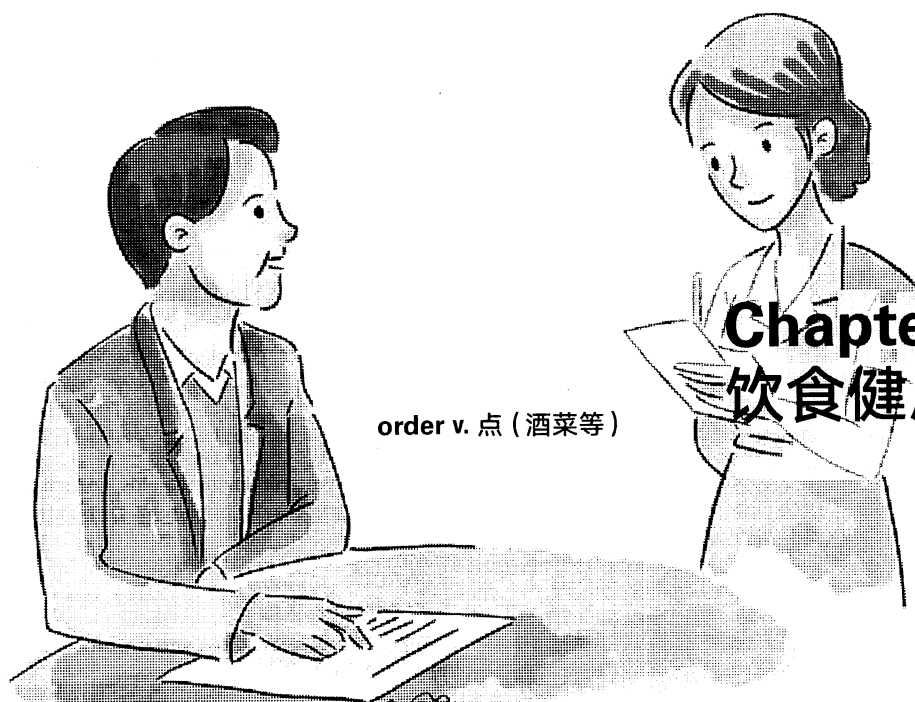


When we enjoy delicacies, we should appreciate the people who make it happen through their hard work and their wisdom.

—A Bite of China

当我们享受美食的时候，最应该感谢的是这些付出劳动和智慧的人们。

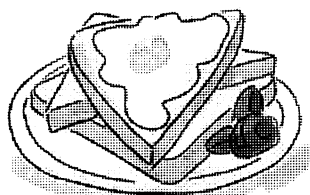
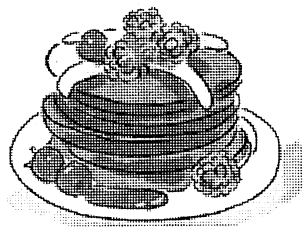
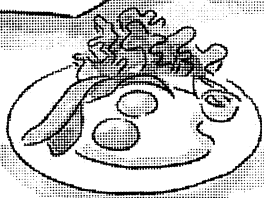
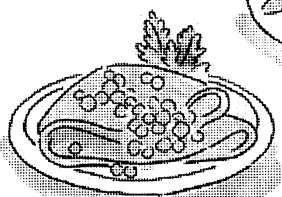
——《舌尖上的中国》



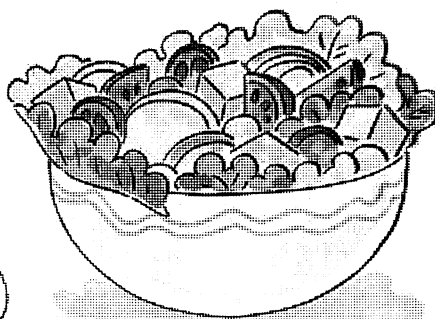
order v. 点 (酒菜等)

Chapter 12 饮食健康

menu n. 菜单



sandwich n. 三明治



salad n. 色拉

food /fu:d/

n. 食物

[例] I prefer vegetarian **food**. 我更喜欢吃素食。

[记] foodie n. 美食家, 吃货

diet /'daɪət/

n. 日常饮食; (医生指定的) 特别饮食; 节食

[例] A sugar-free **diet** is recommended for diabetics.
建议糖尿病患者食用无糖食品。

[记] dietary adj. 饮食的

[搭] on a diet 进行节食

appetite /'æpə'taɪt/

n. 食欲; 强烈欲望

[例] I lost my **appetite**. 我没什么食欲了。

[搭] have a bad appetite 没有食欲

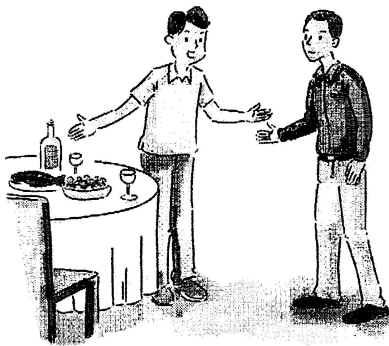
字根 pet 指“寻求 (to seek)”, 如: appetite (寻求的情绪 → 食欲; 强烈欲望), appetiser (开胃饮料, 开胃小吃), appetising (引起食欲的, 开胃的), compete (一起寻求一样东西 → 竞争)。

