1. junk n 拉\*  
2. junk food 拉\*食品  
3. fat n 脂肪  
4. vitamin n 维他命；维生素  
5. snack n 小吃；快餐  
6. stomach n 胃；肚子  
7. fever n 发烧；狂热  
8. Sharon 莎伦（女子名）  
9. salad n 色拉；凉拌生菜  
10. peach n 桃子  
11. ripe adj 熟的；成熟的  
12. ought v.aux 应当；应该  
13. ought to应当；应该  
14. examine vt 检查  
15. plenty n 充足；大量；富裕  
16. plenty of 许多；大量的  
17. energy n 精力；能量  
18. soft adj 不合酒精的  
19. bar n 条；棒  
20. fuel n 燃料；营养物  
21. diet n 日常饮食  
22. calorie (＝calory）卡路里（热量单位）  
23. keep up with 跟上；赶上  
24. pace n （一）步；速度；步调  
25. make a choice 做出选择  
26. nutrient n 营养物质 adj 有营养的  
27. nutrition n 营养  
28. nutritious adj 有营养的；滋养的  
29. protein n 蛋白质  
30. muscle n 肌肉  
31. bean n 豆；豆科植物  
32. calcium n 钙（元素）  
33. dairy n 奶牛场；奶制品  
34. product n 产品 ,产物  
35. carbohydrate n 碳水化合物  
36. fibre n 纤维；纤维制品  
37. mineral n 矿物；矿石  
38. function n 起作用；运转n 功能；作用  
39. vegetarian n 素食者  
40. vegan n 严格的素食主义者  
41. yoghurt n 酸乳；酸奶  
42. eco-food n 生态食品  
43. organic adj 有机的  
44. chemical n 化学制品；化学药品  
45. balance vt＆vi＆n 平衡  
46. supplement n 补充  
47. fit adj 健康的；适合的  
48. unit n 单位；单元  
49. digest vt 消化（食物）；领会  
50. gain vt 增加；获得  
51. sleepy adj 瞌睡的；困乏的  
52. Annie 安妮（女子名）  
53. refuel vi 补给燃料；补充能量  
54. now and then 时而；不时；偶尔  
55. brain 脑；头脑  
56. peel vt 剥；削；剥落 n 果皮；蔬菜皮  
57. recipe n 食谱；烹饪法  
58. roll-up n 卷；卷状食品  
59. roll up（使）成卷（或筒、球）形  
60. tasty adj 好吃的；可口的  
61. ingredient n 烹任原料；成分  
62. mushroom n 蘑菇  
63. chop vt 剁碎；砍  
64. steam vt 蒸 vi 蒸发  
65. boil vt＆vt 煮沸  
66. bacon n 咸肉；熏肉  
67. lettuce n 生菜  
68. mixture n 混合；混合物  
69. spoonful n 一匙的量  
70. slice vt＆vi 将某物切成薄片, 片；薄片；切片  
71. dice vt＆vi 将某物切成小方块：切成丁 n 小方块  
72. stir vt 搅拌；搅动  
73. theme n 主题  
74. Mardi Gras 美国和巴西的一个狂欢节日，直译为“油腻的礼拜二”  
75. dress up 盛装；打扮；装饰  
76. parade n 游行；行进  
77. Ramadan n 斋月  
78. Arabic adj 阿拉伯人的（尤指其语言或文学）  
79. holy adj 神圣的；神的  
80. Easter （耶稣）复活节  
81. symbol n 象征；符号；记号  
82. bunny n 兔子  
83. fighting n 战斗；打仗  
84. conflict n 斗争；战斗；冲突  
85. argument n 争论；辩论  
86. destruction n 破坏；毁灭  
87. opinion n 意见；看法  
88. in one’s opinion 按照……的看法  
89. major adj 重大的；主要的  
90. probably adv 大概；很可能  
91. Kwanzaa 宽扎节  
92. Swahili n 斯瓦希里语（人）  
93. honour (=honor） 尊敬：给以荣誉  
94. ancestor n 祖先；祖宗  
95. principle n 法则；原则；原理  
96. unity n 团结；联合；统一  
97. community n 团体；社会  
98. nation n 国家；民族  
