

「吃什么，是什么」到底是什么意思：饮食类词汇

首先，给大家介绍一下特别刮油的减肥茶，就是我们中国的绿茶，green tea，此绿茶非彼绿茶，如果你真的想戒掉肥宅水奶茶，国内比较普遍的说法叫作 milk tea，但其实，加牛奶的茶饮叫作 milky tea，或者是 tea with milk，而珍珠奶茶则是 bubble tea，如果你想戒掉它，不如换成无糖的冰绿茶，iced green tea，带给你不一样的冰爽。有些朋友还喜欢喝冰红茶，注意红茶可不叫 red tea，而叫 black tea。说到冰爽，还有一个必备的夏天伴侣，西瓜，watermelon。melon 是甜瓜的意思，water 是水的意思，合起来就是多水的甜瓜——西瓜，记住了吗？此外，还有各种各样的浆果，berries，例如草莓 strawberry，树莓 raspberry，也就是常说的覆盆子，cranberries 蔓越莓，蓝莓 blueberries，黑莓 blackberry，还有同款名牌手机黑莓，还有人用吗？桑葚 mulberry，和黑莓长得很像，有一个很贵的与 Burberry 齐名的品牌就叫 Mulberry。夏天的水果还有水蜜桃 peach，菠萝 pineapple，说到这个词就想起了之前特别洗脑的 pen pineapple apple pen 的歌，pine 其实是松树的意思，apple 原指表示任何一种树的果实。17 世纪中期，一位意大利旅行家在书中提到热带有种长得很像松果的水果，就是菠萝，台湾人叫凤梨，所以英语中菠萝叫 pineapple。还有一种热带水果，tropical fruit，也深受大家的欢迎，那就是芒果，mango，中英文发音很像，应

该很好记吧~热带水果还有一个新晋网红——榴莲 **durian**，虽然有一股臭味，但还是挡不住大家的喜爱，化身各种美食，什么榴莲披萨，榴莲布丁，榴莲酥等等。说到这我都化身「柠檬精」了，因为要减肥，不能放飞自我地瞎吃，柠檬的英文叫 **lemon**，还有一种青柠，英文叫 **lime**，不仅可以瘦身，还因为富含维生素 **C vitamin C**，因此可以美白。

说了这么多水果，再来说说零卡的蔬菜吧，**vegetable**。例如茄子 **eggplant**，也叫 **aubergine**，这个词还有紫红色的意思，也就是茄子紫。还有吃辣星人喜欢的辣椒 **chili peppers**，在西方的餐桌上经常能看到两样调味品，一个是 **salt** 盐，另一个是 **pepper**，胡椒粉，一般不太辣。在菜市场上经常可以看到很多人傻傻分不清的花菜和花椰菜，花菜是白色的，叫 **cauliflower**，花椰菜是绿色的，叫 **broccoli**。还有常见的 **potato** 和 **tomato**，土豆和番茄，也叫马铃薯和西红柿。常见的还有 **onion**，洋葱，此处应有杨宗纬的歌声。还有生菜 **lettuce**，白萝卜 **turnip**，豆角 **green bean**。国外很流行一种蔬菜叫 **asparagus**，芦笋，经常用作西餐的配菜。还有秋葵 **okra**，有一个别称叫 **lady's finger**，「少女之指」，可以做汤 **soup**，也可以做配菜 **side**。甜菜根 **beetroot**，也是西餐中常见的蔬菜。**cress** 是水芹，在沙拉中是一种很常见的蔬菜，还有 **endive** 欧洲菊苣，跟我们常吃的茼蒿还不大一样。如果大家要出国旅行或者留学，一定要牢牢记住这些词，之前看到一则新闻，一个留学生因为英文不是很好，误把葱旁边放着的水仙买回去炒着吃，然后食物中毒紧急住院了。所以大家要好好学习关于食物的词汇哦~蔬菜中还有一个很重要的种类，真菌类 **fungi**，例如我们常吃的蘑菇 **mushroom**。蔬菜之所以很健康是因为含有很多营养物质，**nutrient**，例如蛋白质 **protein**，纤维 **fibre**，矿物质 **mineral** 等等，对心血管健康

很重要，英文叫 **They are indispensable for cardiovascular fitness**。indispensable 的意思是「不可缺少的；重要的」。cardiovascular 就是「心血管的」意思，都是形容词。

