

# 2022-05-15 [Arts and Culture] Peruvian Beef Stir-Fry is Fusion Cooking at its Best 词频表

- 1 **the** 39 [ði/ðə] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 2 **of** 25 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 3 **and** 23 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和，与；就；而且；但是；然后 n.(And)人名；(土、瑞典)安德
- 4 **in** 16 [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)
- 5 **to** 16 [强tu:, 弱tu, 辅音前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；(东)多；(中)脱(普通话·威妥玛)
- 6 **meat** 15 [mi:t] n.肉，肉类（食用）
- 7 **is** 14 [ɪz, z, s] v.是（be的三单形式） n.存在
- 8 **sauce** 11 [sɔ:s] n.酱油；沙司；调味汁 vt.使增加趣味；给...调味 n.(Sauce)人名；(西)绍塞；(法)索斯
- 9 **for** 10 [强fɔ:, 弱fə] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 10 **kimball** 10 n.金伯尔（男子名）
- 11 **add** 9 [æd] vi.加；增加；加起来；做加法 vt.增加，添加；补充说；计算...总和 n.加法，加法运算
- 12 **cooking** 8 n.烹饪 adj.烹调的 v.烹调；筹划（cook的ing形式）
- 13 **ml** 8 abbr.机器语言（MachineLanguage）；宏程序库（MacroLibrary）；最大相似性（MaximumLikelihood）；平均位面（MeanLevel）
- 14 **stir** 8 [stɜ:] n.搅拌；轰动 vt.搅拌；激起；惹起 vi.搅动；传播；走动
- 15 **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
- 16 **food** 7 [fu:d] n.食物；养料
- 17 **lomo** 7 洛莫
- 18 **or** 7 conj.或，或者；还是；要不然 n.(Or)人名；(中)柯(广东话·威妥玛)；(东)奥；(土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 19 **saltado** 7 [sɔ:l'taðəu] 跳号
- 20 **Chinese** 6 [tʃaɪ'niz] n.中文，汉语；中国人 adj.中国的，中国人的；中国话的
- 21 **cook** 6 [kuk] vt.烹调，煮 vi.烹调，做菜 n.厨师，厨子 n.(Cook)人名；(英、印)库克
- 22 **it** 6 [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
- 23 **soy** 6 [sɔɪ] n.大豆；酱油 n.(Soy)人名；(英、土)索伊；(匈)绍伊；(老)隋
- 24 **until** 6 [ˌʌn'tɪl] conj.在...以前；直到...时 prep.在...以前；到...为止
- 25 **about** 5 [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
- 26 **beef** 5 [bi:f] n.牛肉；肌肉；食用牛，牢骚 vi.抱怨，告发；发牢骚 vt.养；加强
- 27 **from** 5 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自，从；由于；今后 n.(From)人名；(瑞典、丹、德)弗罗姆
- 28 **heat** 5 [hi:t] n.高温；压力；热度；热烈 vt.使激动；把...加热
- 29 **over** 5 [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
- 30 **recipe** 5 n.食谱；[临床]处方；秘诀；烹饪法
- 31 **with** 5 [wið, wiθ] prep.用；随着；支持；和...在一起 n.(With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 32 **at** 4 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）
- 33 **called** 4 [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
- 34 **cut** 4 [kʌt] n.伤口；切口；削减；（服装等的）式样；削球；切入 vt.[机]切割；削减；缩短；刺痛 vi.[机]切割；相交；切牌；停拍；不出席 adj.割下的；雕过的；缩减的
- 35 **flavor** 4 ['fleɪvə] n.情味，风味；香料；滋味 vt.加味于
- 36 **fry** 4 [fraɪ] n.鱼苗；油炸食物 vt.油炸；油煎 vi.油炸；油煎 n.(Fry)人名；(芬)弗吕；(英)弗赖伊；(德、英、法、西)弗里
- 37 **high** 4 [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

- 38 **oil** 4 [ɔɪl] n.油；石油；油画颜料 vt.加油；涂油；使融化 vi.融化；加燃油
- 39 **one** 4 [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
- 40 **pieces** 4 n.匹头，毛束；件片块个工件零件
- 41 **then** 4 adv.然后；那么；于是；当时；此外 n.(Then)人名；(德)特恩
- 42 **are** 3 [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
- 43 **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
- 44 **chifa** 3 基法
- 45 **fusion** 3 n.融合；熔化；熔接；融合物；[物]核聚变
- 46 **minutes** 3 ['mɪnɪts] n.分钟；会议记录 名词minute的复数形式.
