

一、听 力

第一部分 10-1

第 1-5 题：请选出与所听内容一致的一项。

1. **A** 台湾一家食品公司生产传统月饼
B 雪月饼是清凉降温的冰淇淋月饼
C 雪月饼是在下雪的时候吃的月饼
D 雪月饼是根据天气变凉的特点设计的
2. **A** 中国古老养生之道注重季节变化
B 季节不同，饮食起居可随意变化
C 立秋之后，人体的消耗逐渐加大
D 立秋之后，人们的食欲开始减少
3. **A** 屈原出生于农历五月初五
B 老百姓划龙船是去捉鱼虾
C 端午节要赛龙舟、吃粽子
D 屈原是被鱼虾吞食而死的
4. **A** 小饭馆的主人是位英国人
B 饭馆主人每天都有烹饪课
C 这家饭馆的主人还卖茶叶
D 品茶课上主要喝柠檬红茶
5. **A** 进食时最好边吃边看书报或电视
B 进食时边吃边讲话不会妨碍消化
C 进食后不能剧烈运动，要立即卧床休息
D 进食后可以慢慢行走或按摩肚子助消化

第二部分 10-2

第 6-10 题：请选出正确答案。

- | | |
|---------------|--------------------|
| 6. A 800ml 左右 | 9. A 上下午各两杯 |
| B 1000ml 左右 | B 每天 1 ~ 2 杯 |
| C 1200ml 左右 | C 每天 800 ~ 1000ml |
| D 2000ml 左右 | D 每天 1000 ~ 1200ml |
| 7. A 电解质失去平衡 | 10. A 每天喝两杯水 |
| B 蛋白质大量流失 | B 感冒时多喝水 |
| C 维生素大量流失 | C 每天多喝牛奶 |
| D 钙大量流失 | D 感冒时补充维生素 |
| 8. A 大量喝水 | |
| B 大量进食 | |
| C 少食多餐 | |
| D 多喝牛奶 | |

第三部分 10-3

第 11-17 题：请选出正确答案。

- | | |
|---------------------|----------------|
| 11. A 中国孩子太能吃了 | 15. A 容易降低营养含量 |
| B 他们玩儿太多电脑游戏 | B 吃蔬菜的总量有限 |
| C 胖一点儿是健康的表现 | C 蔬菜很难清洗干净 |
| D 爷爷奶奶导致孩子肥胖 | D 维生素 C 不能吸收 |
| 12. A 让孩子随心所欲地吃 | 16. A 生吃不好吃 |
| B 不让孩子饥一顿饱一顿 | B 生吃不容易消化 |
| C 不限制孩子玩儿电脑游戏 | C 胡萝卜素是脂溶性的 |
| D 让孩子多做家务活动手脚 | D 熟吃胡萝卜摄入量 |
| 13. A 他们觉得垃圾食品对人体无害 | 17. A 蔬菜的烹饪方法 |
| B 他们觉得瘦意味着身体不健康 | B 熟吃蔬菜的缺点 |
| C 他们觉得孩子胖一点儿更可爱 | C 蔬菜的营养成分和含量 |
| D 他们觉得孩子胖一点儿才聪明 | D 蔬菜生吃熟吃的利与弊 |
| 14. A 可增加生理活性物质 | |
| B 生蔬菜味道更加鲜美 | |
| C 可最大限度地获得营养 | |
| D 可提高维生素 C 的含量 | |

二、阅 读

第一部分

第 18–20 题：请选出有语病的一项。

18. **A** 那些精微的艺术技巧，很难用话语传达给别人。
B 大家认为把外国的东西不必直接照搬到中国来。
C 这件艺术品既传统又现代，具有鲜明的民族特色。
D 对他来说，当年的辉煌也好，失败也罢，都已经成为历史了。
19. **A** 他离开心爱的岗位，心里怪难受。
B 你有过单腿跪下求婚的浪漫经历吗？
C 他没做太长时间的休息，立即构思了一个新电影。
D “素质教育”是近年来我国教育界出现频率最高的一个词。
20. **A** 所谓规律，就是事物之间内在的必然联系。
B 近期离婚率急剧上升，以至于离婚还要排队。
C 那天，广场上人真多，我从来没看那么多的人。
D 科学知识的继承和发展，必须借助于教育来传递。

