

2020年7月·第1套 英语四级长篇阅读（信息匹配） 第1篇·36-45 题 答案与解析

STATEMENTS & ANALYSIS • 信息匹配题和解析

信息匹配题和解析·36-45 题

本页 36-45 题的段落匹配答案与逐句解析由懒笔记基于2020年7月·第1套 英语四级长篇阅读（信息匹配）原卷逐题核对整理。与试卷排版同一卷面：先是 Directions 与 16 段字母标号长文（逐段附中文翻译）；之后 10 句陈述逐句排列，每句英文陈述后紧接本句解析——陈述句中译、信息所在段落、锚点强弱、定位句中英对照、陈述句与原文的同义改写对照与易混相邻段辨析。

真题卷第1套(2020-07)·四级

Part III Section B

Directions: In this section, you are going to read a passage with ten statements attached to it. Each statement contains information given in one of the paragraphs. Identify the paragraph from which the information is derived. You may choose a paragraph more than once. Each paragraph is marked with a letter. Answer the questions by marking the corresponding letter on **Answer Sheet 2**.

How to Eat Well

A) Why do so many Americans eat tons of processed food, the stuff that is correctly called junk(垃圾) and should really carry warning labels?

为什么这么多美国人吃大量加工食品,也就是那些被正确地称为垃圾食品并且理应贴上警告标签的东西?

B) It's not because fresh ingredients are hard to come by. Supermarkets offer more variety than ever, and there are over four times as many farmers markets in the US as there were 20 years ago. Nor is it for lack of available information. There are plenty of recipes(食谱), how-to videos and cooking classes available to anyone who has a computer, smartphone or television. If anything, the information is overwhelming.

这不是因为新鲜食材难以获得。超市提供的品种比以往任何时候都多,而且美国现在的农贸市场数量是20年前的四倍多。也不是因为缺乏可用信息。任何拥有电脑、智能手机或电视的人都可以获得大量食谱、操作视频和烹饪课程。如果说有什么问题的话,那就是信息过载。

C) And yet we aren't cooking. If you eat three meals a day and behave like most Americans, you probably get at least a third of your daily calories(卡路里) outside the home. Nearly two-thirds of us grab fast food once a week, and we get almost 25% of our daily calories from snacks. So we're eating out or taking in, and we don't sit down—or we do, but we hurry.

然而我们并没有做饭。如果你一天吃三顿饭,并且行为习惯和大多数美国人一样,那么你每天可能至少有三分之一的卡路里来自家庭以外。我们中近三分之二的人每周至少吃一次快餐,而且我们每天近25%的

卡路里来自零食。所以我们在外面吃或叫外卖,而且我们不坐下来吃——或者即使坐下来了,我们也吃得很匆忙。

- D) Shouldn't preparing—and consuming—food be a source of comfort, pride, health, well-being, relaxation, sociability? Something that connects us to other humans? Why would we want to outsource(外包) this basic task, especially when outsourcing it is so harmful?

准备和享用食物难道不应该是舒适、自豪、健康、幸福、放松、社交的源泉吗?不应该是将我们与他人联系起来的東西吗?我们为什么要把这项基本任务外包出去,尤其是当外包如此有害的时候?

- E) When I talk about cooking, I'm not talking about creating elaborate dinner parties or three-day science projects. I'm talking about simple, easy, everyday meals. My mission is to encourage green hands and those lacking time or memory to feed themselves. That means we need modest, realistic expectations, and we need to teach people to cook food that's good enough to share with family and friends.

当我谈论烹饪时,我说的不是举办精致的晚宴或进行三天的科学项目。我说的是简单、容易的日常餐食。我的使命是鼓励新手和那些缺乏时间或记忆力的人自己做饭。这意味着我们需要适度、现实的期望,我们需要教人们烹饪足够好的食物来与家人和朋友分享。

- F) Perhaps a return to real cooking needn't be far off. A recent Harris poll revealed that 79% of Americans say they enjoy cooking and 30% "love it"; 14% admit to not enjoying kitchen work and just 7% won't go near the stove at all. But this doesn't necessarily translate to real cooking, and the result of this survey shouldn't surprise anyone: 52% of those 65 or older cook at home five or more times per week; only a third of young people do.

