最大的 n.(King)人名; (德、英、葡、捷、西)金; (中)金(普通话·威妥玛); (泰)京; (东南亚国家华语)京
- 221 **leach** 1 [li:tʃ] n. 过滤; 过滤器 vt. 过滤; 萃取 vi. 被过滤 n.(Leach)人名; (英)利奇
- 222 **leaching** 1 英['li:tʃɪŋ] 美['li:tʃɪŋ] n. 沥滤; 浸析; 浸出 动词leach的现在分词形式.
- 223 **leafy** 1 ['li:fi] adj. 多叶的; 叶状的; 叶茂盛的
- 224 **learning** 1 ['ləʊnɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 225 **likely** 1 ['laɪkli] adj. 很可能的; 合适的; 有希望的 adv. 很可能; 或许
- 226 **longer** 1 ['lɒŋɡə, 'lɒŋ-] 长的 (long的比较级)
- 227 **losing** 1 ['lu:zɪŋ] n. 损失; 失败 adj. 输的; 失败的; 导致失败的 v. 失去; 损失 (lose的ing形式); 错过
- 228 **material** 1 [mə'tɪəriəl] adj. 重要的; 物质的, 实质性的; 肉体的 n. 材料, 原料; 物资; 布料
- 229 **matter** 1 n. 物质; 事件 vi. 有关系; 要紧 n.(Matter)人名; (英、法)马特; (西)马特尔
- 230 **maybe** 1 ['meɪbi] adv. 也许; 可能; 大概 n. 可能性; 不确定性
- 231 **media** 1 ['mi:diə] n. 媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 232 **metal** 1 ['metəl] 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
- 233 **method** 1 ['meθəd] n. 方法; 条理; 类函数 adj. 使用体验派表演方法的
- 234 **microwave** 1 ['maɪkrəweɪv] n. 微波
- 235 **minute** 1 ['mɪnɪt] n. 分, 分钟; 片刻, 一会儿; 备忘录, 笔记; 会议记录 vt. 将...记录下来 adj. 微小的, 详细的[maɪ'nju:t; US-'nu:t; maɪ'nɪt]
- 236 **most** 1 [məʊst] adv. 最; 非常, 极其; 最多; 几乎 adj. 大部分的, 多数的; 最多的 n. 大部分, 大多数 n.(Most)人名; (德、俄、法、芬、捷、英)莫斯特
- 237 **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
- 238 **mushrooms** 1 ['mʌʃrʊmz] n. 蕈类 名词mushroom的复数形式.
- 239 **natural** 1 ['nætʃərəl] adj. 自然的; 物质的; 天生的; 不做作的 n. 自然的事情; 白痴; 本位音 n.(Natural)人名; (西)纳图拉尔
- 240 **Nebraska** 1 [ni'bræskə] n. 内布拉斯加州
- 241 **need** 1 [ni:d] n. 需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt. 需要 vi. 需要
- 242 **new** 1 [nju:, nu:] adj. 新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv. 新近 n.(New)人名; (英)纽
- 243 **often** 1 ['ɒfən, 'ɒftən, 'ɔ:-] adv. 常常, 时常
- 244 **Onions** 1 ['ɒnjənz] n. 奥尼恩斯(姓氏); 奥尼恩斯(英国语言学家、词典编纂家)
- 245 **organs** 1 n. [生物]器官; 机构; 风琴 (organ的复数)
- 246 **oven** 1 ['ʌvən] n. 炉, 灶; 烤炉, 烤箱 n.(Oven)人名; (荷)奥芬
- 247 **over** 1 ['əʊvə] adv. 结束; 越过; 从头到尾 prep. 越过; 在...之上; 遍于...之上 adj. 结束的; 上面的 vt. 越过 n.(Over)人名; (俄、西、土)奥韦尔
- 248 **oxygen** 1 ['ɒksɪdʒən] n. [化学]氧气, [化学]氧
- 249 **peppers** 1 英['pepə(r)] 美['pepər] n. 胡椒粉; 辣椒 vt. 加胡椒粉于; 不断打击
- 250 **period** 1 ['pɪəriəd] n. 周期, 期间; 时期; 月经; 课时; (语法学)句点, 句号 adj. 某一时代的
- 251 **phrasal** 1 ['freɪzəl] adj. 短语的; 习惯用语的, 成语的
- 252 **popular** 1 ['pɒpjələ] adj. 流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的