treat /tri:t/

v. 请 (客); 对待; 治疗 n. 款待

[例] It is my turn to **treat** us today. 今天该轮到请客了。

[记] treatment n. 对待; 处理; 治疗



cater /'keɪtə/

v. 为……提供饮食; 满足……的需要

[例] Our hotel also **caters** for weddings and parties.
本饭店也承办婚礼和聚会的酒宴。

[搭] cater to/for 满足……的需要, 迎合

provision /prə'vɪʒən/

n. 供应; 预备; [~s] 食品供应

[例] **Provision** of shelter was the Red Cross's main concern for the disaster victims. 为灾民提供避难处是红十字会的主要关切。

edible /'edəbəl/

adj. 可以吃的

[例] Take something **edible** with you when you go there. 你去那儿时带些吃的。

[记] inedible adj. 不宜食用的

形容词后缀 ible = able, 指“能……的”, 如: audible (听得见的), inaudible (听不见的), visible (可见的)。“可饮用的”是 drinkable。

recipe /'resəpi/

n. 食谱; 秘诀

[例] In the **recipe**, it says that I must use two eggs.
这个食谱上说, 我必须用两个鸡蛋。

restaurant /'restərɒnt/

n. 餐馆

[例] I had my breakfast in a small **restaurant**. 我在一家小餐馆里吃了早饭。

refectory /rɪ'fektəri/

n. (学校或其他机构的) 食堂, 餐厅

[例] The meal of the school **refectory** is healthy and delicious. 学校食堂提供的饭菜健康又可口。

bar /bɑ:/

n. 酒吧; 吧台

[例] There weren't any free tables, so I sat on a stool at the **bar**. 没有空桌子了, 所以我坐在了吧台的高凳上。

cafeteria /kæfɪ'tɪəriə/

n. 自助餐厅

[例] In the **cafeteria**, we serve ourselves. 在自助餐厅, 我们自行取餐。

相关词语: cafe (咖啡馆), cyber cafe / Internet cafe (网吧), snack bar (小吃店; 快餐柜台), pub (酒馆, 酒吧)。pub 是 public house 的简称, 是英联邦国家常见的饮酒场所, 其中一般设有两种酒吧间 (bar): public bar (大众酒吧) 和 saloon bar (雅座酒吧)。

buffet /'bʊfeɪ/

n. 自助餐

[例] We serve **buffet** during lunchtime only. 我们只在午餐时间供应自助餐。

barbecue /'bɑ:bɪkjʊ:/

n. 烧烤野餐; 烤架 v. 烧烤

[例] If you're not busy Sunday, we'd love to have you both over for a **barbecue**. 如果你们周日有空, 我们想请你俩来吃烧烤。

源于美洲西班牙语 *barbacoa*, 可能源自泰诺语, 字面意

思是“木棍组成的框架”，当地人可能用它支床睡觉，也可能用它烧烤大块的肉。还可以写作 barbeque 或 BBQ。

supper /ˈsʌpə/

n. 晚餐

【例】His wife made some pumpkin pies for **supper**. 他妻子为晚餐做了一些南瓜馅饼。

【记】breakfast n. 早餐 lunch n. 午餐 brunch n. 早午餐 dinner n. (中午或晚上吃的) 正餐

banquet /ˈbæŋkwɪt/

n. 宴会

【例】He met his foreign friends and gave a **banquet** in their honour. 他会见了外国朋友，并设宴欢迎他们。

refreshment /rɪˈfrefʃmənt/

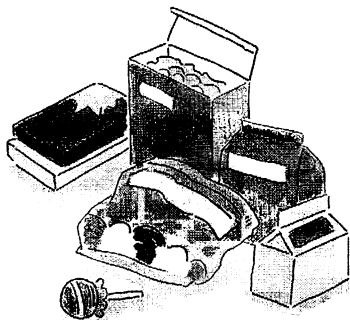
n. [~s] 茶点，点心

【例】We only serve drinks and light **refreshments** on this short flight. 在这班短途航班上，我们只供应饮料和小点心。

snack /snæk/

n. 快餐，小吃，零食

【例】Apples are a more nutritional **snack** than popcorn. 苹果是比爆米花更有营养的零食。



appetiser /ˈæpəˈtaɪzə/

(= appetizer) n. 开胃饮料，开胃小吃

【例】We served some crackers and cheese as an **appetiser**. 我们提供一些饼干和奶酪作为开胃小吃。

cuisine /kwiˈziːn/

n. 菜肴；烹饪

【例】Chinese **cuisine** is the perfect fusion of colour, shape, appearance and flavour. 中式菜肴将颜色、形状、外观和味道完美融合。

menu /ˈmenjuː/

n. 菜单

【例】He called the waiter to bring the **menu**. 他叫侍者拿菜单来。

order /ˈɔːdə/

n. 订单；点的餐 v. 点 (酒菜等)

【例】He gave his **order** to the waiter. 他把点的东西告诉侍者了。



takeaway /ˈteɪkəweɪ/

n. [英] 外卖餐馆，外卖食物

【例】Eat-in or **takeaway**? 店内吃或带走? (快餐店服务员常问)

chef /ʃef/

n. 厨师

【例】There is only one **chef** in that grand hotel. 那家大酒店里只有一个厨师。

【记】chief n. 首领，头目 adj. 主要的

gourmet /ˈɡʊəmeɪ/

n. 美食家 adj. 美味佳肴的

【例】The **gourmet** is very particular about food. 这位美食家对食物很挑剔。

【搭】gourmet food 美味佳肴

vegetarian /ˌvedʒəˈteəriən/

n. 素食者 adj. 素食的；无肉的

【例】I've become used to a **vegetarian** diet. 我已经习惯了吃素。

是vegetable (蔬菜) 和arian (后缀，表示“支持、相信某事物的人”) 的组合。而vegetable源自拉丁语vegetus (精力充沛的，生气蓬勃的)。

supper
banquet
refreshment

snack
appetiser
cuisine

menu
order
takeaway

chef
gourmet
vegetarian

cutlery /'kʌtləri/

n. 餐具; 刀具

[例] Knife and fork is the main **cutlery** used by European people. 刀叉是欧洲人的主要餐具。

silver /'sɪlvə/

n. 银; 银器 adj. 银的; 银色的

[例] She wore a **silver** chain around her neck. 她脖子上戴着一条银链子。

ceramic /sə'reɪmɪk/

adj. 陶瓷的 n. 陶瓷制品

[例] The **ceramic** industry dates from the ancient times. 陶瓷业可以追溯到古代。

porcelain /'pɔːslɪn/

n. 瓷器; 瓷

[例] The museum displays specimens of ancient Chinese **porcelain**. 这家博物馆展出了中国古瓷样本。

12

bowl /bəʊl/

n. 碗

[例] I have a **bowl** of cereal every morning. 我每天早晨吃一碗麦片粥。

[搭] a fish bowl 鱼缸

dish /dɪʃ/

n. 碟; 菜肴

[例] The careless waiter dropped the **dish** onto the ground. 那个粗心的侍者把盘子掉到了地上。

saucer /'sɔːsə/

n. 茶托, 茶碟

[例] He is drinking with a cup and **saucer**. 他正在用带茶托的茶杯喝茶。



tray /treɪ/

n. 盘, 托盘

[例] He put the toast on the breakfast **tray**. 他把烤面包片放到早餐托盘里。

fork /fɔːk/

n. 餐叉; 分岔处

[例] They usually eat with a knife and **fork**. 他们通常用刀叉吃饭。

knife /naɪf/

n. 刀

[例] He halved an apple with a **knife**. 他用一把刀子将苹果切成两半。

spoon /spuːn/

n. 匙, 调羹

[例] His soup **spoon** dropped onto the ground. 他的汤匙掉到了地上。

[记] spoonful n. 一匙 (的量)

glass /glɑːs/

n. 玻璃; 玻璃杯

[例] I cut my hand on some broken **glass**. 碎玻璃割伤了我的手。

mug /mʌɡ/

n. 大杯, 马克杯

[例] He asked me to make him a **mug** of coffee. 他要我给他弄一大杯咖啡。

kettle /'ketl/

n. 水壶; [美] 锅

[例] The **kettle** is boiling. 壶里的水开了。

[搭] a different kettle of fish 截然不同的人; 另一码事

pan /pæn/

n. 平底锅; [美] 烤盘

[例] I cracked two eggs into the frying **pan**. 我往煎锅里打了两个鸡蛋。

[记] pancake n. 烙饼, 薄饼

pot /pɒt/

n. 锅; 壶

[例] Will you help me wash up all these **pots** and pans? 帮我洗洗这些锅碗瓢盆好吗?

stove /stəʊv/

n. 炉子

[例] Please warm up this milk over the **stove**. 请把牛奶放在炉子上热一热。

furnace /'fɜ:nɪs/

n. 熔炉

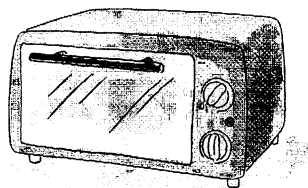
【例】Would you please fire up the **furnace**? 你去点燃炉子好吗?

oven /'ʌvən/

n. 烤炉, 烤箱

【例】The bread is fresh out of the **oven**. 面包刚出炉。

【搭】a microwave oven 微波炉



tin /tɪn/

n. 锡; 罐头

【例】I never eat anything out of a **tin**. 我从来不吃罐头食品。

lid /lɪd/

n. 盖子

【例】He slammed the **lid** down. 他砰地盖上了盖子。

drink /drɪŋk/

v. 饮, 喝; 喝酒 n. 饮料

【例】It is harmful to your health to **drink** too much. 过量喝酒对你的健康有害。

beverage /'bevərɪdʒ/

n. (水以外的) 饮料

【例】He is our regular supplier of **beverage**. 他定期为我们提供饮料。

【搭】alcoholic beverage 酒精饮料

juice /dʒu:s/

n. 果汁, 菜汁

【例】She was drinking **juice** through a straw. 她正在用吸管喝果汁。

soda /'səʊdə/

n. 无水碳酸钠; 苏打水; [美] 汽水

【例】He gave me a bottle of orange **soda**. 他递给我一瓶橘子汽水。

coffee /'kɒfi/

n. 咖啡

【例】He put some sugar into his **coffee**. 他往咖啡里加了些糖。

alcohol /'ælkəhɒl/

n. 酒精, 乙醇; 酒

【例】The doctor told me to keep off **alcohol**. 医生叫我滴酒不要沾。

【记】alcoholic adj. 酒精的 n. 酗酒者

liquor /'lɪkə/

n. 烈性酒

【例】He appears to have drunk a lot of **liquor**. 他似乎喝了很多烈酒。

字根 liqu 指“成为液体 (to be liquid)”。注意区别不同的酒: liquor (烈性酒), spirit(s) (经过蒸馏后酒精浓度较高、含糖量较少的烈性酒), alcohol (酒; 酒精, 乙醇), wine (葡萄酒)。