也许回归真正的烹饪并不遥远。最近的一项Harris民意调查显示,79%的美国人表示他们喜欢烹饪,30%的人"热爱烹饪";14%的人承认不喜欢厨房工作,只有7%的人根本不会靠近炉灶。但这并不一定转化为真正的烹饪,而且这项调查的结果不应让任何人感到惊讶:65岁或以上的人中有52%每周在家做饭五次或更多次;年轻人中只有三分之一这样做。

- G) Back in the 1950s most of us grew up in households where Mom cooked virtually every night. The intention to put a home-cooked meal on the table was pretty much universal. Most people couldn't afford to do otherwise.

回到20世纪50年代,我们大多数人成长在母亲几乎每晚都做饭的家庭。把家常饭菜端上餐桌的意愿几乎是普遍存在的。大多数人负担不起其他选择。

- H) Although frozen dinners were invented in the '40s, their popularity didn't boom until televisions became popular a decade or so later. Since then, packaged, pre-prepared meals have been what's for dinner. The microwave and fast-food chains were the biggest catalysts(催化剂), but the big food companies—which want to sell anything except the raw ingredients that go into cooking—made the home cook an endangered species.

尽管冷冻晚餐在40年代就被发明了,但它们的流行是在大约十年后电视变得普及时才爆发的。从那时起,包装好的预制餐就成了晚餐的选择。微波炉和快餐连锁店是最大的催化剂,但那些大型食品公司——它们想要出售除了烹饪所需原料之外的任何东西——使家庭厨师成了濒危物种。

- I) Still, I find it strange that only a third of young people report preparing meals at home regularly. Isn't this the same crowd that rails against processed junk and champions craft cooking? And isn't this the

generation who say they're concerned about their health and the well-being of the planet? If these are truly the values of many young people, then their behavior doesn't match their beliefs.

尽管如此,我还是觉得奇怪的是,只有三分之一的年轻人报告说定期在家准备餐食。这难道不是同一群反对加工垃圾食品并倡导手工烹饪的人吗?这难道不是那一代说他们关心自己的健康和地球福祉的人吗?如果这些真的是许多年轻人的价值观,那么他们的行为与信念并不匹配。

- J) There have been half-hearted but well-publicized efforts by some food companies to reduce calories in their processed foods, but the Standard American Diet is still the polar opposite of the healthy, mostly plant-based diet that just about every expert says we should be eating. Considering that the government's standards are not nearly ambitious enough, the picture is clear: by not cooking at home, we're not eating the right things, and the consequences are hard to overstate.

一些食品公司曾做出过半心半意但广为宣传的努力来减少其加工食品中的卡路里,但标准美国饮食仍然与几乎每位专家都说我们应该吃的健康的、以植物为主的饮食完全相反。考虑到政府的标准远远不够雄心勃勃,情况很清楚:通过不在家做饭,我们没有吃正确的东西,其后果难以夸大。

- K) To help quantify(量化) the costs of a poor diet, I recently tried to estimate this impact in terms of a most famous food, the burger(汉堡包). I concluded that the profit from burgers is more than offset by the damage they cause in health problems and environmental harm.

为了帮助量化不良饮食的成本,我最近试图用一种最著名的食物——汉堡包——来估算这种影响。我得出的结论是,汉堡包带来的利润被它们在健康问题和环境危害方面造成的损害所抵消而有余。

- L) Cooking real food is the best defense—not to mention that any meal you're likely to eat at home contains about 200 fewer calories than one you would eat in a restaurant.

烹饪真正的食物是最好的防御——更不用说你在家里吃的任何一餐都可能比你在餐馆吃的一餐少含约200卡路里。

- M) To those Americans for whom money is a concern, my advice is simple: Buy what you can afford, and cook it yourself. The common prescription is to primarily shop the grocery store, since that's where fresh produce, meat and seafood, and dairy are. And to save money and still eat well you don't need local, organic ingredients; all you need is real food. I'm not saying local food isn't better; it is. But there is plenty of decent food in the grocery stores.