- 47 **pepper** 3 ['pepə] n.胡椒；辣椒；胡椒粉 vt.加胡椒粉于；使布满 n.(Pepper)人名；(英、德、意)佩珀
- 48 **Peru** 3 [pə'ru] n.秘鲁（拉丁美洲国家名）
- 49 **Peruvian** 3 [pə'ru:vjən] adj.秘鲁人的；秘鲁的 n.秘鲁人
- 50 **plate** 3 [pleɪt] n.碟；金属板；金属牌；感光底片 vt.电镀；给...装甲 n.(Plate)人名；(英、德、俄、西、意、瑞典)普拉特
- 51 **put** 3 [put] 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
- 52 **skillet** 3 ['skɪlɪt] n.煮锅；长柄平底煎锅
- 53 **this** 3 [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
- 54 **additional** 2 [ə'dɪʃənəl] adj.附加的，额外的
- 55 **also** 2 [ɔ:lsəʊ] adv.也；而且；同样 conj.并且；另外 n.(Also)人名；(罗)阿尔索
- 56 **any** 2 [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
- 57 **Ashley** 2 n.艾希莉（人名）
- 58 **being** 2 ['bi:ɪŋ] n.存在；生命；本质；品格 adj.存在的；现有的
- 59 **Christopher** 2 ['krɪstəfə] n.克里斯多夫（男子名）
- 60 **combines** 2 [kəm'baɪn] v.联合；使结合；结合 n.集团；联合收割机；联合企业
- 61 **common** 2 ['kɒmən] adj.共同的；普通的；一般的；通常的 n.普通；平民；公有地 n.(Common)人名；(法)科蒙；(英)康芒
- 62 **cumin** 2 n.小茴香；莨苳；孜然芹 (Cumin)人名；(意)库明；(法)屈曼；(英)卡明
- 63 **dish** 2 n.盘；餐具；一盘食物；外貌有吸引力的人 vt.盛于碟盘中；分发；使某人的希望破灭；说（某人）的闲话 vi.成碟状；闲谈
- 64 **easy** 2 ['i:zi] adj.容易的；舒适的 adv.不费力地，从容地 vi.停止划桨 vt.发出停划命令
- 65 **focus** 2 ['fəʊkəs] n.焦点；中心；清晰；焦距 vt.使集中；使聚焦 vi.集中；聚焦；调节焦距 n.(Focus)人名；(瑞典)福库斯
- 66 **foods** 2 [fu:dz] n.食品 名词food的复数形式.
- 67 **fried** 2 [fraɪd] adj.油炸的，油煎的；喝醉了的 v.油炸（fry的过去分词）
- 68 **fries** 2 [fraɪz] n.炸薯条（Frenchfries） n.(Fries)人名；(英、瑞典、德、荷)弗里斯；(西)弗列斯
- 69 **frying** 2 ['fraɪɪŋ] adj.用于煎的；煎的 动词fry的现在分词形式.