盘点了这么多健康的食物，接下来说说大家都难以割舍的街边小吃吧 **street food**。首先就是美国的国菜——**hamburger**，这个词其实特指牛肉汉堡包，所以英式英语又叫 **beefburger**，而 **burger** 可以指夹各种肉的汉堡包。同样是夹层食物，源自中国的叫肉夹馍，也是世界上最早的 **burger** 了，有人叫它 **Chinese burger**，西安官方骄傲地宣布肉夹馍的英文叫 **rougamo**，从此肉夹馍有了自己的英文名~英国和美国不同，大街小巷看不到多麦当劳 **MacDonald's** 或者肯德基 **Kentucky Fried Chicken**，简称 **KFC**。英国比较多见的是赛百味 **Subway**，所以英国人更常吃的是三明治 **sandwich**。除此之外，还有百搭的薯条，**French fries**，那跟 **France** 法国有什么关系呢？其实和法国并没有什么关系，薯条真正来源于比利时。早在 1680 年，比利时人就开始制作这种薯条了。之所以会叫 **French Fries**，原因在于在第一次世界大战的时候，美国士兵在比利时吃到了这种薯条，觉得特别美味，而当时在比利时军队中的通用语言是法语，他们就以为是「法国的薯条」了，之后想当然的称其为「**French Fries**」。而在英国，薯条叫作 **chips**，也就是英国的国菜——炸鱼和薯条 **Fish and Chips**。大家都知道油炸食品不太健康，与油炸食品并列的垃圾食品 **junk food** 的披萨 **pizza**，大家可能第一反应就想到了必胜客，英文叫 **Pizza Hut**，**Hut** 的意思是小屋。必胜客也是美国的品牌，所以在欧洲并不多见，因为披萨源于意大利，也有传说披萨原来是马可·波罗在中国旅行时吃到的葱油饼而复制出来的。源自于中国且风靡世界的美食还有 **noodles**，面食。其中

最具代表的还是陕西多种多样的面食，想想就流口水，英文叫 *mouth is watering*。还有一种风靡世界的街边小吃就是 *barbecue*，烧烤。虽然各地的味道不尽相同，但是都是大家难以割舍的美食，其中肉丸就叫 *meatballs*，最有名的当属宜家 *IEKA* 的肉丸了，虽然网红的风很大，到底好不好吃还是评论区见吧~几乎人人都爱吃的还有 *ice cream*，冰淇淋，我觉得最好吃的必须是意大利的，意大利语里冰淇淋叫 *gelato* [*dʒə'la:təʊ*]，还有一个冰淇淋品牌就叫 *gelato*。有机会去意大利的朋友千万别错过了，路边随便一家标着 *gelato* 的冰淇淋小店都能秒杀你。小吃一定要配饮料嘛，我们刚刚说了中国人都爱的肥宅水奶茶 *milk tea*，但是对于西方人来说，*coffee* 咖啡才是他们的必需品。咖啡也是源于意大利，所以星巴克 *Starbucks* 在意大利根本生存不下去。*Italian* 意大利人都是喝超小杯高浓度的 *Espresso*，所以咖啡的味道也很醇厚。在意大利喝咖啡是一种有仪式感的享受，正如法国人一般都要花 2-3 小时吃午餐一样，还有以吃饭为主要的社交活动的中国人，*foodie* 吃货不是一种标签，而是一种生活方式。住在海边的幸福的人们还可以吃到各种 *seafood*，海鲜，其中的虾 *shrimp*，蟹 *crab*，章鱼 *octopus*，三文鱼 *salmon*，金枪鱼 *tuna* 等等都是令人垂涎欲滴的美味。那好吃除了 *delicious* 还有什么呢？小朋友经常说 *yummy*！不过这里还请谨慎选择，不然有卖萌的嫌疑，大老爷们儿还是不要说这个词了，可以比较装地说 *divine*，这个词是「神圣的」意思，可以用来形容精致且极其好吃的食物。例如：*The waffle tastes really divine. I want to eat one more.* 这种华夫饼真的是精致又好吃，我还想再吃一个。这时候的语气应该是很优雅并且装作很有品味的样子。哈哈，开个玩笑~其实说好吃的我们可以简单地说 *tasty*，高级一点还可以说 *delectable*，或者 *flavourful*，更高级的还可以用复合词或短语，例如 *finger-*

licking，好吃到舔手指等。我们说了这么多高热量的不健康饮食，对于有些西方人来说，他们叫 comfort food，安慰食品，心情不好就是想要吃各种高热量的垃圾食品呀，例如 ice cream, burger 之类的。其实大家减肥减累的时候也可以这样骗骗自己的，俗话说得好嘛，吃饱了才有力气减肥~哈哈，不开玩笑了。

我们介绍了零卡路里的健康饮食，以及高热量的 street food，当然你也可以看作你的 comfort food。不论你喜欢吃什么，为了身体健康，建议大家还是按照中国营养摄入金字塔的建议，以碳水化合物 carbohydrate 为基础，也就是蔬果为主，vegetable and fruit，肉食 meat 为辅，最后是少量可以放纵一下自己的高热量零食 snack。最后，记住这句话 You are what you eat。你喜欢吃什么，也就会成为什么样的人哦~

Q&A

问：针对雅思考试，建议自学吗？

答：自学雅思这件事首先要看个人的学习能力。如果学习能力不强，可以选择报名雅思培训班，这样的话培训班可以快速提升考生的口语交际能力，读写能力等等。但是如果说考生个人的学习能力很强的话，还是可以选择自学的，通过自学提升雅思成绩这个方法适合符合以下条件的人群：1. 备考时间长，比如说像学生党、自由职业者这样的人群；2. 自身英语基础较好的英语专业学生或者有海外经历的人；3. 有较强的自觉性和自

学能力；4. 具备一个良好的英语语言环境。当你进行自我评估的时候，你符合的条件越多，我们就越建议你去自学雅思。

自学雅思这件事也是有优点和缺点的，它的优点就在于一是金钱花费相对较低，可以省下一笔报班的费用，二是学习时间灵活，能对自己的时间有所把控。但是在优点之外，自学的缺点也是很明显的，那就是时间成本比较高，学习效率较低，尤其是如果你从来没有接触过雅思，不知道考点在哪，不知道用什么复习材料，不知道怎么做练习的话，还得要自己摸索，费时费力。因此，自学雅思的话会面临学习点盲目、语言环境困难、时间消耗太长等问题，这些优缺点都是要在开始自学雅思之前根据自身条件仔细衡量的。下面就是一个关于自学和报班学习之间优缺点的表格，可以供你参考。

报班 VS 自学

【报班】

— 优点

1. 可以少走很多备考的弯路
2. 适合备考时间不足的考生
3. 适合基础一般的考生
4. 适合自制力不强的考生
5. 帮助提高学习效率

6. 可以帮助节省 N 刷费用

7. 可以学到很多考试技巧

– 缺点

1. 钱包受不了

2. 不专业的机构没什么帮助

【自学】

– 优点

1. 省钱

2. 学习时间更灵活

– 缺点

1. 时间成本高

2. 容易懈怠

3. 备考效率不高

4. 学习容易陷入瓶颈

5. 容易事倍功半

6. 不适合基础一般的学生

7. 可能需要 N 刷才能出分

当然，如果你实在比较纠结的话，可以先自学一下，或者是参加一次考试，当你对雅思英语有一个明确的认知之后，再来决定雅思到底是自学还是报班学习。

在这里对于自学雅思的考生，有几点建议：

一是积累词汇，扩大词汇量；

二是雅思阅读要刷真题，掌握解题方法；

三是雅思听力自学需要坚持听抄，提高信息敏感度，掌握听力技巧；

四是写作自学需积累、运用不同类别的词汇和句子，多看一些雅思范文，研究它们的写作逻辑；

五是口语方面，选择自学雅思的同学，一定要强化口语的练习。

这里我们还推荐了一些自学的参考书目和参考网站给你：

自学参考书目：

1. Cambridge IELTS 5-14

2. Complete IELTS

3. The Official Cambridge Guide to IELTS
4. Barron's IELTS
5. Collins IELTS
6. TODO English IELTS
7. Get Ready for IELTS
8. 「全薇机经」系列
9. 《雅思真题词汇 练这本就够了》
10. 《雅思听力真题考点词汇》
11. 《雅思标准词汇（第二版）》
12. 《雅思全真模拟试题》

有中文和英文的参考书，自学考生可以选用适合自己英语水平的资料。

参考网站：

1. <https://www.chinaielts.org/>
2. ielts-simon.com
3. ieltsliz.com

4. ieltsbuddy.com
5. engvid.com
6. ieltsadvantage.com
7. <http://ielts-up.com/index.html>
8. <https://western-overseas.com/expertise-in/ielts-writing-task-2/>
9. <http://www.goodluckielts.com/IELTS-sample-essays.html>
10. <http://www.ielts-writing.info/index.php/academic-writing-task-2#IELTS>

这些网站有很多高质量的标准答案，并会针对准备和参加雅思考试提供正确的建议。希望这些内容都能给你提供一些思考，帮助你做出最适合自己的选择。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有