对于那些关心金钱的美国人,我的建议很简单:买你能负担得起的东西,然后自己烹饪。常见的建议是主要在杂货店购物,因为那里有新鲜农产品、肉类和海鲜以及乳制品。为了省钱并且仍然吃得好,你不需要本地的、有机的食材;你所需要的只是真正的食物。我并不是说本地食物不好;它确实更好。但杂货店里有大量像样的食物。

- N) The other sections you should get to know are the frozen foods and the canned goods. Frozen produce is still produce; canned tomatoes are still tomatoes. Just make sure you're getting real food without tons of added salt or sugar. Ask yourself, would Grandma consider this food? Does it look like something that might occur in nature? It's pretty much common sense: you want to buy food, not unidentifiable foodlike objects.

你还应该了解的其他区域是冷冻食品和罐头食品。冷冻农产品仍然是农产品;罐装西红柿仍然是西红柿。只要确保你买到的是真正的食物,而不是含有大量添加盐或糖的东西。问问自己,奶奶会认为这是食物吗?它看起来像是可能在自然界出现的东西吗?这几乎就是常识:你想要买食物,而不是无法辨认的类似食物的物品。

O) You don't have to hit the grocery store daily, nor do you need an abundance of skill. Since fewer than half of Americans say they cook at an intermediate level and only 20% describe their cooking skills as advanced, the crisis is one of confidence. And the only remedy for that is practice. There's nothing mysterious about cooking the evening meal. You just have to do a little thinking ahead and redefine what qualifies as dinner. Like any skill, cooking gets easier as you do it more: every time you cook, you advance your level of skills. Someday you won't even need recipes. My advice is that you not pay attention to the number of steps and ingredients, because they can be deceiving.

你不必每天去杂货店,也不需要很高的技能。由于不到一半的美国人说他们的烹饪水平处于中级,只有20%的人将自己的烹饪技能描述为高级,所以这场危机是信心危机。而唯一的补救办法就是练习。烹饪晚餐没有什么神秘的。你只需要提前做一点思考,并重新定义什么是晚餐。像任何技能一样,烹饪会随着你做得越多而变得越容易:每次你做饭,你都会提高你的技能水平。总有一天你甚至不需要食谱。我的建议是你不要注意步骤和配料的数量,因为它们可能具有欺骗性。

P) Time, I realize, is the biggest obstacle to cooking for most people. You must adjust your priorities to find time to cook. For instance, you can move a TV to the kitchen and watch your favorite shows while you're standing at the sink. No one is asking you to give up activities you like, but if you're watching food shows on TV, try cooking instead.

我意识到,时间是大多数人做饭的最大障碍。你必须调整你的优先事项来找时间做饭。例如,你可以把电视搬到厨房,在水槽边站着的时候观看你最喜欢的节目。没有人要求你放弃你喜欢的活动,但如果你在电视上看美食节目,试着去做饭吧。

陈述句与逐句解析

36. Cooking benefits people in many ways and enables them to connect with one another.

烹饪在许多方面使人们受益,并使他们能够相互联系。

【答案】 D 段 (强锚点)

【锚点】 做饭让人受益并彼此连接

【定位】 Shouldn't preparing—and consuming—food be a source of comfort, pride, health, well-being, relaxation, sociability? Something that connects us to other humans?

备饭和吃饭难道不该是安慰、自豪、健康、幸福、放松、社交的来源吗? 难道不该是把我们与他人连接起来的事情吗?

【改写】 Cooking benefits people in many ways ↔

Shouldn't preparing—and consuming—food be a source of comfort, pride, health, well-being, relaxation, sociability?

列举换概括

enables them to connect with one another ↔ **Something that connects us to other humans**

同根词替换加彼此的同义

【辨邻】 E E 段确实出现 share with family and friends，看起来像与他人连接，但 E 段主旨是让新手也能做简单家常，不是讲做饭让人彼此连接的多重好处；陈述句 benefits people in many ways and enables them to connect with one another 要的是做饭本身的多重好处加人际连接这一组合，E 段并未陈述。

we need to teach people to cook food that's good enough to share with family and friends

37. Abundant information about cooking is available either online or on TV.

关于烹饪的丰富信息可以在网上或电视上获得。

【答案】 B 段（强锚点）

【锚点】 网上和电视上都有大量烹饪信息

【定位】 There are plenty of recipes, how-to videos and cooking classes available to anyone who has a computer, smartphone or television.

对任何拥有电脑、智能手机或电视的人来说，食谱、教学视频和烹饪课都唾手可得。

【改写】 Abundant information about cooking ↔

There are plenty of recipes, how-to videos and cooking classes

abundant 等于 plenty of

either online or on TV ↔ **anyone who has a computer, smartphone or television**

线上等于电脑或手机 电视原样

38. Young people do less cooking at home than the elderly these days.

如今年轻人在家做饭比老年人少。

【答案】 F 段（强锚点）

【锚点】 年轻人比老人在家做饭少

【定位】 52% of those 65 or older cook at home five or more times per week; only a third of young people do.

65 岁及以上的人有 52% 一周在家做饭五次或更多；年轻人只有三分之一会这样。

【改写】 Young people do less cooking at home than the elderly ↔

52% of those 65 or older cook at home five or more times per week; only a third of young people do

百分比差值等于比较级

these days ↔ **A recent Harris poll**

recent 对应 these days

【辨邻】 I I 段也出现 only a third of young people 这一相同数字，但它是被引来作年轻人言行不一的评论素材，不是用来与老人对比下厨频率；陈述句 Young people do less cooking at home than the elderly 要的是老对少的对比来源，这只能出在 F。

I find it strange that only a third of young people report preparing meals at home regularly

39. Cooking skills can be improved with practice.

烹饪技能可以通过练习得到提高。

【答案】 **O** 段 (强锚点)

【锚点】 厨艺靠练习长进

【定位】 Like any skill, cooking gets easier as you do it more: every time you cook, you advance your level of skills.

像任何技能一样，做饭做得越多就越容易：每做一次，你的厨艺都会上一个台阶。

【改写】 Cooking skills can be improved with practice ↔

the crisis is one of confidence. And the only remedy for that is practice

practice 是 remedy 的同义替换

Cooking skills can be improved ↔ **every time you cook, you advance your level of skills**
advance 等于 improve

40. In the mid-20th century, most families ate dinner at home instead of eating out.

在20世纪中叶,大多数家庭在家吃晚餐而不是外出就餐。

【答案】 **G** 段 (强锚点)

【锚点】 20 世纪中叶大多数家庭在家吃晚饭

【定位】 Back in the 1950s most of us grew up in households where Mom cooked virtually every night.

回到 1950 年代，我们大多数人在妈妈几乎每晚做饭的家庭长大。

【改写】 In the mid-20th century ↔ **Back in the 1950s**

十年是世纪中段的下位

most families ate dinner at home instead of eating out ↔ **Mom cooked virtually every night**
妈妈每晚做饭 等于 全家在家吃

【辨邻】 **H** 段确实出现 frozen dinners were invented in the '40s 与 televisions became popular a decade or so later, 年代相邻像是 20 世纪中叶的话题，但 H 段说的是预制餐如何成为晚餐主力，恰恰是不在家做饭的开端，与题干 ate dinner at home instead of eating out 完全相反。

packaged, pre-prepared meals have been what's for dinner

41. Even those short of time or money should be encouraged to cook for themselves and their family.

即使是那些缺少时间或金钱的人也应该被鼓励为自己和家人做饭。

【答案】 **E** 段 (强锚点)

【锚点】 也要鼓励缺时间缺钱的人自己做饭

【定位】 My mission is to encourage green hands and those lacking time or memory to feed themselves. That means we need modest, realistic expectations, and we need to teach people to cook food that's good enough to share with family and friends.

我的使命是鼓励厨房新手和那些没时间没记忆力的人也能自己做饭吃。这意味着我们需要务实的、合理的期待，并且要教人们做出能与家人朋友分享的好饭。

【改写】 Even those short of time or money ↔ **those lacking time or memory**
short of 等于 lacking

should be encouraged to cook for themselves and their family ↔

My mission is to encourage green hands and those lacking time or memory to feed themselves
使命转被动陈述加 feed 等于 cook for

【辨邻】 M M 段确实出现 money is a concern 与自己做的建议，但 M 段重心是购物指南——去超市、买真食物、不用本地有机；它没有像 E 段那样把门槛人群作为被鼓励对象、也没有点出缺时间这个维度，故不是 Even those short of time or money should be encouraged 这种陈述的源头。

To those Americans for whom money is a concern, my advice is simple: Buy what you can afford, and cook it yourself

P P 段确实出现 Time 与调整优先级的建议，但它讲的是给所有人挤时间的方法，并未把缺时间的人作为一个被鼓励的人群单独点出；陈述句 Even those short of time or money should be encouraged to cook for themselves and their family 强调的是对门槛人群的鼓励，这只出在 E。

Time, I realize, is the biggest obstacle to cooking for most people. You must adjust your priorities to find time to cook

42. Eating food not cooked by ourselves can cause serious consequences.

吃非自己烹饪的食物可能会导致严重后果。

【答案】 J 段（强锚点）

【锚点】 不自己做饭会有严重后果

【定位】 Considering that the government's standards are not nearly ambitious enough, the picture is clear: by not cooking at home, we're not eating the right things, and the consequences are hard to overstate.

考虑到政府标准远不够进取，事情很清楚：因为不在家做饭，我们就吃不对，后果难以高估。

【改写】 Eating food not cooked by ourselves ↔ **by not cooking at home**
正反同义

can cause serious consequences ↔ **the consequences are hard to overstate**
难以高估 等于 严重

【辨邻】 K K 段紧接 J 段，用 burger 作为坏饮食代价的一个具体量化案例，给出 profit from burgers is more than offset by the damage they cause in health problems and environmental harm——这是为 J 段难以高估的后果做的例证，不是严重后果的总判词本身；陈述句 Q42 要的是总判词，应回 J。

the profit from burgers is more than offset by the damage they cause in health problems and environmental harm

43. To eat well and still save money, people should buy fresh food and cook it themselves.

为了吃得好又省钱,人们应该购买新鲜食物并自己烹饪。

【答案】 M 段 (强锚点)

【锚点】 买新鲜食物自己做才省钱又吃好

【定位】 To those Americans for whom money is a concern, my advice is simple: Buy what you can afford, and cook it yourself.

对那些手头紧的美国人，我的建议很简单：买你买得起的，然后自己做。

【改写】 To eat well and still save money ↔

And to save money and still eat well you don't need local, organic ingredients; all you need is real food

对仗结构直接复现

people should buy fresh food and cook it themselves ↔

Buy what you can afford, and cook it yourself

祈使转陈述加真食物等于新鲜食物

【辨邻】 N N 段确实讲自己买、自己做的指南，但它聚焦于 frozen foods 与 canned goods 这两个区，不再点 save money 这个维度；陈述句 Q43 的双钉 save money 加 fresh food 在 M 同时齐备，应选 M。

The other sections you should get to know are the frozen foods and the canned goods

44. We get a fairly large portion of calories from fast food and snacks.

我们从快餐和零食中获得相当大一部分热量。

【答案】 C 段 (强锚点)

【锚点】 我们相当大一部分卡路里来自快餐和零食

【定位】 Nearly two-thirds of us grab fast food once a week, and we get almost 25% of our daily calories from snacks.

我们近三分之二的人每周吃一次快餐，并且每天约 25% 的卡路里来自零食。

【改写】 a fairly large portion of calories from fast food and snacks ↔

Nearly two-thirds of us grab fast food once a week, and we get almost 25% of our daily calories from snacks

三词共现加数字证比例

45. The popularity of TV led to the popularity of frozen food.

电视的普及导致了冷冻食品的普及。

【答案】 H 段 (强锚点)

【锚点】 电视普及带动冷冻食品流行

【定位】 Although frozen dinners were invented in the '40s, their popularity didn't boom until televisions became popular a decade or so later.

虽然冷冻餐在 40 年代就被发明，但要等到大约十年后电视普及，它们才真正风靡。

【改写】 The popularity of TV led to the popularity of frozen food ↔

their popularity didn't boom until televisions became popular a decade or so later

not until 因果与 led to 同义

frozen food ↔ frozen dinners

frozen 同根加 dinners 是 food 的下位

【辨邻】 G 段讲 Back in the 1950s 妈妈每晚做饭，时间与 H 段相邻、像是同一年代的话题，但 G 段不出现 television 与 frozen 这两个关键锚点；题干 The popularity of TV led to the popularity of frozen food 要的是 TV 到 frozen food 的因果链，G 段没有提供，不可能是源头段。

Back in the 1950s most of us grew up in households where Mom cooked virtually every night

PARAGRAPH MAP • 段落主旨图

16 个段落各讲了什么

逐段一句主旨 + 该段最具区分度的「信息指纹」，是逐句回扫定位的工作台。

A

以一个反问开场：为什么这么多美国人在吃本该贴上警告标签的加工垃圾食品。本段是全文的引入段，抛出问题但不给答案。

信息指纹 垃圾加工食品的反问开场

B 驳斥两种常见借口：不是因为新鲜食材难买，也不是因为信息不够。超市更丰富、农贸市场比 20 年前多四倍；食谱、教学视频、烹饪课在电脑、手机、电视上随处可得，甚至信息过载。

信息指纹 新鲜食材与烹饪信息都不缺

C 美国人大量从外面摄取热量：每日至少三分之一卡路里来自家外、近三分之二的人每周吃一次快餐、近 25% 卡路里来自零食，吃饭还匆忙。

信息指纹 外卖与零食的具体卡路里占比

D 反问读者：备饭和吃饭本应带来安慰、自豪、健康、放松、社交，把人与人连起来；为什么要把这件基础事务外包，何况外包还有害？

信息指纹 做饭的多重好处与人际连接

E 作者声明立场：不谈精致晚宴或科学项目式烹饪，而是鼓励厨房新手、没时间没记忆力的人也能做简单日常餐；要让人们学会做出能与家人朋友分享的好饭。

信息指纹 面向新手与忙人的简单家常

F 援引 Harris 民调：79% 的美国人说喜欢做饭、30% 是真爱；但年龄分层显示：65 岁及以上有 52% 一周下厨五次以上，年轻人只有三分之一。

信息指纹 Harris 民调按年龄分的下厨频率

G 回忆 1950 年代：大多数家庭妈妈几乎每晚做饭，做家常饭是普遍意愿，大多数人也无力外卖。

信息指纹 1950 年代妈妈每晚下厨

H 冷冻餐 40 年代被发明，但要等到约十年后电视普及才真正流行；从此预制餐成晚餐主力。微波炉与快餐连锁是最大推手，大食品公司让家厨成濒危物种。

信息指纹 电视普及催热冷冻餐

I 对年轻人提出诘问：只有三分之一年轻人在家做饭，与他们口头反对加工垃圾食品、提倡手工烹饪、关心健康与地球的姿态明显不符——言行不一。

信息指纹 年轻人言行不一

J 食品公司减卡只是半心半意的公关；标准美国饮食依然与专家推崇的植物为主的健康饮食相反。结论：不在家做饭让我们吃错东西，后果难以高估。

信息指纹 不在家做饭的严重后果

K 作者以汉堡为例量化坏饮食的代价：汉堡带来的利润远抵不上它造成的健康问题与环境损害。

信息指纹 以汉堡量化坏饮食代价

L 提出对策：自己做真正的食物是最佳防线；家里做的一餐通常比餐厅一餐少约 200 卡。

信息指纹 家做比外卖少约 200 卡

M 给手头紧的人的建议：买得起的就买、自己做；主要逛超市（生鲜、肉海鲜、奶制品都在那）；不必一定要本地有机，只要是真食物；本地更好但超市也有大量像样食物。

信息指纹 在超市买真食物自己做

N 继续指南：冷冻食品和罐装食品区也值得熟悉，冷冻蔬菜还是蔬菜、罐装西红柿还是西红柿；只要别盐糖过多。用奶奶会不会认这是食物当判断标准——要买食物，不买所谓的类似食物的不明物。