whisky /'wɪski/

(= whiskey) n. 威士忌酒

【例】A great deal of **whisky** is made in Scotland. 很多威士忌酒是在苏格兰酿造的。

brandy /'brændi/

n. 白兰地酒

【例】I drank a miniature bottle of **brandy** last night. 我昨晚喝了一小瓶白兰地。

与 brand (品牌) 相关。brand 古义为“火炬; 火”, 给某种东西烙上烙印, 就是原始的品牌标识了。brand-new (崭新的) 原来指刚出炉的金属品——还因为高温而发着光。brandy 源自荷兰语 *brandewijn*。一般认为, 以前有商人为了方便运输, 将葡萄酒进行蒸馏浓缩, 打算到了目的地再重新兑水, 但蒸馏后的酒竟意外受到欢迎。这就是 *brandewijn*, 字面意思是“烧过的酒 (burnt wine)”, 即“蒸馏浓缩后的酒”。这个词进入英文后变化为 brandywine, 最后被简化为 brandy, 中文音译为“白兰地”。

drunk /drʌŋk/

adj. 醉的

【例】He was obviously **drunk**. 他显然是醉了。

furnace
oven
tin
lid

drink
beverage
juice
soda

coffee
alcohol
liquor
whisky

brandy
drunk



tobacco /tə'bækəu/

n. 烟草

【例】A high amount of money is spent on **tobacco** every year. 每年都要花费大量金钱在烟草上。

cigarette /ˌsɪɡə'ret/

n. 香烟

【例】A **cigarette** set the dry grass on fire. 香烟把干草点燃了。

【记】cigar n. 雪茄烟

sober /'səʊbə/

adj. 清醒的；头脑清醒的 v. (使) 醒酒

【例】He was tipsy yesterday, but now he is **sober**. 他昨天有点醉了，但现在是清醒的。

【搭】sober up (使) 醒酒

vegetable /'vedʒtəbəl/

n. 蔬菜

【例】Is a tomato a fruit or a **vegetable**? 番茄是水果还是蔬菜？

tomato /tə'mɑ:təu/

n. 番茄

【例】His shirt was stained with **tomato** juice. 他的衬衣被番茄汁弄脏了。

potato /pə'tetəu/

n. 马铃薯

【例】This salad is made of apple, pear, **potato** and celery. 这份色拉是由苹果、梨、马铃薯和芹菜做成的。

pea /pi:/

n. 豌豆

【例】This kind of **pea** has a long pod. 这种豌豆长着长豆荚。

bean /bi:n/

n. 豆

【例】A **bean** grows rapidly. 豆类植物生长得很快。

cucumber /'kju:kʌmbə/

n. 黄瓜

【例】I would like a **cucumber** salad for an appetiser. 我要一份黄瓜沙拉作为开胃菜。

cabbage /'kæbɪdʒ/

n. 洋白菜，卷心菜，甘蓝

【例】I like to cook dishes with **cabbage**. 我喜欢用洋白菜做菜。

在希腊神话中，卷心菜是从主神宙斯头上落下的汗珠中冒出来的。字根 cap 指“head (头)”。cab = cap，字母 b 和 p 经常相通，如 purse (钱包) 和 burse (钱包)。cabbage 的构词法含义是：卷成一个头 (卷心菜的形状像头)。

onion /'ʌnjən/

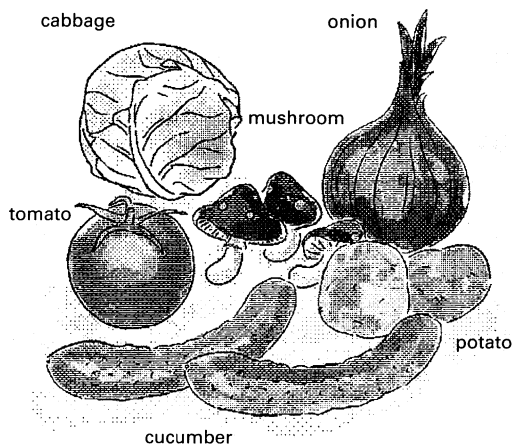
n. 洋葱

【例】I don't like the flavour of **onion**. 我不喜欢洋葱的味道。

mushroom /'mʌʃru:m/

n. 蘑菇 v. 呈蘑菇状扩散

【例】The smoke **mushroomed** into the sky. 烟呈蘑菇状在天空中扩散开。



eggplant /'egpla:nt/

n. 茄子

【例】We grow many different vegetables, including potatoes, **eggplants**, etc. 我们种了许多不同的蔬菜, 包括马铃薯、茄子等。

carrot /'kærət/

n. 胡萝卜

【例】The dish of boiled beef and **carrot** tastes good. 那道炖牛肉和胡萝卜的菜味道不错。

turnip /'tɜ:nɪp/

n. 芜菁

【例】My nephew loves to eat raw **turnip**. 我的侄子喜欢生吃芜菁。

radish /'rædɪʃ/

n. 樱桃萝卜

【例】Please help me to pull up the **radishes**. 请来帮我拔这些樱桃萝卜吧。

fruit /fru:t/

n. 水果; 成果

【例】Several baskets of **fruit** were eaten at the party. 聚会上, 大家吃掉了好几篮水果。

peel /pi:l/

v. 剥(水果、蔬菜等的)皮 n. (水果)皮

【例】She threw the banana **peel** into the trash can. 她将香蕉皮扔进垃圾筒。

strip /stri:p/

v. 剥去, 除去 n. 条, 带

【例】Elephants **strip** the leaves from trees. 大象从树上剥下叶子。

core /kɔ:/

n. 果核

【例】He ate the plum, and then threw the **core** away. 他吃掉了李子, 然后扔掉了果核。

hull /hʌl/

n. (果实等的)外壳; 船体 v. 剥去(果实等的)外壳

【例】Rice is gathered, cleaned and **hulled** before being sold. 稻子经过收割、筛清和去壳以后才出售。

