

## Unit 1 Food for thought

### Period I Starting out & Understanding ideas

#### Part II 拓展阅读训练

#### 刷阅读理解

##### A

咬下第一口冰淇淋时，冰凉的触感会让你微微一颤，瞬间清醒。现在，就让我们一同领略全球四种特色冰淇淋的魅力。

#### **Kakigōri, 日本**

日本的“Kakigōri”（刨冰）绝非普通的果味沙冰。有些厨师会用冰块刨制冰品，传统街头小贩在夏季仍坚持手工刨冰。刨好的碎冰上会淋上绿茶、草莓、葡萄、蜜瓜等风味的糖浆。在餐厅或咖啡馆，你都能品尝到这份清凉。

#### **Raspado, 墨西哥**

传统沙冰依赖大量甜糖浆调味，而 Raspado 却融入了真实水果或新鲜果汁。这种甜品在墨西哥街头随处可见，推车小贩会提供一系列水果风味的选择。小贩们还会将 Raspado 与奶昔混合，加入牛奶、炼乳、当季鲜果、糖、香草和碎冰，制成名为“eskimo”的特调冰品。

#### **Dondurma, 土耳其**

有没有不会融化的冰淇淋？土耳其的“Dondurma”正是如此。当地人也称其为“马拉斯冰淇淋”（Maras dondurma），据说源自马拉斯地区。这种冰淇淋由山羊奶、糖、乳香树脂和兰荳粉制成，通常在街头推车即可买到。

#### **冰冻的蛋奶沙司，美国**

冰冻的蛋奶沙司是典型的美式冰淇淋，由牛奶、奶油、糖和蛋黄混合而成。由于制作时使用了隔绝空气的机器，成品质地绵密浓稠。美国人通常可以选择香草或巧克力口味，也能尝试两者的混合风味。

## B

### 让一切变甜

据《科学新闻》报道，日本科学家培育出一种特殊番茄，它能改变食用者的味觉。吃下这种番茄后，大约一小时内，酸味食物尝起来都会是甜的。

假设你在午餐前吃了一颗这种番茄，然后咬一口柠檬，你会发现柠檬尝起来像超级甜的柠檬汁。

这多么神奇啊！这种味觉改变番茄的关键成分是“奇果蛋白”（miraculin）。这种物质存在于西非生长的一种浆果中，这些果实有时被称为“奇迹莓”。

人们早就知道奇迹莓有改变味觉的能力。在一些国家，这种浆果被用作帮助人们减肥的方法。例如，节食者可以吃一颗奇迹莓，然后食用低热量的酸味食物，这些食物会尝起来异常甜美。

科学家于 1968 年在奇迹莓中发现了奇果蛋白。从那时起，人们就在思考如何制造它。一种方法是收获这种浆果，但问题在于，如果需求过大，这种浆果植物可能会濒临灭绝。

日本科学家正是在这种背景下介入的。东北大学的加藤和久副教授及其团队研究了奇迹莓的 DNA，发现了一个包含制造奇果蛋白指令的基因。

加藤和其他研究人员将奇果蛋白的基因植入番茄的 DNA 中，结果番茄开始产生奇果蛋白，且含量与奇迹莓相当。这些“奇迹”番茄可以大量种植。如果科学家能在其他食物中植入奇果蛋白基因，就无需再大量采摘奇迹莓了。

研究人员目前还不清楚这种含奇果蛋白的番茄该如何应用。或许可以作为节食食品，在餐前食用。

## 刷 7 选 5

这是一篇来自新健康杂志的文章。

吃零食还是不吃零食？这是医生和你都面临的问题——当你在非用餐时间饥肠辘辘，试图决定如何应对时。简短的答案是：吃零食。零食一直背负着坏名

声，让人联想到油腻的薯片和高糖的曲奇。但如果你明智地、有策略地选择食物，吃零食也能带来益处。

### **体重管理**

吃零食能帮你减轻几磅体重吗？能。明智的零食选择可以避免因极度饥饿导致的不健康暴饮暴食。一位专家说：“你的身体在和你对话——只需倾听。所以当你开始感到有点饿时，别等。”但你不能随便抓些零食来吃。薯片和曲奇会使血糖迅速升高，随后引发血糖骤降。不妨选择坚果和水果。

### **整体健康**

吃零食是为饮食增添多种营养的方式。抓一把混合坚果不会出错，它对心脏有益。吃富含蛋白质的零食有助于增强体质。注意：身体每餐只能吸收有限量的蛋白质，因此通过零食将蛋白质摄入分配到全天，可最大化蛋白质吸收效果。

### **情绪与心理健康**

如果你曾在饥饿时对某人心生不满，就会明白食物会影响情绪。吃零食可以帮助你避免它，从而减少情绪波动，更好地集中注意力。健康零食还可能改善记忆力和认知能力，并有助于缓解心理健康问题。如果你太久不吃东西，身体会分泌压力激素来提醒你，这可能导致负面情绪。

应对吃零食这件事有不同的方法。选择健康、有饱腹感且分量合适的零食，其益处不止于减重和改善健康——你的总体生活方式可能会受到影响。当你用心吃零食时，更容易深呼吸，专注于此刻正在品尝的食物，同时也能享受周围的美好时光。

## **Period II Using language—Presenting ideas**

### **Part II 拓展阅读训练**

#### **刷阅读理解**

#### **A**

你是否曾好奇，每天吃的食物能否揭示你的根源？是否想过为何世界各地的人会食用不同类型的食物？是否问过自己，为何某些食物或烹饪传统对自己的文化如此重要？食物与文化之间的联系，远比你想象的更紧密。

从个人层面看，我们在成长过程中食用本文化的食物，它成为我们身份的一部分。许多人将童年的食物与温暖的情感和美好的回忆联系在一起，这些食物将我们与家庭相连，对我们具有特殊的个人价值。

从更宏观的层面看，食物是文化的重要组成部分。传统饮食代代相传，它也成为文化认同的一种表达方式。移民无论走到哪里，都会带着本国的食物，在移居新地时，烹饪传统美食是维系其文化的一种方式。

此外，每个国家或社群独特的饮食文化能反映其历史、价值观等。在中国，“和谐”几乎是生活各方面的重要理念，这也体现在饮食中——几乎每种风味都以平衡的方式运用，创造出风味相得益彰的美味佳肴。美国的饮食同样反映其历史：欧洲对美洲的殖民将欧洲的食材和烹饪方式带到了美国。

随着世界日益全球化，获取不同文化的食物变得更加容易。我们不仅应通过本文化的饮食坚守传统，还应通过尝试其他文化的食物加深对它们的了解。重要的是要记住，每道菜在其所属的文化中都有独特的地位，对烹饪它们的人而言也意义非凡。

## B

当餐盘摆上餐桌时，人们准备好的往往不是叉子，而是手机。在我们与社交媒体深度“纠缠”的当下，“相机先吃”几乎已成惯例。当然，包括米其林星级厨师在内的一些厨师对此表示不满，但试图让餐桌成为无屏幕区域的努力大多收效甚微。

阿斯顿大学的最新研究发现，人们确实会受到朋友在社交媒体上发布的食物照片影响。当一个人认为朋友每吃一份水果和蔬菜时，自己就会多吃五分之一份。这个数字在“每日五份”的饮食建议背景下更具意义，意味着受影响者会特意吃下六份果蔬。类似地，当一个人在社交媒体上看到朋友吃三份垃圾食品时，自己就会多吃一份。

研究表明，社交媒体在人们的食物选择和饮食方面能发挥积极作用。研究作者莉莉·霍金斯（Lily Hawkins）表示：“这意味着我们可以将社交媒体作为工具，在朋友圈内‘推动’彼此的饮食行为，并将这一发现用于公共卫生干预。”

事实上，日常饮食场景与社交媒体上发布的其他内容有所不同。人们渴望模仿所见，但需要具备良好的社交媒体素养，才能分辨哪些是现实的、哪些是夸张的，避免被社交媒体营造的虚假完美所误导。

一周又一周，每天为三餐吃什么发愁难免让人厌倦，难怪人们想走最轻松的路，跟风朋友的饮食选择。但遗憾的是，社交媒体上发布的大多是耗时的食谱或造型精美的餐厅餐点。因此，不妨保持对新想法的敏锐度——你可以从美食杂志、食谱书、商店传单、可靠的烹饪网站以及亲友推荐的菜谱中汲取灵感。

## 单元限时小卷

### 刷阅读理解

你是否曾到了火车站才意识到忘记带书读？没错，我们都有手机，但许多人仍喜欢用老派方式读点纸质内容。

至少在旧金山湾区，有个小亭子能解决这个问题。

“你穿过检票口，会看到一个亮着灯的小亭，上面显示你可以获取 1 分钟、3 分钟或 5 分钟的故事，”旧金山湾区快速交通系统（BART）的首席传播官艾丽西亚·特罗斯特（Alicia Trost）说，“选择你想要的时长，机器就会吐出一张收据般的短篇故事。”

就是这么简单。自去年 3 月该项目启动以来，乘客已打印了近 2 万篇短篇小说和诗歌。其中既有经典短篇，也有全新原创作品。

特罗斯特还希望向本地乘客推介本土作家。“我们打算发起一项活动，呼吁湾区艺术家提交故事参加比赛，”特罗斯特说，“目前我们已收到约 120 份投稿。获奖作品将被收录进小亭，而作者也将成为发表过作品的艺术家。”

过去半个世纪，全美公共交通系统的客流量持续下降，那么短篇故事能拯救公共交通吗？

特罗斯特认为可以。

“归根结底，所有交通机构现在都在尽其所能改善乘客体验。所以我绝对相信，仅凭短篇故事，我们就能吸引更多乘客，”她说。

而且，你再也不会无书可读了。

## 刷 7 选 5

一段稳固友谊的发展与维系依赖于双方的努力。两个人都应肩负起培养健康友谊的责任。要建立真正的友谊，你应该以自己期望被对待的方式对待朋友，而朋友也有责任给予你同等程度的关怀。

在友谊中，在困难时期给予支持至关重要。你应帮助朋友解决问题，并尊重他们的决定。真正的好友不会随意评判，而是会在复杂的人生大事上尝试提供建议。这些因素的存在也有助于营造一种让双方都感到被关心和被欣赏的氛围。

友谊中诚实与信任的培养，会让彼此在交流时感到自在。朋友间的相互坦诚有助于建立坚实的关系，并鼓励直率的沟通。诚实也会催生信任，而信任是友谊的另一项重要特质。你应相信自己的朋友，并期待对方给予同样的信任。

倾听虽看似简单，却是友谊中极为重要的一环。努力倾听朋友诉说，是一种尊重的表现，这也表明你真的想了解对你朋友来说重要的事情。为了表明你在认真倾听，你可以提出问题、保持眼神交流，并就话题给予反馈。

你应通过邀请朋友参与双方都喜爱的活动，让对方感到被接纳。这一点在任何年龄段的友谊中都适用。玩得开心和感到舒适是真正友谊的基本特征。一段牢固且令人愉悦的友谊还能带来其他益处，例如提升幸福感、促进健康习惯的养成等。