信息指纹 冷冻罐装也可以但别盐糖过多

O 你不必每天逛超市、也不必厨艺高超；危机其实是信心问题，解药就是练习。每做一次，技能就长一截；终有一天连菜谱都不用看。建议别被步骤数和食材数吓住。

信息指纹 厨艺靠练习而非天赋

P 时间是最大障碍：必须调整优先级才能腾出时间做饭。比如把电视搬到厨房，边做饭边看节目；不要求放弃喜欢的活动，但如果在看美食节目，不如直接动手做。

信息指纹 时间是最大障碍 把电视搬厨房

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

Supermarkets offer more variety than ever, and there are over four times as many farmers markets in the US as there were 20 years ago.

B段，第2句

并列句加比较结构是四六级和考研阅读中的高频句式，"there be" 存在句和倍数比较 "倍数 + as ... as" 都是常考点，本句作为典型例句的代表性强，学习后可迁移到大量类似句子。

Nor is it for lack of available information.

B段，第3句

否定副词（如 nor、neither、never）引起的倒装结构是四六级和考研阅读中的高频考点，本句 "Nor is it" 的倒装模式非常典型，掌握后可以迁移到大量类似句式中，实用性很强。

If anything, the information is overwhelming.

B段，第5句

本句覆盖主语、系动词谓语、表语和状语四种成分，结构完整但成分种类有限。值得练习的点在于：1) 识别 "If anything" 这类固定短语作状语而非从句引导词；2) 区分 "overwhelming" 在此为形容词作表语，而非动词的现在分词。对于初学者有一定辨析价值，但缺少宾语、定语从句、复杂状语从句等更多样化的成分。

And yet we aren't cooking.

C段，第1句

简单句结构在真题中常见，现在进行时否定形式也属常规考点，但本句过于简短、信息量少，不如典型的复杂简单句（含多种修饰成分）或多从句结构更具代表性，作为句式范本的迁移价值中等偏下。

So we're eating out or taking in, and we don't sit down—or we do, but we hurry.

C段，第4句

本句覆盖了主语、谓语、状语等基本成分，且第二个主句中 "we do" 的 "do" 代替前文动词短语，是承前省略的典型示例，有助于练习识别省略结构。此外并列谓语 ("eating out or taking in") 和多个小句的并列转折关系也值得分析，有一定训练价值。

Although frozen dinners were invented in the '40s, their popularity didn't boom until televisions became popular a decade or so later.

H段，第1句

"Although...主句...until..." 的让步加时间限定结构在四六级和考研阅读中高频出现,是典型的复杂句式,掌握后可迁移到大量真题句子。

Still, I find it strange that only a third of young people report preparing meals at home regularly.

I段，第1句

"find it + 形容词 + that从句" 是四六级和考研阅读中非常典型的句式,频繁出现。这种形式宾语结构既能考查学生对句子成分的理解,又能考查对从句的识别能力。掌握这个句式后可以迁移到 "think it necessary that..."、"make it clear that..." 等类似结构,实用性很强。

If these are truly the values of many young people, then their behavior doesn't match their beliefs.

I段，第4句

条件状语从句引导主句的结构是英语考试中的高频句式,If 条件句的用法在四六级和考研阅读中反复出现,掌握此结构对理解类似句型有较强迁移性。

Considering that the government's standards are not nearly ambitious enough, the picture is clear: by not cooking at home, we're not eating the right things, and the consequences are hard to overstate.

J段，第2句

介词加宾语从句作状语、冒号引出解释性并列主句、现在进行时表达当前状态，都是考试中常见的句式；整体结构有较强的代表性，学习后可迁移到类似句型。

Cooking real food is the best defense—not to mention that any meal you're likely to eat at home contains about 200 fewer calories than one you would eat in a restaurant.