cherry /'tʃeri/

n. 樱桃; 樱桃树

【例】We have different pies, such as apple, **cherry**,

and strawberry pies. 我们有不同的果馅派, 如苹果派、樱桃派和草莓派。

berry /'beri/

n. 浆果

【例】The **berry** is nutritious and has a sweetish taste. 这种浆果富含营养并且味道有一点甜。

【记】strawberry n. 草莓 blueberry n. 蓝莓

grape /greɪp/

n. 葡萄

【例】Sour **grapes** can never make sweet wine. 酸葡萄酿不出甜酒。

papaya /pə'paɪə/

n. 番木瓜

【例】I would be happy to share these bananas and **papayas** with you. 我很乐意跟你们分享这些香蕉和番木瓜。

想一想番木瓜里的籽, 如果有密集恐惧症的话, 真的会“怕怕呀”(papaya)。

peach /pi:tʃ/

n. 桃子

【例】The **peach** is a sweet and juicy fruit. 桃子是又甜又多汁的水果。

pear /peə/

n. 梨

【例】Would you like a **pear**? 你想吃梨吗?

plum /plʌm/

n. 李子; 梅子

【例】Could I have some sugar for my **plum** juice? 我的梅子汁里可以加点糖吗?

orange /'ɒrɪndʒ/

n. 橙子

【例】Would you peel me an **orange**? 你给我剥一个橙子好吗?

melon /'melən/

n. 瓜, 甜瓜

【例】We garnished the **melon** with strawberries. 我们用草莓装饰了一下甜瓜。

【记】watermelon n. 西瓜

lemon /'lemən/

n. 柠檬

【例】I like orange more than **lemon**. 比起柠檬, 我更

eggplant
carrot
turnip
radish
fruit

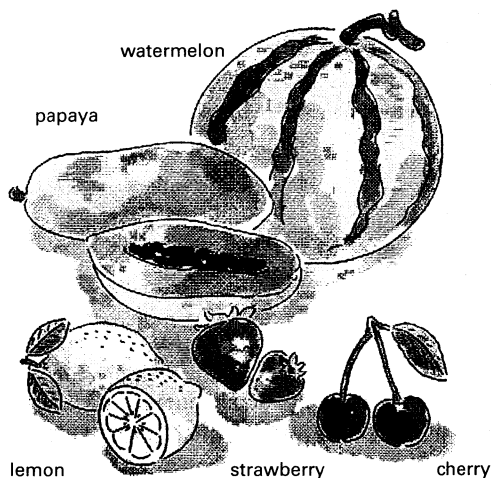
peel
strip
core
hull
cherry

berry
grape
papaya
peach
pear

plum
orange
melon
lemon

喜欢橙子。

【例】lemonade n. 柠檬饮料



kiwi /'ki:wi/

n. 猕猴桃, 奇异果

【例】In Asia, the hardy **kiwi** grows well in the shade.
在亚洲, 耐寒的猕猴桃在背阴处能生长得很好。

crop /kɹɒp/

n. 庄稼; 收成, 产量

【例】We have had the biggest wheat **crop** ever this year. 今年, 我们的小麦产量是有史以来最好的。

【搭】reap crops 收割庄稼



corn /kɔ:n/

n. [英] (小麦等) 谷物; [美] 玉米

【例】The **corn** is nearly ready for harvesting. 谷物很快就可以收割了。

【记】popcorn n. 爆米花

grain /greɪn/

n. 谷物; 颗粒

【例】We ship **grain** to Africa. 我们把谷物运往非洲。

【搭】a grain of 一点, 些微; 一粒

wheat /wi:t/

n. 小麦

【例】This old man is a leading authority on **wheat** diseases. 这位老人是小麦病虫害方面的主要权威。

reap /ri:p/

v. 收割; 收获

【例】We **reap** what we sow. 种瓜得瓜, 种豆得豆。

在西方, 有一段很经典的话, 是如此理解耕耘和收获的: Sow a thought, and you reap an act; sow an act, and you reap a habit; sow a habit, and you reap a character; sow a character, and you reap a destiny.

flour /flaʊə/

n. 面粉; 粉状物质

【例】Bread is chiefly made of **flour**. 面包主要是由面粉做成的。

porridge /'pɒrɪdʒ/

n. 麦片粥

【例】She spooned out bowls of **porridge**. 她用勺子舀出了几碗麦片粥。

paste /peɪst/

n. 糨糊; 面团

【例】We used **paste** to attach our designs to the poster. 我们用糨糊把我们设计的图案贴在这张海报上。

【搭】make/mix a paste 和面

livestock /'laɪvstɒk/

n. 家畜

【例】He is good at breeding **livestock**. 他擅长饲养家畜。

【搭】livestock sector 牲畜饲养业

chicken /'tʃɪkən/

n. 鸡

【例】He has a **chicken** farm. 他有一家养鸡场。

turkey /'tɜ:ki/

n. 火鸡

【例】People often drink white wine with **turkey**. 人们经常边吃火鸡肉边喝白葡萄酒。

Turkey是土耳其, 故当初人们把土耳其商人引入欧洲的珠鸡(现在通用的英文名是 guinea fowl)称为 turkey。然而, 当时的欧洲人以为差不多同时期被引入

的火鸡是珠鸡的一种，故也称这种鸟为 turkey。最后，turkey 被用来专指火鸡。

日，我新买了一根钓鱼竿。
[搭] a fishing rod 钓鱼竿

beef /bi:f/

n. 牛肉

[例] Do you like stewed **beef**? 你喜欢吃炖牛肉吗?

