

## 二、阅读训练

## 阅读一

## 海盐与食盐

虽然海盐和普通食盐差不多，但实际上它和食盐有很大的差别，它所含的钠确实比食盐少。按重量计算大约是30%，而食盐的含钠量在50%左右。此外，海盐中含有普通食盐所没有的微量矿物质，包括铜、锰、镍、氟、锡和碘。从营养学角度来说，这些矿物质对人体是否重要还不清楚。但英国政府食品标准局的建议是：无论吃哪种盐，减少摄入量都非常重要。这是因为有证据显示，摄入过量的盐和高血压有联系，因此也会增加中风和冠心病的危险。

(摘自2003年7月22日《广州日报》)

## 一、根据文章选择正确答案：

1. 食盐的含钠量是：

A. 大约30%

B. 大约50%

C. 大约20%

D. 大约80%

2. 哪种说法不正确？

A. 海盐中含有更多的矿物质

B. 海盐中所含的矿物质对人体很重要

C. 吃太多的盐可能会引起高血压

D. 海盐中钠的含量确实比食盐少

3. 这篇文章的主要观点是：

A. 介绍海盐和食盐的不同特点

B. 对读者如何摄入盐提建议

C. 介绍盐的重要性

D. 说明海盐比食盐对身体更有益

## 二、词汇讨论：

1. “铜、锰、氟、锡、碘”，你能猜一猜这些矿物质的发音吗？

## 生词

钠	nà	(名) sodium (Na)
微量	wēiliàng	(区别词) 很少量
矿物质	kuàngwùzhì	(名) mineral
营养	yíngyǎng	(名) nutrition
角度	jiǎodù	(名) respect, aspect 方面
摄入	shèrù	(动) to take in
过量	guòliàng	超过正常的数量
高血压	gāoxuèyā	(名) high blood pressure
中风	zhòngfēng	(名) apoplexy
冠心病	guànxīnbìng	(名) coronary heart disease

## 阅读二

### 森林蔬菜可按它们食用的部位分为六大类

迅速查找下列森林蔬菜的类别：

1. 槐树芽
2. 蕨菜
3. 黑木耳
4. 白菊花
5. 板栗
6. 魔芋

1. 茎菜类。指的是蔬菜嫩茎、幼芽、嫩枝。如香毛竹笋、蕨菜、土当归、枸杞、虎杖、酸模、山芹菜、野豌豆、青苕麻等，共有30多种。蕨菜在日本被称为“山菜之王”。土当归在欧美各国已驯化为人工栽培蔬菜。

2. 叶菜类。指的是嫩叶及其嫩芽。如香椿、黄连木、槐树、刺楸、鱼腥草、朱萼等，近30种。香椿是清香脆嫩的家常小菜，民谚云：“房前一株椿，春菜常不断。”槐树芽在明代不仅一般平民吃，帝王官僚也爱吃。

3. 根菜类。指的是块根、块茎和鲜茎。如魔芋、土半夏、天门冬、卷丹、药百合、大麦冬等近10种，其中魔芋食品正风靡世界。卷丹、药百合，民间有取鲜茎切末蒸蛋羹的食用习惯。

4. 花菜类。指的是花、花苞。如桂花、兰花、玉兰、刺槐、白菊花、金银花等，约20种。玉兰花瓣与肉、蛋、鱼配菜，裹面后用麻油煎，以雅味碰野味，鲜美可口。白菊花适宜烹制以清淡见长的菜肴，还可制菊花酱。木槿(白花)常作药用，可煎熟吃，滑嫩味佳。

5. 果菜类。指的是果实、种子、果荚。如板栗、苦楮、刺榆、酸豆、木通等，有10多种。板栗被称为“干果之王”，多作蔬菜食用，如栗子炒仔鸡、栗子烧肉等。苦楮的果实可制豆腐。

6. 菌菜类。包括真菌和地衣，共40多种。真菌如香菇、银耳、黑木耳、竹荪、猴头、松茸、牛肝菌、冬菇等。地衣如地耳、石耳等。菌菜中不少是名贵的山珍。

(改写自2002年8月7日《人民日报海外版》，李盛仙文)

## 阅读三

### 《独立宣言》的“缺憾之美”

在美国，《独立宣言》是受到广泛尊重的历史文件，其原件珍藏于华盛顿国家档案馆，是美国的无价之宝。这样一份神圣、庄严的文件，有谁料到，其中竟有两处“缺憾”。原来，当初这份文件完成以后，大家发现遗漏了两个字母，但没有人认为应该重新抄写一遍，只是在行间把这两个字母加了上去，并打上“^”的脱字符号。在上面签字的56名美国精英，并未因此认为这样会损害这份赋予国家自由的文件。

《独立宣言》文字简短，篇幅不长，重新抄写得工整漂亮并不难做到。但这种细枝末节的完美对

# 第 1 课

于问题的实质有无影响呢？值不值得把宝贵的时间精力花费在这上面呢？56名精英签下了自己的大名，就迅速地为文件的内容而奋斗去了。世界上完美无缺的文件很多，但成为国宝的有几件呢？

形式上的细枝末节再完善，也不过是个形式而已，内容如何，执行的情况如何，才是一份文件的价值所在。

(改写自 2003 年 6 月 2 日《合肥晚报》)

### 根据文章选择正确答案：

- 文中第一段中加色句子的意思是：
  - 文件中掉了两个字母很遗憾
  - 56名精英因为掉了两个字母而没在文件上签字
  - 精英们认为文件中掉的两个字母损害国家自由
  - 精英们认为文件中掉的两个字母对文件没有影响
- 下面哪句话正确：
  - 文件中“缺憾”的出现是因为当时没有时间重新抄写了
  - 文件中“缺憾”的出现是因为精英们认为那并不重要
  - 文件中“缺憾”的出现是文章的价值所在
  - 文件中“缺憾”的出现说明这56名精英都不小心
- “缺憾”的意思是：
 

A. 缺点	B. 遗憾	C. 问题	D. A 和 B
-------	-------	-------	----------
- 第二段中“细枝末节”的意思是：
 

A. 字母拼写	B. 仔细的工作	C. 事情的细小方面	D. 完美无缺
---------	----------	------------	---------
- 作者认为文件的价值在于什么？
 

A. 内容和它被执行的情况	B. 形式和内容
C. 完美的形式	D. 完美的内容

012

### 生词

广泛	guǎngfàn	(形) 范围大的, 涉及面广的
档案	dàng'àn	(名) file
神圣	shénshèng	(形) holy 非常崇高而庄严的
庄严	zhuāngyán	(形) 庄重严肃
料	liào	(动) 估计, 想到
符号	fúhào	(名) mark
精英	jīngyīng	(名) 杰出的人物
损害	sǔnhài	(动) 使受损失
赋予	fùyǔ	(动) 给予
实质	shízhì	(名) essence 本质的东西
精力	jīnglì	(名) energy 精神, 体力