99. self-determination n 自主；自我决定  
100. purpose n 目的；意图  
101. creativity n 创造性（力）  
102. faith 信任；信念；忠实  
103. commercial adj 商业的；贸易的  
104. joy n 欢乐；喜悦：乐趣  
105. light vt 点燃；照亮  
106. similar adj 相似的  
107. generation n 一代（人）  
108. play a tick on sb 开某人玩笑；欺骗案人  
109. salute vi 行礼致敬；敬礼  
110. kiss n 吻  
111. cheek 面颊；脸蛋  
112. nod vt＆n 点头  
113. celebration n 庆祝；庆典  
114. reminder n 提醒的人（物）；暗示  
115. respect vt 尊敬；尊重  
116. Mexico n 墨西哥（北美洲国家）  
117. skeleton n（动物的）骨架；骨骼  
118. gift n 礼物；天赋  
119. cycle n 周期；循环 vi 骑自行车  
120. fool n 愚人；白痴 vi 愚弄；欺骗  
121. take in 欺骗；摄取  
122. invitation n 邀请；邀请信  
123. occasion n 场合；时机；机会  
124. mystery n 谜；神秘的事物  
125. mysterious adj 神秘的  
126. footprint n 足迹；脚印  
127. ladder n 梯子  
128. scary adj 引起惊慌的；吓人的  
129. dormitory 宿舍  
130. Jeanne 让娜（女子名）  
131. Mathilde Loisel 玛蒂尔德•卢瓦泽尔  
132. recognize vt 识别；认出  
133. surely adv 想必；确实；一定  
134. diamond n 钻石  
135. explain vt 解释；说明  
136. Pierre 皮埃尔（男子名）  
137. ball n 舞会  
138. jewellery n （＝jewelry）珠宝；首饰；珠宝类  
139. franc 法郎（法国、比利时和瑞士的货币单位）  
140. continue vt＆vi 继续  
141. call on 访问；号召；邀请  
142. lovely adj 好看的；可爱的  
143. bring back 拿回来，使恢复  
144. day and night 日日夜夜地  
145. pay off 还清（债务等）；付清  
146. debt n 债务；欠款  
147. precious adj 宝贵的；贵重的，珍爱的  
148. at most 至多  
149. positive adj 肯定的；积极的  
150. attend vt 出席；！参加；上（大学等）  
151. rehearse vt 预演；排演  
152. earn vt 赚得；挣得  
153. lecture n 演讲；讲课  
154. silly adj 缺乏常识（或理智）的；傻的  
155. mosquito n 蚊子  
156. bat n 蝙蝠；（网球、乒乓球等的）球拍  
157. Shakespeare 莎士比亚，（16世纪英国剧作家、诗人）  
158. author n 作者；作家  
159. act out 把……表演出来；把……付诸行动  
160. besides adv 此外,prep 除……之外  
161. alien n 外星人adj 外国的；相异的  
162. outline n 轮廓；要点；概要  
163. plot n （小说的）情节；结构  
164. quality n 品质；质量；性质  
pro n 赞成  
165. con n 反对  
166. experiment n 实验； 试验  
167. glove n 手套  
168. gas n 气体  
169. liquid n 液体；液态物  
170. advantage n 有利条件；优点  
171. disadvantage n 不利；不利条件  
172. application n 应用 ,实施, 用途  
173. maglev n＆adj 磁力悬浮列车（的》  
174. engine n 发动机  
175. nuclear adj 核子的；原子能的  
176. economy n 经济；节约  
177. comfort n 舒适；安慰  
178. unnecessary adj 不必要的；多余的  
179. successful adj 成功的；胜利的  
180. Benjamin Franklin 本杰明•富兰克林（美国科科学家）  
181. conduct vt 实施, 管理；指挥；引导 n 行为；操行  
182. a number of 若干；一些  
183. lightning n 闪电  
184. thunderstorm n 雷雨；雷暴  
185. condenser n 电容器；冷凝器  
186. shed n 小屋； 牲口棚  
187. string n 线；细绳  
188. charge vt 使充电；要（价〉；控告；攻击  
189. electric adj 电的；导电的；电动的  
190. shock n 电击；打击；震动  
191. a great deal of 很多的；大量的  
192. prove vt 证明；证实  
193. tear vt＆vi 撕扯；撕裂；撕毁  
194. frame n 结构；框架  
195. handkerchief n 手帕  
196. control vt＆n 控制；支配；管理  
197. sharp adj 锐利的；轮廓清晰的；灵敏的  
198. foot n 英尺  
199. fasten vt 扎牢；拴紧；使固定  
200. ribbon n 缎带；丝带；带状物  
201. thundercloud n 雷雨云  
202. pick out 挑出；辨别出  
203. sense n 感觉，感官  
204. test vt＆n 测试；试验；检验  
205. test on 在……（身上）做试验  
206. shampoo n 洗发精；洗发香波  
207. skin n 皮肤；（植物、果实等的）外壳  
208. drug n 药；麻药；麻醉药  
209. activist n 激进主义分子；行动主义分子  
210. doubt n＆vt 怀疑；疑惑  
211. cruel adj 残酷的；令人痛苦的  
212. painkiller n 止痛药；解痛物  
213. view n 观点；风景  
214. conclusion n 结束；结论  
215. Madame Curie 居里夫人（法国籍波兰科学家）  
216. Pearl S．Buck 赛珍珠（美国女作家〕  
217. Mother Teresa 特丽萨嬷嬷  
218. inspire vt 鼓舞；感动；激发；启示  
219. admire vt 钦佩；赞赏  
220. generous adj 慷慨的；大方的  
221. cheerful adj 愉快的高兴的  
222. mean adj 卑鄙的；吝啬的  
223. tense adj 紧张的；拉紧的  
224. dull adj 迟钝的；无趣的；呆滞的  
225. dishonest adj 不诚实的  
226. champion n 冠军；得胜者；斗士  
227. the South Pole 南极  
228. the North Pole 北极  
229. polar adj 两极的；极地的  
230. Antarctica n 南极洲  
231. mile n 英里  
232. sled n 雪橇  
233. around the corner n 即将来临；在拐角处  
234. stormy adj 暴风雨的；多风暴的；激烈的  
235. threaten vt 恐吓；威胁；预示（危险）  
236. die down 变弱；平息；消失  
237. thaw vt 解冻  
238. slope n 斜坡；斜面；倾斜  
239. bottom n 底部；尽头  
240. optimistic adj 乐观的  
241. expedition n 远征；探险队  
242. workday n 一天的工作时间；工作日  
243. woozy adj 眩晕的；虚弱的  
244. somehow adv 某种方式；莫明其妙地；不知怎么地  
245. shelter n 掩蔽；掩蔽处；避身处  
246. regret n 遗憾；悔恨；抱歉；歉意 vt 为…感到遗憾；后悔  
247. solo adj 单独的  
248. extreme adj 极端的；极度的；偏激的  
249. extremely adv 非常地；极其地  
250. climate n 气候  
251. value vt “重视；估价；评价 n 价值；价格  
252. Helen Thayer 海伦•塞娅  
253. pianist n 钢琴家；钢琴演奏者  
254. Oprah Winfrey 欧普拉•温弗丽  
255. personality n 入物；个性；人格  
256. come to terms with 甘心忍受（不愉快的处境）  
257. bother vt 烦扰；打扰 vt 烦恼；操心 n 麻烦；烦搅；不便  
258. fame n 名声，名望  
259. promise n&vt （有）前途；允诺；答应  
260. kindergarten n 幼儿园 adj 幼儿园的；启蒙阶段的  
261. hardship n 困苦；艰难；贫困  
262. bear vt 忍受；承受；负起  
263. discipline n 纪律；学科  
264. self-improvement n 自我改善；自我修养  
265. scholarship n 奖学金；学问  
266. graduation n 毕业；毕业典礼  
267. Chicago n 芝加哥（美国城市）  
268. autograph n 亲笔签名；手稿