[记] beefy adj. 强壮的; 肥胖的

[搭] braise beef 炖牛肉

pork /pɔ:k/

n. 猪肉

[例] The little girl only eats lean **pork**. 这个小女孩只吃瘦猪肉。

mutton /'mʌtn/

n. 羊肉

[例] People like to have **mutton** in the winter. 人们喜欢在冬天吃羊肉。

sausage /'sɔ:sɪdʒ/

n. 香肠

[例] She loves **sausage** and mash. 她喜欢吃香肠和土豆泥。



dairy /'deəri/

n. 乳制品; 乳制品店 adj. 乳制的

[例] We bought milk at the **dairy**. 我们在乳制品店买牛奶。

[记] diary n. 日记

[搭] dairy products 乳制品



milk /milk/

n. 奶 v. 挤奶

[例] I am boiling the **milk**. 我正在煮牛奶。

yogurt /'jɒɡət/

n. 酸奶

[例] Do you have any low-fat **yogurt**? 有没有低脂酸奶?

cream /kri:m/

n. 奶油

[例] He is whipping **cream**. 他正在搅打奶油。

[记] creamy adj. 含乳脂的; 奶油色的

cheese /tʃi:z/

n. 奶酪

[例] **Cheese** often upsets her stomach. 奶酪常常会让她的肠胃不适。

[搭] a big cheese 要员, 大人物

butter /'bʌtə/

n. 黄油 v. 涂黄油

[例] I'll **butter** the bread. 我会给面包涂上黄油。

salad /'sæləd/

n. 色拉

[例] It only takes a minute to make a **salad**. 做色拉用不了多少时间。

fish /fɪʃ/

n. 鱼 v. 钓鱼

[例] We caught three little **fish**. 我们捉到三条小鱼。

[搭] an odd fish 古怪的人

pond /pɒnd/

n. 池塘

[例] The deer lowered its head to drink from the **pond**. 鹿低下头去喝池塘里的水。

rod /rɒd/

n. 杆, 竿

[例] I bought a new fishing **rod** last Sunday. 上周

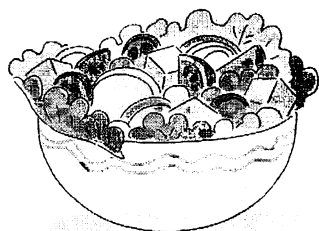
beef
pork
mutton
sausage

fish
pond
rod
dairy

milk
yogurt
cream
cheese

butter
salad

字根 sal 指“盐 (salt)”。salad 即指“被加过盐的”(往生蔬菜中加盐或其他调味品后凉拌)。盐在古代被视为珍品,古罗马军队的军饷中专门有一部分钱是用于让士兵购买食盐的, salary (薪水) 即源自表示“发给士兵用于购买食盐的津贴”的拉丁语单词。其他同根词如: desalt (脱盐处理), salted (盐腌的; 老练的)。



sandwich /'sænwɪdʒ/

v. 把……夹入 n. 三明治

【例】He was **sandwiched** between two fat men. 他被夹在两个胖子中间。

Sandwich 是英格兰地名。此地曾有一个伯爵,他生活荒淫无度,且极为好赌。据说,赌瘾一来,他便整日整夜坐在赌桌旁,吩咐仆人在用膳时间只需给他送夹有烤牛肉的面包片。他的赌友们将这种食品戏称为当地土特产: sandwich。

hamburger /'hæmbɜ:gə/

n. 汉堡包; 汉堡牛肉饼

【例】I had a **hamburger** and a fried chicken leg. 我吃了一个汉堡包和一个炸鸡腿。

关于汉堡包的起源,有很多说法,其中一种是:

许多世纪前,鞑靼人喜欢生吃切碎的牛肉,这种吃法经俄国传入德国。德国汉堡(Hamburg)地区的人在做法上进行了改良,把碎牛肉制成饼状,再加以烹调。19世纪中后期,这种烹饪方法随德国移民进入美国,以这种方法烹饪的牛肉被称为 Hamburger steak (汉堡风味的牛排),简称为 hamburger。后来人们喜欢在面包片里夹上 hamburger,于是 hamburger 一词逐渐有了现今的“汉堡包”的意思。

loaf /ləʊf/

n. 一条(面包) v. 游荡,闲逛

【例】Half a **loaf** is better than no bread. 有比没有好。

pie /paɪ/

n. 馅饼,派

【例】Would you like another piece of apple **pie**? 你再来一块苹果派吗?