- 253 **prepare** 1 [prɪ'peə] vt. 准备; 使适合; 装备; 起草 vi. 预备; 做好思想准备
- 254 **prevents** 1 [prɪ'vent] v. 预防; 防止, 阻止; 挡住
- 255 **problem** 1 ['prɒbləm] n. 难题; 引起麻烦的人 adj. 成问题的; 难处理的
- 256 **pumpkins** 1 n. 南瓜 (pumpkin的复数)

- 257 **purposes** 1 英 [pɜ:pəʊs] 美 [pɜ:rpəs] n. 目的; 决心; 意图; 议题 v. 打算; 决意
- 258 **qualities** 1 [ˈkwɒləti] 质
- 259 **quantity** 1 [ˈkwɒntəti] n. 量, 数量; 大量; 总量
- 260 **rather** 1 [ˈræðə, 'ræ-] adv. 宁可, 宁愿; 相当 int. 当然啦 (回答问题时用) n. (Rather) 人名; (英) 拉瑟
- 261 **reason** 1 [ˈri:zən] n. 理由; 理性; 动机 vi. 推论; 劝说 vt. 说服; 推论; 辩论 n. (Reason) 人名; (英) 里森
- 262 **reddening** 1 v. 变红 (reddden的现在分词); [天] 红化
- 263 **relatively** 1 [ˈrelatɪvli] adv. 相当地; 相对地, 比较地
- 264 **release** 1 [riˈli:s] vt. 释放; 发射; 让与; 允许发表 n. 释放; 发布; 让与
- 265 **remove** 1 [riˈmu:v] vt. 移动, 迁移; 开除; 调动 vi. 移动, 迁移; 搬家 n. 移动; 距离; 搬家
- 266 **reported** 1 [riˈpɔ:tɪd] adj. 报告的; 据报道的 v. 报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 267 **require** 1 [riˈkwaɪə] vt. 需要; 要求; 命令
- 268 **research** 1 n. 研究; 调查 vi. 研究; 调查 vt. 研究; 调查 [过去式researched过去分词researched现在分词researching]
- 269 **risk** 1 [rɪsk] n. 风险; 危险; 冒险 vt. 冒...的危险 n. (Risk) 人名; (英、阿拉伯) 里斯克
- 270 **roast** 1 vt. 烤, 焙; 烘, 烘烤; 暴露于某种热力下以得温暖; 嘲笑, 吐槽 vi. 烤; 烘 adj. 烘烤的; 烤过的 n. 烤肉; 烘烤
- 271 **runs** 1 [rʌnz] n. 腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 272 **saut** 1 [səʊ] n. 跳跃, 三级跳远
- 273 **save** 1 vt. 节省; 保存; 储蓄; 解救 vi. 节省; 挽救 prep. 除...之外 n. 救援 n. (Save) 人名; (法) 萨夫; (意、保、西、罗、塞、瑞典) 萨薇(女名), 萨韦
- 274 **say** 1 [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
- 275 **says** 1 [sez] v. 说 (第三人称单数)
- 276 **see** 1 vt. 看见; 理解; 领会; 觉察; 拜访 vi. 看; 看见; 领会 n. (See) 人名; (英) 西伊; (柬) 塞; (德) 洋
- 277 **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)
- 278 **shorter** 1 [ˈʃɔ:tə] adj. 较短的; 更短的; 更矮的 (short的比较级) n. (Shorter) 人名; (英) 肖特
- 279 **shows** 1 [ˈʃəʊz] n. 表明; 说明; 放映; 展览 名词show的复数形式.
- 280 **size** 1 [saɪz] n. 大小; 尺寸 adj. 一定尺寸的 vt. 依大小排列 vi. 可比拟
- 281 **small** 1 [smɔ:l] adj. 少的, 小的; 微弱的; 几乎没有的; 不重要的; 幼小的 adv. 小小地; 卑鄙地 n. 小件物品; 矮小的人 n. (Small) 人名; (英) 斯莫尔
- 282 **social** 1 [ˈsəʊʃəl] adj. 社会的, 社交的; 群居的 n. 联谊会; 联欢会
- 283 **softens** 1 英 [ˈsɒfn] 美 [ˈsɔ:fn] v. (使) 变柔和; (使) 软化
- 284 **some** 1 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
- 285 **someone** 1 [ˈsʌm.wʌn, -wən] pron. 有人, 某人
- 286 **soups** 1 n. 汤(类) 名词soup的复数形式.