- 70 **garlic** 2 ['gɑ:lik] n.大蒜；蒜头
- 71 **half** 2 [hɑ:f, hæf] n.一半；半场；半学年 adv.一半地；部分地 adj.一半的；不完全的；半途的 n.(Half)人名；(阿拉伯)哈勒夫；(德)哈尔夫；(英)哈夫
- 72 **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
- 73 **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
- 74 **its** 2 [ɪts] pron.它的 n.(Its)人名；(俄)伊茨
- 75 **juices** 2 [dʒu:s] n.果汁；肉汁；消化液；汽油；精力 vt.挤出汁来；使有活力
- 76 **known** 2 [nəʊn] adj.已知的；知名的；大家知道的 v.知道（know的过去分词）
- 77 **large** 2 [lɑ:dʒ] adj.大的；多数的；广博的 adv.大大地；夸大地 n.大 n.(Large)人名；(英)拉奇；(法)拉尔热
- 78 **made** 2 [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
- 79 **make** 2 [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
- 80 **marinade** 2 [ˌmæri'neɪd] n.腌泡汁 vt.腌泡
- 81 **marinate** 2 [ˌmæri'neɪt] vt.把...浸泡在卤汁中 vi.浸泡在卤汁中
- 82 **medium** 2 ['mi:diəm, -dʒəm] adj.中间的，中等的；半生熟的 n.方法；媒体；媒介；中间物

- 83 **mixture** 2 ['mɪkstʃə] n.混合；混合物；混合剂
- 84 **move** 2 n.移动；步骤；迁居；策略 vi.移动；搬家，迁移；离开 vt.移动；感动
- 85 **On** 2 [ɒn, 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
- 86 **onion** 2 ['ʌnjən] n.洋葱；洋葱头
- 87 **onto** 2 ['ɒntu, -tə] prep.在…之上；对…了解；映射到…上 adj.映射的；自身的；映成的
- 88 **peppers** 2 英['pepə(r)] 美['pepər] n. 胡椒粉；辣椒 vt. 加胡椒粉于；不断打击
- 89 **red** 2 [red] n.红色，红颜料；赤字 adj.红色的；红肿的，充血的 n.(Red)人名；(英、德)雷德
- 90 **salt** 2 [sɔ:lt] 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
- 91 **seconds** 2 ['sekəndz] n. 秒，时刻 名词second的复数
- 92 **start** 2 [stɑ:t] vt.开始；启动 vi.出发 n.开始；起点
- 93 **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
- 94 **taste** 2 [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
- 95 **Thompson** 2 ['tɒmpsn] n.汤普森（姓）
- 96 **tomatoes** 2 英[tə'mɑ:təʊz] 美[tə'mɑ:toʊz] n. 番茄；西红柿 名词tomato的复数形式.
- 97 **two** 2 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 98 **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
- 99 **you** 2 [ju:, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(柬)尤；(东南亚国家华语)猷
- 100 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 101 **adds** 1 abbr. 高级数据显示系统(=Advanced Data Display System)
- 102 **again** 1 adv.又，此外；再一次；再说；增加 n.（英、保）阿盖恩
- 103 **ancient** 1 ['eɪnfənt] adj.古代的；古老的，过时的；年老的 n.古代人；老人
- 104 **Andes** 1 ['ændɪz] n.安第斯山脉
- 105 **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
- 106 **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）
- 107 **became** 1 [bɪ'keɪn] v.变得（become的过去式）
- 108 **been** 1 [bi:n] v.是，有（be的过去分词） n.(Been)人名；(挪)贝恩
- 109 **begins** 1 [bɪ'ɡɪn] v. 开始；着手
- 110 **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
- 111 **book** 1 n.书籍；卷；账簿；名册；工作簿 vt.预订；登记 n.(Book)人名；(中)卜(广东话·威妥玛)；(朝)北；(英)布克；(瑞典)博克
- 112 **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
- 113 **bowl** 1 [bəʊl] n.碗；木球；大酒杯 vi.玩保龄球；滑动；平稳快速移动 vt.投球；旋转；平稳快速移动
- 114 **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
- 115 **brought** 1 [brɔ:t] v.带来（bring的过去分词）
- 116 **brown** 1 [braʊn] adj.棕色的，褐色的；太阳晒黑的 vi.变成褐色 n.褐色，棕色 vt.使变成褐色 n.(Brown)人名；(英、意、芬、捷、德、法、西、葡)布朗
- 117 **browned** 1 [braʊn] adj. 棕色的；褐色的 n. 褐色；棕色 v. （使）变褐色 Brown. n. 布朗(姓氏)