【搭】a pie chart 饼状图

pizza /'pi:tʃə/

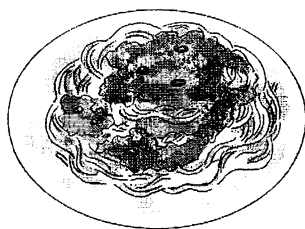
n. 比萨饼

【例】We decided to go get a carry-out **pizza** for dinner. 我们决定去买一个外卖的比萨饼作为晚餐。

pasta /'pæstə/

n. 意大利面食

【例】Do you want chicken or **pasta** for dinner? 晚餐你想吃鸡肉还是意大利面食?



spaghetti /spə'geti/

n. 意大利细面条

【例】**Spaghetti** is one of my favourite foods. 意大利细面条是我最喜欢的食品之一。

soup /su:p/

n. 汤

【例】He had spoiled the **soup** by putting in too much salt. 他往汤里放了太多盐,把汤给糟蹋了。

pudding /'pu:dɪŋ/

n. [尤美]冷布丁; [尤英]热布丁糕

【例】Let the **pudding** chill for an hour. 让布丁冷却一小时。

biscuit /'bɪskɪt/

n. [英]饼干; [美]烤饼,小圆面包

【例】He had some **biscuits** before the dinner. 晚饭之前,他吃了一些饼干。

jam /dʒæm/

n. 果酱

[例] He spread some apple **jam** on the bread. 他在面包上涂了一些苹果酱。

nut /nʌt/

n. 坚果; 螺母

[例] He carefully cracked a **nut** and then gave it to me. 他小心地敲开一颗坚果, 然后递给了我。

chocolate /ˈtʃɒklət/

n. 巧克力

[例] Never eat **chocolate** before dinner. 正餐前不要吃巧克力。

ice cream /aɪs ˈkri:m/

n. 冰激凌

[例] Mother knows how to make **ice cream**. 母亲会做冰激凌。

vanilla /vəˈnɪlə/

n. 香草 adj. 香草味的

[例] Many children don't like **vanilla**-flavoured ice cream. 许多孩子不喜欢香草味的冰激凌。

[搭] a vanilla ice cream / ice-cream cone / ice candy / milkshake / sundae 香草冰激凌 / 蛋筒冰激凌 / 冰棒 / 奶昔 / 圣代

mustard /ˈmʌstəd/

n. 芥末; 芥菜

[例] He put some **mustard** into the dish. 他往这道菜里放了些芥末。

wasabi /wəˈsɑːbi/

n. 山葵; 山葵根

[例] Sashimi is usually served with soy sauce and **wasabi** paste. 生鱼片通常会配着酱油和山葵酱一起吃。

pepper /ˈpepə/

n. 胡椒粉; 柿子椒

[例] The **pepper** in the food caused me to sneeze. 这食物中的胡椒粉味儿呛得我直打喷嚏。

ginger /ˈdʒɪndʒə/

n. 姜

[例] The **ginger** should be crushed up before it is added to the boiling jam. 应先把姜碾碎, 再加入煮沸的果酱中。

garlic /ˈgɑːlɪk/

n. 蒜

[例] Your breath smelt of **garlic**. 你呼出的气里有蒜味。

scallion /ˈskæljən/

n. 大葱

[例] Kimchi is a well-known Korean side dish made from fermented Chinese cabbage, radish, **scallion** or cucumber. 韩式泡菜是一种有名的韩式配菜, 是由发酵的白菜、萝卜、大葱或黄瓜制成的。

vinegar /ˈvɪnɪɡə/

n. 醋

[例] **Vinegar** has an acid taste. 醋有酸味。

salt /sɔːlt/

n. 盐

[例] **Salt** lowers the freezing point of water. 盐可以降低水的凝固点。

[记] salty adj. 咸的; 含盐的

sugar /ˈʃʊɡə/

n. 糖

[例] I bought him a packet of **sugar**. 我给他买了一袋糖。

candy /ˈkændi/

n. 糖果

[例] The greedy little boy ate all the **candy** at the party. 那个贪吃的小男孩把聚会上所有的糖果都吃光了。

honey /ˈhʌni/

n. 蜂蜜

[例] We can use **honey** as a substitute for sugar. 我们可以把蜂蜜用作糖的替代品。



nut
chocolate
ice cream
vanilla

mustard
wasabi
pepper
ginger

garlic
scallion
vinegar
salt

sugar
candy
honey

flavour /'fleɪvə/

(= **flavor**) n. 味道; 口味; 特色, 风格

【例】You may choose any one from the six popular **flavours**! 你可以在这六种流行口味中任意挑选一种!

sour /saʊə/

adj. 酸的; 闷闷不乐的

【例】Most green fruits are **sour**. 大多数未熟的水果是酸的。

【搭】look **sour** 满脸不高兴

sweet /swi:t/

adj. 甜的; 愉快的

【例】The dish tastes a bit **sweet**. 这道菜尝起来有点甜。

【记】sweeten v. 使变甜; 收买, 讨好

bitter /'bitə/

adj. 苦的; 痛苦的; 严寒的

【例】The medicine has a **bitter** taste. 这药是苦的。

spicy /'spaisi/

adj. 辣的

【例】Which province is famous for its hot and **spicy** cuisine? 哪个省以辛辣菜肴出名?