- 287 **squash** 1 [ˈskwɔ:ʃ, skwɔ:ʃ] vt. 镇压; 把...压扁; 使沉默 vi. 受挤压; 发出挤压声; 挤入 n. 壁球; 挤压; 咯吱声; 南瓜属植物; (英) 果汁饮料
- 288 **state** 1 [steɪt] n. 国家; 州; 情形 vt. 规定; 声明; 陈述 adj. 国家的; 州的; 正式的 n. (State) 人名; (罗、瑞典) 斯塔特; (英) 斯泰特
- 289 **stick** 1 vt. 刺, 戳; 伸出; 粘贴 vi. 坚持; 伸出; 粘住 n. 棍; 手杖; 呆头呆脑的人 n. (Stick) 人名; (芬) 斯蒂克
- 290 **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
- 291 **stovetop** 1 英 [ˈstəʊvɒp] 美 [ˈstoʊvɒp] adj. 灶台的; 炉台的; n
- 292 **structure** 1 [ˈstrʌktʃə] n. 结构; 构造; 建筑物 vt. 组织; 构成; 建造
- 293 **stumm** 1 斯蒂姆
- 294 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj. 这样的, 如此的 n. (Such) 人名; (英) 萨奇; (德) 祖赫
- 295 **sugars** 1 英 [ˈfʊɡə(r)] 美 [ˈfʊɡər] n. 糖, 食糖; 糖缸; 甜言蜜语, 阿谀奉承; 宝贝, 心肝 v. 使甜; 在...上撒糖
- 296 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 297 **swelling** 1 [ˈswelɪŋ] n. 肿胀; 膨胀; 增大; 涨水 adj. 膨胀的; 肿大的; 突起的 v. 肿胀; 膨胀; 增多; 趾高气扬 (swell的ing形式)
- 298 **system** 1 [ˈsɪstəm] n. 制度, 体制; 系统; 方法
- 299 **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

- 300 **their** 1 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron. 他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 301 **then** 1 adv. 然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 302 **think** 1 [θɪŋk] vt. 想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi. 想; 认为 n. 想; 想法 adj. 思想的
- 303 **thought** 1 [θɔ:t] n. 思想; 思考; 想法; 关心 v. 想, 思考; 认为 (think的过去式和过去分词)
- 304 **throw** 1 [θrəʊ] vt. 投; 抛; 掷 vi. 抛; 投掷 n. 投掷; 冒险
- 305 **thrown** 1 [θrəʊn, 'θrəʊn] v. 抛 (throw的过去分词); 扔掉
- 306 **told** 1 [tɔ:ld] v. 告诉 (tell的过去式); 讲述
- 307 **too** 1 [tu:] adv. 太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 308 **tool** 1 [tu:l] n. 工具, 用具; 器械, 机床; 手段 vi. 使用工具; 用机床装备工厂 vt. 用工具给.....加工
- 309 **toss** 1 [tɒs, tɔ:s] n. 投掷; 摇荡; 投掷的距离; 掷币赌胜负 vt. 投掷; 使...不安; 突然抬起; 使...上下摇动; 与...掷币打赌 vi. 辗转; 被乱扔; 颠簸; 掷钱币决定某事 n.(Toss)人名; (瑞典)托斯
- 310 **tossing** 1 ['tɒsɪŋ] adj. 抖动; 摇动 动词toss的现在分词形式.
- 311 **trash** 1 [træʃ] n. 垃圾; 废物 vt. 丢弃; 修剪树枝
- 312 **uncooked** 1 [ˌʌn'kɔ:kt] adj. 未煮过的; 未熟的
- 313 **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
- 314 **usually** 1 ['ju:ʒuəli] adv. 通常, 经常
- 315 **vegetable** 1 ['vedʒɪtəbl] n. 蔬菜; 植物; 植物人 adj. 蔬菜的; 植物的
- 316 **vitamins** 1 ['vɪtəˌmɪnz] n. 维生素 名词vitamin的复数形式.
- 317 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 318 **walls** 1 ['wɔ:lz] n. 墙壁
- 319 **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
- 320 **way** 1 [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
- 321 **words** 1 [wɜ:dz] n. [计]字 (word的复数); 话语; 言语 v. 用言语表达 (word的三单形式)
- 322 **would** 1 [wud, 弱wəd, əd, d] aux. 将, 将要; 愿意 v. will的过去式
- 323 **York** 1 [jɔ:k] n. 约克郡; 约克王朝
- 324 **your** 1 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron. 你的, 你们的

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn