

目 录

第一部分	五星词汇	1
第二部分	四星词汇	83
第三部分	三星词汇	151
附录一	音标表	251
附录二	总词表	252

FLTRP

ELTRP

第一部分
五星词汇

food

★★★★★

/fu:d/ *n.*

食物, 食品

food allergy	食物过敏
food chain	食物链
food coloring	食用色素
food industry	食品工业
food poisoning	食物中毒
food processing	食品加工
food safety	食品安全
cooked food	熟食
frozen food	冷冻食品

Today, the organic **food** market is one of the fastest growing areas of the **food** industry.

今天, 有机食品市场是食品工业发展最快的领域之一。



Cultural Note

民以食为天。

The masses regard food as their heaven—food is the first necessity of the people.

Day
1

milk



/milk/ *n.*

牛奶

milk allergy	牛奶过敏
milk powder	奶粉
milk product	奶制品
milk protein	乳蛋白
pasteurized milk	巴氏灭菌牛奶
raw milk	生奶
unpasteurized milk	未经巴氏灭菌的牛奶

Do not drink or consume unpasteurized **milk** or **milk** products.

不要饮用或食用未经巴氏灭菌的牛奶或奶制品。



Cultural Note

It's no use crying over spilt milk.
覆水难收。

Day
2

gluten



/ˈgluːtɪn/ *n.*

麸质，面筋

gluten content

面筋含量

gluten ingredient

麸质成分

gluten intolerance

麸质不耐症

gluten-free

无麸质的

gluten-free bread

无麸质面包

People with celiac disease cannot process **gluten**.

患有乳糜泻的人不能食用麸质。

A high **gluten** content helps bread rise higher.

高面筋含量能让面包发得更高。

Wine is considered **gluten-free**.

葡萄酒被认为是含麸质的。



Day
3

flour



/flaʊr/ *n.*

面粉

flour milling

面粉生产

high-gluten flour

高筋面粉

plain flour

普通面粉

self-rising flour

自发面粉

wheat flour

小麦粉

white flour

精白面粉

White flour contains small amounts of vitamin E.

精白面粉含有少量的维生素 E。



助记口诀

面粉 (flour) 有筋道, 做出好面包。

Day
4

yeast



/ˈji:st/ *n.*

酵母

dry yeast

干酵母

fresh yeast

鲜酵母

instant yeast

速发酵母

wine yeast

葡萄酒酵母

It is convenient to use dry **yeast** because its handling is simple.

因为干酵母操作简单，所以使用方便。

Two primary types of baker's **yeast** are dry **yeast** and instant **yeast**.

面包酵母的两种主要类型包括干酵母和速发酵母。



助记口诀

酵母 (yeast) 一点点，面粉发成团。

Day
5

meat



/mi:t/ *n.*

肉

fresh meat	鲜肉
ground meat	肉末
raw meat	生肉
red meat	红色肉类
white meat	白色肉类

If a restaurant serves you undercooked **meat**, send it back.

如果餐馆给你上的肉不熟，就退掉。

Fresh **meat** and fish generally are safe on the gluten-free diet.

新鲜的肉类和鱼类在无麸质饮食中通常是安全的。



Day
6

raw



/rɔː/ *adj.*

生的，未加工的

raw dough

生面团

raw egg

生鸡蛋

raw material

原材料

raw poultry

生禽肉

raw shellfish

生贝

Keep raw dough away from children under three years old.

不要让三岁以下孩子接触生面团。



助记口诀

生 (raw) 食营养不流失，切记食用要卫生。

Day
7

wine



/waɪn/ *n.*

葡萄酒

wine production

葡萄酒生产

wine storage

葡萄酒贮存

fruit wine

果酒

red wine

红葡萄酒

white wine

白葡萄酒

Cool spots in the garage and basement are ideal for **wine** storage.

车库和地下室的阴凉位置是存放葡萄酒的理想场所。



Cultural Note

酒香不怕巷子深。

Good wine sells well even deep in an outlying lane.

Day
8

protein



/ˈprəʊti:n/ *n.*

蛋白质

protein content

蛋白质含量

protein deficiency

蛋白质缺乏

protein powder

蛋白质粉

animal protein

动物蛋白质

plant protein

植物蛋白质

In general, it is recommended that adults get a minimum of 0.8 grams of **protein** for every kilogram of body weight per day.

一般来说，建议成年人每天每公斤体重至少摄入 0.8 克蛋白质。

Beans are a very good source of **protein**.

豆类是一种很好的蛋白质来源。



助记口诀

植物蛋白 (protein)，健康饮品！

Day
9

rice



/raɪs/ *n.*

米, 稻

rice cake

米糕

rice noodles

米线

rice vinegar

米醋

brown rice

糙米

hybrid rice

杂交水稻

It's important to wash the rice to remove the starch.

淘洗大米以除去淀粉是很重要的。

Hybrid rice can grow best when there is appropriate water and fertilizer.

在水和肥料适当的条件下, 杂交水稻能长得最好。



Cultural Note

巧妇难为无米之炊。

Even the cleverest wife can't cook a meal without rice.

Day
10

fish



/fɪʃ/ *n.*

鱼, 鱼肉

fish ball

鱼丸

fish oil

鱼油

fish sauce

鱼露

fish scale

鱼鳞

farmed fish

养殖鱼

fresh fish

鲜鱼

You must not feed farmed **fish** with **fish** meal made from farmed **fish** of the same species.

不可用同一种养殖鱼的鱼粉来喂该养殖鱼。



Cultural Note

He who would catch fish must not mind getting wet.

要抓鱼就不要怕沾水。/ 不入虎穴，焉得虎子。

Day
11

water



/'wɔ:tər/ n.

水

water quality

水质

water-soluble

水溶性的

drinking water

饮用水

fresh water

淡水

running water

自来水

soapy water

肥皂水

Preservation of dry foods with low **water** activity is relatively easy.

保存水分活度低的干燥食品相对容易。

Vitamins are broadly classified into fat-soluble and **water-soluble** vitamins.

维生素大体上被分为脂溶性维生素和水溶性维生素。



Cultural Note

饮水思源。

When drinking water, think of its source—bear in mind where one's happiness comes from.

Day
12

temperature



/ˈtempərətʃər/ *n.*

温度，气温

temperature control

温度控制

high temperature

高温

low temperature

低温

room temperature

室温

safe temperature

安全温度

set temperature

设定温度

A **temperature** monitoring system will help to control moisture content.

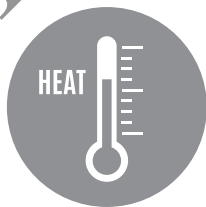
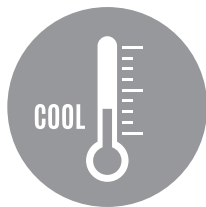
温度监测系统将有助于控制水分含量。

The **temperature** control is one of the processes for the conservation of grain.

温度控制是粮食保存的过程之一。

Never leave fresh milk at room **temperature**.

不要将鲜奶放在室温下保存。



助记口诀

把好食品安全关，温度（temperature）控制很关键。

Day
13

wheat



/wi:t/ *n.*

小麦

wheat bread

小麦面包

wheat kernel

小麦粒

durum wheat

硬粒小麦

soft wheat

软质小麦

Whole **wheat** flour is made from the entire **wheat** kernel—the bran, germ and endosperm.

全麦面粉是由整个小麦粒，即麸皮、胚芽和胚乳制成的。

Durum wheat is dense and high in protein.

硬粒小麦密度大，蛋白质含量高。



助记口诀

小麦 (wheat) 是个宝，营养价值高。

Day
14

allergy



/'ælərdʒi/ *n.*

过敏反应, 过敏症

allergy-causing

致敏的

have an **allergy to**

对……过敏

Although many individuals outgrow **allergies** over time, **allergies** can also develop at any age, including during adulthood.

虽然随着时间的推移, 许多人会逐渐摆脱过敏反应, 但也可能在任何年龄出现新的过敏症状, 包括成年期间。

助记口诀

食物过敏 (allergy) 须警惕, 积极预防是上计。

Day
15

allergic



/ə'lɜːrdʒɪk/ *adj.*

过敏的

allergic reaction/response

过敏反应

allergic shock

过敏性休克

allergic test

过敏试验

You may get an **allergic** reaction during an elimination diet.

在排除饮食期间, 你可能会产生过敏反应。

Nuts can trigger off a violent **allergic** reaction.

坚果可能会引发剧烈的过敏反应。

Day
16

allergen



/ˈælɜːdʒən/ *n.*

过敏原

allergen labeling

过敏原标识

food allergen

食物过敏原

Food labels are required to state clearly whether the food contains a major food **allergen**.

食品标签必须清楚地说明食品是否含有主要的食物过敏原。



Day
17

soy

★★★★★

/sɔɪ/ *n.*

大豆

soy allergy

大豆过敏

soy bean

大豆

soy milk

豆浆

soy sauce

酱油

Soy is low in saturated fat.

大豆的饱和脂肪含量低。

Soy milk has long been consumed as a traditional breakfast beverage in China.

豆浆长期以来一直是中国传统的早餐饮品。



助记口诀

多吃大豆 (soy)，变身 idol (偶像)。

Day
18

poultry



/'poultri/ n.