- 118 **by** 1 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
- 119 **came** 1 [keɪn] v.come的过去式
- 120 **can** 1 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
- 121 **cherry** 1 ['tʃeri] n.樱桃；樱桃树；如樱桃的鲜红色；处女膜，处女 n.(Cherry)人名；(法、阿拉伯)谢里；(英)彻丽(女子教名Charity的昵称)
- 122 **china** 1 n.瓷器 adj.瓷制的 n.China, 中国 adj.China, 中国的
- 123 **chopped** 1 [tʃɒpt] v.砍；斩碎；大量削减（chop的过去分词）
- 124 **colonizers** 1 n.殖民者，殖民地开拓者，移民( colonizer的名词复数 )
- 125 **cookbook** 1 ['kʊk,bʊk] n.食谱

- 126 **cooked** 1 [kʊkt] adj.煮熟的 v.煮 (cook的过去式、过去分词形式)
- 127 **cost** 1 vt.花费; 使付出; 使花许多钱; 估价, 估算成本 vi.花费 n.费用, 代价, 成本; 损失
- 128 **cuisine** 1 [kwɪ'zi:n] n.烹饪, 烹调法 n.(Cuisine)人名; (法)屈西纳
- 129 **cultural** 1 ['kʌltʃərəl] adj.文化的; 教养的
- 130 **culture** 1 ['kʌltʃə] n.文化, 文明; 修养; 栽培 vt.[细胞][微]培养 (等于cultivate)
- 131 **cultures** 1 ['kʌltʃəz] n. 文化 名词culture的复数形式.
- 132 **describes** 1 [dɪ'skraɪb] vt. 描述; 说成; 形容; 画(尤指几何图形)
- 133 **develops** 1 [dɪ'veləp] v. 发展; 发育; 开发; 冲洗(照片)
- 134 **discussed** 1 [dɪs'kʌst] adj. 被讨论的; 讨论过的 动词discuss的过去式和过去分词.
- 135 **dishes** 1 ['dɪʃɪz] pl. 餐具; 碗盘 dish的复数形式.
- 136 **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
- 137 **each** 1 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 138 **eateries** 1 ['i:təri] n. 小餐馆
- 139 **elements** 1 ['elɪmənts] n. 要素, 元素; 基本原则; 恶劣天气 element的复数形式
- 140 **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
- 141 **enough** 1 ['ɪnʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 142 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 143 **etc** 1 adv.等等, 及其他
- 144 **expert** 1 ['eksɜ:pət, ek'spə:t] adj.熟练的; 内行的; 老练的 n.专家; 行家; 能手 vt.当专家; 在...中当行家 n.(Expert)人名; (法)埃克斯佩
- 145 **Farmers** 1 n.[农]农民 (farmer的复数)
- 146 **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
- 147 **finally** 1 ['faɪnəli] adv.最后; 终于; 决定性地
- 148 **find** 1 vt.查找, 找到; 发现; 认为; 感到; 获得 vi.裁决 n.发现 n.(Find)人名; (丹)芬
- 149 **flavorful** 1 ['fleɪvəfʊl] adj.可口的 (等于flavourful); 充满...味道的; 有香味的
- 150 **four** 1 [fɔ:] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 151 **French** 1 [frentʃ] adj.法国的; 法语的; 法国人的 n.法国人; 法语
- 152 **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
- 153 **ginger** 1 ['dʒɪŋdʒə] n.姜; 姜黄色; 精力; 有姜味 vt.用姜给...调味; 使某人有活力 adj.姜黄色的 n.(Ginger)人名; (法)然热; (英)金杰
- 154 **grew** 1 [gru:] v.成长, 种植 (grow的过去式) n.(Grew)人名; (芬)格雷夫; (英、葡)格鲁
- 155 **ground** 1 n.地面; 土地; 范围; 战场;根据 vt.使接触地面; 打基础; 使搁浅 vi.着陆; 搁浅 adj.土地的; 地面上的; 磨碎的; 磨过的 v.研磨 (grind的过去分词); 压迫
- 156 **group** 1 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 157 **he** 1 [hi:, 弱 hi, i:, i] n.男孩, 男人; 它 (雄性动物) pron.他 n.(He)人名; (日)户(姓); (朝)海; (柬)赫
- 158 **here** 1 [hiə] adv.在这里; 此时 int.嘿! ; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 159 **his** 1 [hɪz, 弱 ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 160 **how** 1 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 161 **hundreds** 1 ['hʌndrədz] n. 数百; 百位 hundred的复数形式.
- 162 **immigrants** 1 ['ɪmɪgrənts] n. 移民; 他国移入的动植物 名词immigrant的复数形式.
- 163 **Incan** 1 ['ɪŋkən] adj.印加族语的; 印加文化的 n.印加人; 印加语
- 164 **included** 1 [ɪn'klʊ:dɪd] adj.包括的; [植]内藏的 v.包括 (include的过去式和过去分词)
- 165 **includes** 1 [ɪn'klʊ:dz] 动词include的第三人称单数形式
- 166 **influences** 1 ['ɪnfluəns] v. 影响; 感染; <美俚>在(饮料)中加烈酒 n.影响力; 影响; 权势; 势力; 有影响的人(或事物)
- 167 **ingredient** 1 [ɪn'ɡri:dɪənt] n.原料; 要素; 组成部分 adj.构成组成部分的
- 168 **ingredients** 1 [ɪn'ɡri:dɪənts] n. 配料; 作料; 材料 名词ingredient的复数形式.
- 169 **instructions** 1 n.指令; 说明 (instruction的复数形式)
- 170 **introduced** 1 [ɪntrədʒu:st] v. 介绍, 引进 (动词introduce的过去式和过去分词)



- 171 **jalapeno** 1 [**dʒəɪlˈpeɪnoʊ**] n.墨西哥胡椒
- 172 **Japanese** 1 [**dʒæpəˈniːz**] adj.日本（人）的；日语的 n.日本人；日语
- 173 **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
- 174 **kilograms** 1 [**ˈkɪləɡræm**] 千克；公斤
- 175 **later** 1 [**ˈleɪtə**] adv.后来；稍后；随后 adj.更迟的；更后的 n.(Later)人名；(德)拉特
- 176 **learning** 1 [**ˈlɜːnɪŋ**] n.学习；学问 v.学习（learn的现在分词）
- 177 **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
- 178 **let** 1 [**let**] vt.允许，让；出租；假设；妨碍 vi.出租；被承包 n.障碍；出租屋 n.(Let)人名；(缅)莱；(俄)莱特
- 179 **long** 1 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；渴望 adv.长期地；始终 n.（英、法、德、瑞典）朗（人名）；（柬）隆（人名）
- 180 **lower** 1 [**ˈləʊə**] vt.减弱，减少；放下，降下；贬低 vi.降低；减弱；跌落 adj.下游的；下级的；下等的 n.(Lower)人名；(英、意)洛厄
- 181 **main** 1 [**meɪn**] n.主要部分，要点；体力；总管道 adj.主要的，最重要的；全力的 n.(Main)人名；(德)迈因；(西)马因；(英、法)梅因
- 182 **makes** 1 [**meɪks**] v. 做 动词make的第三人称单数.
- 183 **making** 1 [**ˈmeɪkɪŋ**] n.发展；制造；形成 v.制作（make的现在分词）
- 184 **marinated** 1 [**ˈmærɪnət**] v. (做色拉时将肉鱼等在调味汁中)浸泡
- 185 **meals** 1 [**miːlz**] n. 伙食 名词meal的复数形式.
- 186 **means** 1 n.手段；方法；财产 v.意思是；打算（mean的第三人称单数）[复数means]
- 187 **meaty** 1 [**ˈmiːti**] adj.肉的；多肉的；似肉的
- 188 **method** 1 [**ˈmeθəd**] n.方法；条理；类函数 adj.使用体验派表演方法的
- 189 **milk** 1 [**miːk**] n.牛奶；乳状物 vt.榨取；挤...的奶 vi.挤奶 n.(Milk)人名；(英)米尔克
- 190 **minute** 1 [**ˈmɪnɪt**] 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[maɪˈnjuːt;US-ˈnuːt;maɪˈnɪt]
- 191 **mix** 1 [**mɪks**] vt.配制；混淆；使混和；使结交 vi.参与；相混合；交往 n.混合；混合物；混乱 n.(Mix)人名；(德、英)米克斯
- 192 **mixed** 1 [**mɪkst**] adj.混合的；形形色色的；弄糊涂的 v.混合；弄混（mix的过去式和过去分词）
- 193 **mixing** 1 [**ˈmɪksɪŋ**] n. 混合；混频 动词mix的现在分词.
- 194 **more** 1 [**ˈmɔː**] 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
- 195 **most** 1 [**ˈməʊst**] 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
- 196 **Mountains** 1 [**ˈmaʊntɪns**] n.山脉；[地理]山区；山岳（mountain的复数）
- 197 **needed** 1 [**ˈniːdɪd**] adj. 需要的 动词need的过去式和过去分词形式.
- 198 **new** 1 [**njuː, nuː**] adj.新的，新鲜的；更新的；初见的 adv.新近 n.(New)人名；(英)纽
- 199 **next** 1 [**nekst**] adv.然后；下次；其次 adj.下一个的；其次的；贴近的 n.下一个 prep.靠近；居于...之后
- 200 **nights** 1 [**naɪts**] n.夜；晚上（night的复数形式） adv.每晚；在夜间
- 201 **notes** 1 英[nəʊt] 美[noot] n. 笔记；便条；纸币；音符；票据；注解；音调 vt. 注意；记录；注解
- 202 **once** 1 [**wʌns**] adv.一次；曾经 conj.一旦 n.一次，一回
- 203 **Onions** 1 [**ˈʌnjənz**] n.奥尼恩斯（姓氏）；奥尼恩斯（英国语言学家、词典编纂家）
- 204 **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
- 205 **people** 1 [**ˈpiːpl**] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 206 **period** 1 [**ˈpiəriəd**] n.周期，期间；时期；月经；课时；（语法学）句点，句号 adj.某一时代的
- 207 **potatoes** 1 [**pəˈteɪtəʊz**] n. 马铃薯；土豆；甘薯 名词potato的复数形式.
- 208 **prefers** 1 英[pnˈfɜː(r)] 美[pnˈfɜːr] vt. 宁可；较喜欢；提出（控告）
- 209 **prepare** 1 [**prɪˈpeə**] vt.准备；使适合；装备；起草 vi.预备；做好思想准备
- 210 **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
- 211 **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
- 212 **product** 1 [**ˈprɒdəkt, -Akt**] n.产品；结果；[数]乘积；作品

- 213 **quality** 1 n.质量; [统计]品质; 特性; 才能 adj.优质的; 高品质的; <英俚>棒了
- 214 **quick** 1 **[kwɪk]** n.核心; 伤口的嫩肉 adj.快的; 迅速的, 敏捷的; 灵敏的 adv.迅速地, 快 n.(Quick)人名; (英、德、瑞典、芬)奎克
- 215 **quickly** 1 **['kwɪkli]** adv.迅速地; 很快地
- 216 **raw** 1 **[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
- 217 **recently** 1 **['riːsəntli]** adv.最近; 新近
- 218 **recommends** 1 **['rekə'mend]** vt. 推荐; 建议; 劝告; 使受欢迎; 使可取
- 219 **remove** 1 **['rɪmʊv]** vt.移动, 迁移; 开除; 调动 vi.移动, 迁移; 搬家 n.移动; 距离; 搬家
- 220 **removed** 1 **['rɪmʊvd]** adj.远离的; 隔了...代的 v.remove的变形
- 221 **repeat** 1 **['riːpit]** vt.重复; 复制; 背诵 n.重复; 副本 vi.重做; 重复发生
- 222 **reported** 1 **['rɪpɔːtɪd]** adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 223 **represents** 1 **['reprɪzənt]** vt. 表现; 表示; 描绘; 代表; 象征; 说明; 阐明 vi. 提出异议
- 224 **rest** 1 **[rest]** vt.使休息, 使轻松; 把...寄托于 n.休息, 静止; 休息时间; 剩余部分; 支架 vi.休息; 静止; 依赖; 安置 n.(Rest)人名; (英、德、俄、捷、荷)雷斯特
- 225 **restaurants** 1 餐馆
- 226 **rice** 1 **[raɪs]** n.稻; 米饭 vt.把...捣成米糊状 n.(Rice)人名; (瑞典)里瑟; (塞)里采; (英)赖斯
- 227 **room** 1 n.房间; 空间; 余地; 机会; 房间里所有的人 vt.为...提供住处; 租房, 合住; 投宿, 住宿; 留...住宿 vi.居住; 住宿 n.(英)鲁姆(人名); (俄)罗姆(人名)
- 228 **same** 1 **[seɪm]** adj.相同的; 同一的; 上述的(通常与the连用); 无变化的 pron.同样的事物或人(通常与the连用) adv.同样地(通常与the连用) n.(Same)人名; (意)萨梅
- 229 **says** 1 **[sez]** v.说(第三人称单数)
- 230 **seeds** 1 **[siːdz]** n. 籽 名词seed的复数形式. 动词seed的第三人称单数形式.
- 231 **served** 1 英 **[sɜːv]** 美 **[sɜːrv]** v. 服务; 侍候; 担任; 可作 ... 用; 度过; 对待 n. 发球
- 232 **serving** 1 **['sɜːvɪŋ]** n.服务; 上菜; 一份食物 v.服务 (serve的ing形式) adj.用于上菜的 n.(Serving)人名; (瑞典)塞尔温
- 233 **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
- 234 **settlers** 1 **['setlɜː]** 移民
- 235 **sheep** 1 **[ʃiːp]** n.羊, 绵羊; 胆小鬼
- 236 **sides** 1 **[saɪdz]** n. 侧 名词side的复数形式.
- 237 **sirloin** 1 **['sɜːləɪn]** n.牛的上部腰肉; 牛里脊肉
- 238 **sized** 1 **[saɪzd]** adj.有...大小的 v.相比 (size的过去分词); 按大小分类
- 239 **sliced** 1 **[sleɪs]** n. 薄片; 部分; 曲球 v. 切成薄片; 割; 切开
- 240 **smell** 1 **[smel]** vi.嗅, 闻; 有...气味 vt.嗅, 闻; 察觉到; 发出...的气味 n.气味, 嗅觉; 臭味
- 241 **smoke** 1 **[sməʊk]** n.烟; 抽烟; 无常的事物 vi.冒烟, 吸烟; 抽烟; 弥漫 vt.吸烟; 抽
- 242 **soak** 1 **[saʊk]** vt.吸收, 吸入; 沉浸在(工作或学习中); 使.....上下湿透 vi.浸泡; 渗透 n.浸; 湿透; 大雨
- 243 **soften** 1 **['sɒfən, 'sɔː-]** vt.使温和; 使缓和; 使变柔软 vi.减轻; 变柔和; 变柔软
- 244 **softens** 1 英 **['sɒfn]** 美 **['sɔːfn]** v. (使)变柔和; (使)软化
- 245 **something** 1 **['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
- 246 **soybeans** 1 **['sɔɪbiːnz]** n. 黄豆
- 247 **Spanish** 1 **['spæɪnɪʃ]** adj.西班牙的; 西班牙人的; 西班牙语 n.西班牙语; 西班牙人
- 248 **spices** 1 **[s'paɪsɪz]** n. 香料, 调味料; 趣味, 情趣 名词spice的复数形式
- 249 **starts** 1 **[s'tɑːts]** v. 开始; 启动; 开创 (start的第三人称单数形式) n. 开始; 开创 (名词start的复数形式)
- 250 **steak** 1 **[steɪk]** n.牛排; 肉排; 鱼排
- 251 **stirred** 1 英 **[stɜː(r)]** 美 **[stɜːr]** vt. 激起; 惹起; 搅和 vi. 活动; 引起; 挪动 n. 骚乱; 感动(激动; 愤怒或震动); 搅拌
- 252 **street** 1 **['striːt]** n.街道 adj.街道的 n.(Street)人名; (英、葡)斯特里特; (德)施特雷特
- 253 **strips** 1 n.条 (strip的复数); 分割公债, 本息拆离; 简易机场 v.剥夺 (stirp的三单形式); 剥光...的外皮; 把...切成细条; 剥去; 拿走
- 254 **studied** 1 **['stʌdɪd]** adj.有计划的; 故意的 v.学习 (study的过去式)
- 255 **subject** 1 **['sʌbdʒɪkt, -dʒe-, sɒb'dʒekt]** n.主题; 科目; [语]主语; 国民 adj.服从的; 易患...的; 受制于...的 vt.使...隶属; 使屈从于...

- 256 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj. 这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 257 **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
- 258 **tastes** 1 [teɪst] n. 味觉; 味道; 尝试; 品味; 爱好 v. 品尝; 有 ... 味道的; 体验
- 259 **temperature** 1 n. 温度; 体温; 气温; 发烧
- 260 **them** 1 [ðəm, 弱ðəm, ðəm] pron. 他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 261 **they** 1 [ðei, 弱ðeɪ] pron. 他们; 它们; 她们
- 262 **thicken** 1 [ˈθɪkən] vt. 使变厚; 使模糊; 使...变复杂 vi. 变浓; 变厚; 变得模糊; 变粗; 变复杂
- 263 **things** 1 [θɪŋz] n. 事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 264 **through** 1 [θru:] prep. 通过; 穿过; 凭借 adv. 彻底; 从头至尾 adj. 直达的; 过境的; 完结的
- 265 **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
- 266 **Tips** 1 英[tɪps] 美[tʌps] abbr. =Technical Information Processing System 技术情报处理系统[美] n. 顶端; 消费; 小部件; 脏乱的地方; 实用的小建议 (名词tip的复数形式)
- 267 **together** 1 [təˈɡeðə] adv. 一起; 同时; 相互; 连续地; 总共 adj. 新潮的; 情绪稳定的, 做事有效率的
- 268 **traditions** 1 [trəˈdɪʃnz] 传统
- 269 **Tuesday** 1 [ˈtʃu:zdi; -deɪ] n. 星期二
- 270 **turning** 1 [ˈtɜːnɪŋ] n. 转向; 旋转; 回转; 转弯处 v. 旋转 (turn的ing形式)
- 271 **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
- 272 **use** 1 [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
- 273 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv. 通常, 经常
- 274 **vinegar** 1 [ˈvɪnɪɡə] n. 醋
- 275 **VOA** 1 英[ˌviːəʊˈeɪ] 美[oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 276 **warmed** 1 英[wɔːm] 美[wɔːrm] adj. 温暖的; 暖和的; 热情的 v. 变暖; 使暖和 n. 温暖的空气
- 277 **way** 1 [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
- 278 **which** 1 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 279 **while** 1 [hwaɪl] conj. 虽然; 然而; 当.....的时候 n. 一会儿; 一段时间 vt. 消磨; 轻松地度过
- 280 **whole** 1 [haul] adj. 完整的; 纯粹的 n. 整体; 全部
- 281 **will** 1 [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
- 282 **wine** 1 [waɪn] n. 酒, 葡萄酒; 紫红色 vi. 喝酒 vt. 请...喝酒 n.(Wine)人名; (英)瓦恩
- 283 **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)
- 284 **workers** 1 [ˈwɜːkəz] n. 职工 名词worker的复数形式.
- 285 **wrote** 1 [rəʊt] v. 写 (write的过去式)
- 286 **years** 1 [ˈjɜːz] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.