第二部分

第 21-23 题：选词填空。

21. 不同国家的饮食有着明显的区域特征。法国菜的特点是选料广泛，加工_____，滋味有浓有淡；意大利菜的特点是原汁原味，以味浓_____；英国菜的特点是油少、_____；俄罗斯菜口味较重，喜欢用油，制作方法较为简单，热食多，口味以酸、甜、辣、咸为主。

A 仔细 著名 油腻
C 精彩 有名 辛辣

B 精细 著称 清淡
D 精心 闻名 浓厚

22. 适量喝葡萄酒_____可以让人享受到美妙的感觉，还有助于人体健康。葡萄酒的化学_____非常丰富，是矿物质营养素和维生素的良好来源。它可以帮你消化鱼、禽、肉类等蛋白质，还能_____皮肤和神经健康，_____到美容的作用。它的营养价值可以说数不胜数。

A 尽管 组成 坚持 生
C 即便 构成 保护 做

B 不管 养分 维护 使
D 不仅 成分 维持 起

23. 泰式饮食是我的至爱。泰式菜肴_____了浓郁的异国情调，它不仅让人胃口大开，而且_____人赏心悦目。泰国菜式样独特，色彩_____，味道浓郁，品种多样，加上各种_____的香味，让人回味无穷。

A 布满 使 鲜明 材料
C 充满 令 鲜艳 调料

B 拥有 让 新鲜 资料
D 充足 叫 艳丽 原料

第三部分

第 24–28 题：选句填空。

茶的历史可以说已经非常悠久了。世界上最早发现和利用茶叶的是中国人的祖先，他们不但把茶叶发展为世界上饮用人口最多、保健作用最大的饮料，(24)_____。

早在 4700 多年以前，中国人就发现了茶，只是那时茶被认为是具有解毒作用的药，(25)_____。开始人们直接含嚼茶叶以获取其中的有益成分，这是茶成为饮品的前奏。(26)_____，人们逐渐改变了生嚼茶叶的习惯，开始加水煮或烤饮。这样煮出来的茶汁虽然滋味苦涩，(27)_____。时间长了，人们就形成了煮煎品饮的习惯。



茶叶的种类不同，种植地不同，泡法也不一样。要泡红茶、青茶，特别是紧压茶，非用滚沸的开水冲泡不可。(28)_____，特别是龙井等高级绿茶，必须把开水凉到 70 度左右再泡，而且不能加盖。否则，叶子会闷黄，其味也就香而不清了。

- A 然而香气浓郁，风味持久，令人陶醉
- B 后来又发现它还有其他一些药用价值
- C 而且创造了丰富多彩的茶文化
- D 然而要泡绿茶，就不能这样了
- E 随着人类生活的进化

第四部分

第 29-36 题：请选出正确答案。

29-32.

我们每天需要的主要食物共分五类：谷类、蔬菜和水果、鱼肉蛋、奶类和豆类、油脂类。为了获得健康又营养的膳食，这几类食物每日的摄取量要有所区分，以便提供人体的正常需要。按照每日摄取量从多到少的顺序，依次为谷类、蔬菜和水果、鱼肉蛋、奶类和豆类、油脂类。



谷类主要提供碳水化合物、蛋白质等供能物质，是膳食的基础。多种谷类调和起来吃比单吃好。蔬菜水果中富含维生素和膳食纤维等，每天应当大量摄取。但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童，不可只吃水果不吃蔬菜。鱼肉蛋主要提供动物性蛋白质和重要的矿物质和维生素，在吃的时候要分别对待。鱼、虾等水产品含脂肪低，可以多吃一些；畜禽类中脂肪含量较高，不应多吃；蛋类最好每天