家禽，禽肉

poultry processing

禽类加工

fresh poultry

鲜禽肉

Many facilities that produce **poultry** products have been temporarily closed due to the outbreak of bird flu.

由于禽流感爆发，许多生产禽类产品的场所已经暂时关闭。

Cooked **poultry** can be stored for longer than **fresh poultry**.

煮熟的禽肉比鲜禽肉贮藏的时间更长。



助记口诀

家禽 (poultry) 繁衍兴旺，农家喜气洋洋。

Day
19

ingredient



/ɪn'ɡri:diənt/ *n.*

(烹饪用的) 成分

ingredient label

成分标签

active ingredient

有效成分

food ingredient

食品成分

Coconut milk is a basic **ingredient** for many curries.

椰奶是许多咖喱的基本成分。

助记口诀

烹饪成分 (ingredient) 保鲜, 食物入口安全。

Day
20

fermentation



/ˌfɜ:rmən'teɪʃən/ *n.*

发酵

fermentation tank

发酵罐

primary fermentation

前发酵

secondary fermentation

后发酵

The aim of bread **fermentation** is to enable the dough to rise.

面包发酵的目的是使面团膨胀。

Day
21

testing



/ˈtestɪŋ/ *n.*

测试, 检验

proficiency **testing**

能力比对检验

safety **testing**

安全测试

shelf life **testing**

保存期测试

viscosity **testing**

黏度测试

All food **testing** methods shall be fully validated or verified.

所有食品测试方法均应经过充分验证或核准。

Day
22

test



/test/ *n.*

检验, 试验

test area

试验区

test result

检验结果

test sample

试验样品

test strip

试验纸条

test tube

试管

blood test

验血

Label each **test tube** with a marker for the substance.

在每个试管上贴上该物质的标签。

Day
23

product



/ˈprɔːdʌkt/ *n.*

产品, 制品

All food **products** should carry a list of ingredients on the packet.

所有食品的包装上都应附有成分表。

The excess milk produced is processed into dairy **products**.

生产的多余牛奶被用来制造乳制品。

助记口诀

产品 (product) 质量高, 销路自然好。

Day
24

production



/prəˈdʌkʃən/ *n.*

生产

production line

生产线

agricultural **production** and distribution

农业生产和经销

Agricultural **production** and productivity are directly linked with nutrient availability.

农业生产和生产力与养分有效性直接相关。

助记口诀

粮食生产 (production) 不容易, 颗颗粒粒要珍惜。

Day
25

fruit



/fru:t/ *n.*

水果, 果实

fruit farmer

果农

fruit flesh

果肉

fruit stone

果核

fruit tree

果树

fruit vinegar

果醋

fresh fruit

新鲜水果

preserved fruit

果脯

It's quite fun to make **fruit wine** and is not that difficult.

做果酒很有趣，也不那么难。

Net the **fruit trees** to protect them from birds.

用网把果树围起来，以防鸟类毁坏果实。



Cultural Note

When the fruit is scarcest, its taste is sweetest.

物以稀为贵。

Day
26

feed



/fi:d/ *n.*

饲料

feed formula

饲料配方

feed grinder

饲料粉碎机

aquatic feed

水产饲料

fish feed

鱼饲料

pig feed

猪饲料

Moisture determines the stability of the **feed** or **feed ingredients**.

水分决定了饲料或饲料成分的稳定性。

Sorghum is a crop widely used for animal **feed**.

高粱是一种广泛用于动物饲料的作物。



助记口诀

绿色饲料 (feed), 养殖首选。

Day
27

quality



/'kwɔ:ləti/ *n.*

质量, 品质

quality assurance

质量保证

quality control (QC)

质量控制

grain quality

谷物质量

Healthy eaters look for food which has good nutritional **quality**.

健康的食客会选择具有良好营养品质的食物。

助记口诀

人生寄望健康, 健康源于质量 (quality)。

Day
28

method



/'meθəd/ *n.*

方法

cooking method

烹饪方法

operation method

操作方法

The **method** used will vary with the soil texture and climate.

所采用的方法会随着土壤质地和气候的变化而变化。

助记口诀

食品安全是小事, 检测方法 (method) 要科学。

Day
29

sugar



/ˈʃʊɡər/ *n.*

糖

sugar-coated

裹糖的

blood sugar

血糖

brown sugar

红糖

refined sugar

精炼糖

white sugar

白糖

Making fruit wine requires measuring **sugar** content.

制作果酒需要测定糖的含量。

The even blood **sugar** level helps your brain function well.

平稳的血糖水平有助于大脑正常运转。



助记口诀

健康饮水，远离高糖（sugar）饮料。

Day
30