delicious /drɪ'liʃəs/

adj. 美味的

【例】She can make a **delicious** meal from very simple ingredients. 她能用非常简单的原料烹调出一顿美味的饭菜。

yummy /'jʌmi/

adj. 美味的

【例】This cake is really **yummy**. 这蛋糕真好吃。

tasty /'teisti/

adj. 美味的, 可口的

【例】I always get a double espresso, but their normal coffee is **tasty** too. 我总是要双份浓咖啡, 但他们的普通咖啡也很好喝。

hunger /'hʌŋɡə/

n. 饥饿; 饥饿感; 渴望

【例】His **hunger** was soon appeased. 他的饥饿感很快得到了缓解。

【记】hungry adj. 饥饿的; 渴望的

thirsty /'θɜ:sti/

adj. 渴的; 渴望的

【例】He was **thirsty** for power. 他渴望拥有权力。

spice /spais/

n. (调味) 香料; 给生活增添情趣的事

【例】Variety is the **spice** of life. 多彩的经历使生活更有乐趣。

【搭】a dry **spice** 干香料

sauce /sɔ:s/

n. 酱汁

【例】Waiter, may I have some steak **sauce**, please? 服务生, 请给我一些牛排酱汁。

【搭】on the **sauce** 经常喝酒的, 喝醉的 soy **sauce** 酱油

ketchup /'ketʃəp/

n. 番茄酱

【例】I want to put some **ketchup** on the hamburger. 我想在汉堡上浇些番茄酱。

perfume /'pɜ:fju:m/

n. 香味, 芳香; 香水

【例】The smell of her **perfume** lingered in the empty house. 她身上的香水味仍然留在这座空房子里。

**ingredient** /ɪn'ɡri:diənt/

n. 成分; (烹调的) 原料; 因素

【例】Chilli is a crucial **ingredient** in Sichuan cuisine. 辣椒是四川菜里的一种重要原料。

supplement

/ˈsʌplɪmənt/ n. 营养补剂; 补贴 /ˈsʌplɪmənt/ v. 增补, 补充

【例】John had to get a job to **supplement** the family income. 约翰不得不找一份工作以贴补家庭收入。

digest /daɪ'dʒest/

v. 消化; 理解, 领悟

【例】Mary can't **digest** fat. 玛丽吃肥肉不消化。

【记】digestion n. 消化; 消化能力

cook /kʊk/

v. 烹调, 烧, 煮 n. 厨师

[例] Will she **cook** dinner this evening? 她今晚做晚饭吗?

[记] cooker n. 炊具

bake /beɪk/

v. 烘烤; 烤熟

[例] The bread is **baking** in the oven. 烤箱里正在烤面包。

[记] baker n. 面包师 bakery n. 面包店

fry /fraɪ/

v. 油煎

[例] The eggs are **frying** in the pan. 平底锅里正在煎着鸡蛋。

roast /rəʊst/

v. 烤 n. 烤肉

[例] Let's have a nice **roast** for Sunday dinner. 我们星期天晚上好好吃一顿烤肉吧。

toast /təʊst/

v. 向……祝酒, 为……干杯; 烤 n. 烤面包片

[例] We **toasted** the bride and bridegroom. 我们为新娘和新郎干杯。

[记] toaster n. 烤面包片机

17世纪的英国有一种习俗: 人们饮酒时, 喜爱把加有香料的烤面包片(toast)放入酒中, 据说能使酒的味道更美。后来在祝酒时, 有人开始用toast指代被祝酒的女士, 象征被祝酒者像加有香料的烤面包片一样会为酒增添风味。所以有了现在的说法: Let's drink a toast to... (让我们为……干一杯!) toast也有了“为……干杯, 向……祝酒”的词义。



suck /sʌk/

v. 吮吸

[例] Don't **suck** your thumb; it's so dirty. 别吮吸大拇指, 太脏了。

swallow /'swɒləʊ/

v. 咽下, 吞下

[例] A boa **swallowed** its prey whole. 一条巨蟒囫圇吞下了它的猎物。

lick /lɪk/

v. 舔

[例] He **licked** his fingers. 他舔着自己的手指。

chew /tʃu:/

v. 咀嚼

[例] You must **chew** your food well before you swallow it. 把食物咽下去之前要细细咀嚼。

gum /gʌm/

n. 口香糖; 树脂

[例] Would you like some sugarless **gum**? 想来点无糖口香糖吗?

soak /səʊk/

v. 浸泡; 使湿透

[例] I have **soaked** the beans for 8 hours. 我已经把豆子浸泡了8个小时。

dip /dɪp/

v. 蘸, 浸

[例] She **dipped** her hand in the sea to find out how cold it was. 她把手伸入海水中, 看看水有多凉。

squeeze /skwi:z/

v. 挤压

[例] He **squeezed** an orange to get the juice out. 他挤压橙子以榨出橙汁。

[搭] squeeze sth. out of / from sth. 从某物中榨出(或挤出)某物

stir /stɜ:/

v. 搅动; (使) 行动

[例] The oatmeal will become lumpy if you don't **stir** it well. 如果你不好好搅拌, 麦片粥就会结块。

grind /graɪnd/

v. 碾碎 n. 枯燥乏味的事

[例] The mill of God **grinds** slowly, but it grinds exceedingly well. 天网恢恢, 疏而不漏。

[搭] grind down 欺压, 折磨

cook
bake
fry
roast

toast
suck
swallow
lick

chew
gum
soak
dip

squeeze
stir
grind

157

Chapter 12
饮食健康

slice /slaɪs/

v. 将……切成薄片；切，划 **n.** (切下的食物) 薄片

【例】I **sliced** the bread. 我把面包切成片。

厨房动词集合：slice (将……切成薄片)，dice (将……切丁)，shred (切碎，撕碎)，chop (剁碎)，boil (煮)，

fry (油煎)，deep-fry (油炸)，steam (蒸)，roast (烤)，bake (烘烤)，shell (剥……的壳)，peel (剥[水果、蔬菜等的]皮)，beat (搅打)，toss ([在液体中]轻轻搅拌，摇匀)，mash (捣烂，捣碎)。