不超过一个。奶类主要包括鲜牛奶和奶粉，有人饮奶后有不同程度的肠胃不适，可试用酸奶或其他奶制品。豆类每天 50 克。油脂类在每日膳食中占的比重最小，大约 25 克。

29. 我们每天的食物按照摄取量从少到多应该是？

- A 油脂类、奶类和豆类、蔬菜和水果、鱼肉蛋、谷类
- B 谷类、蔬菜和水果、鱼肉蛋、奶类和豆类、油脂类
- C 油脂类、奶类和豆类、鱼肉蛋、蔬菜和水果、谷类
- D 谷类、奶类和豆类、鱼肉蛋、蔬菜和水果、油脂类

30. 下列哪种饮食方式是正确的？

- A 谷类单一吃比调和起来吃好
- B 畜禽类食物不应吃太多
- C 可以只吃水果不吃蔬菜
- D 鱼肉蛋每天要大量摄取

31. 根据本文，下面哪句话是正确的？

- A 蔬菜水果是膳食的基础
- B 蔬菜和水果可以互相代替
- C 鱼、虾等水产品可以多吃一些
- D 鸡蛋最好每天吃两个

32. 如果喝牛奶后有肠胃不适，怎么办？

- A 可以喝酸奶
- B 可以吃豆制品
- C 可以吃鸡蛋
- D 可以吃水果

33-36.

英国科学家最近公布的一项研究结果显示，那些不经常吃水果蔬菜的家长无意中为孩子树立了一个不好的榜样。研究人员表示，虽然孩子对食物的一些天生喜好很难改变，但是大人的饮食习惯对孩子形成自己的饮食习惯有很大的影响。在长期的共同生活中，大人吃什么实际上就预示着孩子今后吃什么。

根据世界卫生组织的推荐，人们应多吃蔬菜水果，以保持健康，避免肥胖症、心脏病等各种疾病。但他们对英国北部 22 个幼儿园 2~6 岁儿童家长的饮食习惯的调查显示，有三分之一的家长蔬菜和水果吃得都很少。



由于家长与自己的孩子基本上是朝夕相处，所以大人对孩子饮食习惯的形成影响最大。餐桌上所摆的食物种类以及所出现的次数都会给孩子留下深刻的印象。如果家长不喜欢素食，餐桌上经常摆着肉类食品，那么孩子就会将肉类食品当作饭食构成的主要标志。如果餐桌上不出现肉类食品，孩子自然会感到，这似乎不是一顿饭。因此，大人饮食习惯的好坏决定了孩子饮食习惯的好坏。

虽然孩子不会自动喜欢上大人所吃的食物，但是家中大人经常提倡吃什么以及吃的次数却会影响孩子逐渐接受这些食品的程度。因此，大人不要只顾自己喜欢吃什么，而应尽量分辨出饮食习惯的好坏，更多地考虑自己的饮食习惯是否会给孩子今后的饮食习惯带来不良影响。

33. 根据本文，英国科学家的研究结果是：
 - A 经常吃肉容易引起肥胖症和心脏病
 - B 英国有三分之一的家长蔬菜水果吃得很少
 - C 多吃水果蔬菜可以保持健康、避免各种疾病
 - D 不常吃蔬菜水果的家长会导致孩子形成不良饮食习惯
34. 根据调查结果，父母喜欢吃肉，孩子一般：
 - A 长大后也喜欢吃肉
 - B 长大后不容易得病
 - C 天生也很喜欢吃肉
 - D 体重比别的孩子重
35. 这篇文章的主要内容是什么？
 - A 家长的不良饮食习惯对孩子的影响
 - B 研究证明多吃蔬菜水果确实有好处
 - C 英国北部家庭饮食习惯的调查结果
 - D 在喜欢吃肉家庭中孩子的饮食习惯
36. 根据文章内容，下面说法正确的是：
 - A 孩子不会喜欢上大人喜欢吃的东西
 - B 家长自己吃什么不重要，但要让孩子吃蔬菜
 - C 为了不影响孩子，父母不要每天和孩子在一起
 - D 父母常吃什么，孩子也会逐渐养成同样的习惯