

第五课：民以食为天

阅读 A：轻食主义的饮食观

Module 1: Vocabulary

一、选择合适的词填空：

原则	中文里有一些说法，表达了传统的养生理念。比如说，“秋吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，也就是（ ）人们在秋天的时候多吃萝卜，而在夏天多吃姜，这样可以提高身体的抵抗力，（ ）生病。还有“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”，意思是一日三餐的分量和种类都应该不同。现代人工作、学习（ ），常常不吃早餐，（ ）在晚上吃得很多，这都是不符合健康饮食的（ ）的。
概念	
反而	
避免	
提倡	
繁忙	
来源	
属于	以上说的是吃，关于穿，中文有“春捂秋冻”的说法，就是说当春天温度升高的时候不要太快地（ ）衣服，而当秋天温度降低的时候不要太快地增加衣服，而是让身体慢慢适应。这些都（ ）健康的生活（ ）。
技巧	
态度	
习惯	
减少	

二、词语搭配：（Provide a suitable word to complete each sentence.）

- 1、不适当的饮食习惯会让我们的身体_____ (v.) 许多问题(n.)。
- 2、现代人_____ (v.) 了更多的科学知识、医学知识(n.)，开始慢慢_____ (v.) 过去一些不太健康的传统习惯(n.)。
- 3、吃得太快太多对胃不好，应该_____ (v.) 细嚼慢咽的习惯(n.)。
- 4、夏亮不但会弹吉它，还会自己_____ (v.) 摇滚歌曲(n.)。（参考第三课阅读 A）
- 5、现代人_____ (v.) 了很多饮食新概念(n.)。
- 6、轻食主义者尽量让每天的食物种类_____ (v.) “三低一高”的原则(n.)。

Intermediate Chinese Reader
Course Packet (Summer 2014)

Module 2: Sentence Patterns

1、以……为主

举出最典型、最具代表性的例子，或说明最重要的事。

例：健康的烹饪方式以蒸、炖、煮为主。

练习：

- 1) 中国人的饮食以_____为主，面包什么的吃得不多。
- 2) 我还是决定不去打工了，虽然我很需要钱，但是我觉得_____。
- 3) 在中国的学校，评价学生的方式_____，但在美国，还包括上课的表现，作业等等。

2、反而……

强调和前面提到的内容相反的情况

例：轻食主义者不禁止吃肉，反而认为适当的肉类脂肪、蛋白质是人体需要的。

练习：

- 1) 女生们对他的排斥没有影响到他，他反而_____。（参考第四课阅读 A）
- 2) 考试前一晚我紧张极了，_____。
- 3) 春节快到了，许多商店都在打折。这家店不但没有打折，反而_____。

3、来源于……

可以在下定义时，用来说明一种说法、概念、理论等最初的出处；也可以说明一件事情的原因、缘由。

例：

轻食主义的概念来源于欧洲。

练习：

1) 瑜伽是一项_____的运动。

2) 宫保鸡丁是一道_____的名菜。

用“来源于”改写下面的句子：

例：

夏亮为什么大学四年一直坚持他的摇滚梦想？

因为他十分热爱摇滚乐。

--> 夏亮对摇滚梦想的坚持来源于他对摇滚乐的热爱。

练习：

1) 他爸爸，他妈妈还有他哥哥都是医生，在家人的影响下，他的志愿也是当一名医生。

--> 他当医生的志愿_____。

2) 女孩子不是天生从内心里就喜欢粉红色，更多的是受到许多的商业广告的影响。

--> 女孩子对粉红色的喜爱不是_____，更多的是_____。

4、意味着……

用更加直接明了的话来说明一个复杂的、抽象的名词的意思，或是引出一件事的后果或意义。

例：

轻食主义意味着在饮食上吃清淡、热量低的食物。

练习：

1) 什么是素食主义？一个人说他是“素食主义者”，意味着_____。

2) 在中国，很多家长愿意为自己的孩子选择“实验学校”，因为“实验学校”
_____。

3) 情人节，很多人喜欢买 99 朵红玫瑰送给自己的爱人，因为他们相信这
_____。

Intermediate Chinese Reader
Course Packet (Summer 2014)

4) 我一定好好工作，不能再被辞退了，因为失业_____。

Module 3: Comprehensive review of the text

一、读课文，用括号里的词语回答下面的问题：

- 1、（读课文导入）中国人在饮食方面有哪些传统习惯，你知道吗？
- 2、（读第 1 段）中国人传统的养生饮食概念是什么？你觉得是什么意思？
- 3、（读第 2 段）“轻食”和“素食”、“节食”有什么区别？（在于……）
- 4、（读第 2 段）什么是“三低一高”原则？（即）
- 5、（读第 3 段）这一段提到几个轻食主义的小技巧？分别是什么？
- 6、（读第 4 段）为什么说“轻食态度也因人而异”？

Module 4: Listening and speaking

(This section is developed by Yu Li and Tian Xia, and edited by Xiaofei Pan)

对话一

对错判断

- 1、轻食主义者不吃肉。 ()
- 2、轻食主义这个概念来源于中国。 ()
- 3、轻食主义和中国传统的养生饮食习惯差不多。 ()

问答题:

- 1、轻食主义者平时吃什么? 用什么烹饪方式?
- 2、什么是“饱腹感强的食物”?

对话二

问题

- 1、说说轻食主义者的小技巧。
- 2、轻食主义者对吃肉的态度。
- 3、喝下午茶和吃点心的好处。
- 4、轻食主义者的饮食态度是什么?

口语练习

- 1、你喜欢吃肉类食物还是蔬菜类食物?
- 2、为了身体健康, 你觉得应该注意哪些问题?
- 3、东西方饮食习惯的相同与不同?
- 4、比较素食主义、轻食主义和节食

Module 5: Writing

一、介绍一种新事物/新名词:

这篇课文介绍了“轻食主义”，先介绍了它的来源、意思，然后对比了“轻食”和“素食”、“节食”的不同，又介绍了“轻食主义”的一些具体做法。我们可以按照这样的写作思路，来介绍一种新事物、新概念或新名词。

比如，你知道什么是“养生火锅”吗？假设你要开一家“养生火锅”，你会怎样向你们国家的人介绍“养生火锅”的概念？请你制作一个宣传海报，包括图片和 100 字左右的文字介绍。

二、写作提示:

这篇课文向我们介绍了“轻食主义”的健康饮食概念，这和你的饮食习惯有什么相同或不同的地方？你会改变你的饮食习惯，接受“轻食主义”吗？请你写一篇 400 字的文章，谈谈你对“轻食主义”的看法。你的文章应该包括：

“轻食主义”的简介（来源……、意味着……、提倡……、……的原则、小技巧……）

“轻食主义”和你的饮食习惯的对比

你认为“轻食主义”有什么好处，有什么不足，你会不会接受？

……