L段，第1句

主句 + 补充说明（含宾语从句）+ 比较状语从句 + 省略关系代词的定语从句，这种组合在四六级和考研阅读中高频出现。特别是 not to mention 引出补充论据、定语从句省略关系代词、比较状语从句嵌套定语从句，都是真题常考句式，掌握后可大量复用。

To those Americans for whom money is a concern, my advice is simple: Buy what you can afford, and cook it yourself.

M段，第1句

包含限制性定语从句修饰先行词、宾语从句作及物动词宾语、冒号引出具体说明等多个四六级和考研常考句式;定语从句的介词 + 关系代词结构、宾语从句的关系代词前置都是典型考点,句式代表性较强,掌握后可迁移到大量类似句子

The common prescription is to primarily shop the grocery store, since that's where fresh produce, meat and seafood, and dairy are.

M段，第2句

本句的结构非常典型：主句 + 原因状语从句 ("since" 引导) + 表语从句 ("where" 引导) 嵌套。这种 "主句 + since 从句" 的因果说明结构，以及 "be + where 从句" 的表语从句结构，都是四六级和考研阅读中的高频句式。学生掌握这种结构后，可以迁移到大量类似句子的分析中，代表性很强。

And to save money and still eat well you don't need local, organic ingredients; all you need is real food.

M段，第3句

本句覆盖的成分类型较丰富：主语、谓语、宾语、表语、目的状语、定语从句，且呈现了两个值得练习的点：一是句首不定式短语作目的状语的识别，二是定语从句省略关系代词后插在主语和系动词之间的定位。对基础学习者有一定训练价值，但缺少宾补、双宾、复杂状语等更多成分类型。

Since fewer than half of Americans say they cook at an intermediate level and only 20% describe their cooking skills as advanced, the crisis is one of confidence.

O段，第2句

句首原因状语从句 + 主句的结构在四六级和考研阅读中高频出现,Since 引导原因从句、宾语从句省略 that、并列谓语共享主语、describe...as 固定搭配等都是常考句式特征。掌握本句的分析方法可直接迁移到大量真题句子,典型性很强。

Like any skill, cooking gets easier as you do it more: every time you cook, you advance your level of skills.

O段，第6句

全句覆盖主语、谓语、宾语、表语、状语等多种核心成分,尤其包含两种不同的状语从句(比较/时间状语从句和时间状语从句),还有介词短语作状语,成分种类丰富。句首状语和从句位置的变化能训练学生识别修饰关系的能力,是较好的成分划分练习材料。

No one is asking you to give up activities you like, but if you're watching food shows on TV, try cooking instead.

P段，第4句

句子结构高度典型：并列句 + 定语从句修饰宾语 + 条件状语从句 + 祈使句，这些都是四六级和考研真题的高频句式。特别是 ask sb to do sth 结构、省略关系代词的定语从句、if 引导的条件状语从句，都是考试常见考点。掌握本句结构可迁移到大量类似句子

In the mid-20th century, most families ate dinner at home instead of eating out.

第40题题干

覆盖主语、谓语、宾语、时间状语、地点状语、方式状语六种成分，成分种类较丰富。地点状语和方式状语的连续出现有一定练习价值，可帮助学生区分不同状语类型。但成分本身较浅显，无易混淆的难点。

HIGH-FREQUENCY · 真题高频词

本篇出现的 102 个英语四级真题高频词

下列单词既在本篇真题中出现，又是 **英语四级** 历年真题的高频词（在该考试真题中出现的句子数均不少于 8）。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频，点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

cooking A1

n. 烹饪

本篇12次 · 真题 59 句

calorie B1

n. 卡路里，热量单位

本篇5次 · 真题 57 句

ingredient B1

n. (烹饪) 食材, 原料

本篇4次 · 真题 18 句

available A2

adj. 可获得的

本篇3次 · 真题 48 句

grocery B1

n. 食品杂货

本篇3次 · 真题 19 句

popularity B2

n. 受欢迎

本篇3次 · 真题 18 句

frozen A2

adj. 冷冻的

本篇3次 · 真题 13 句

would A1

aux. (will 的过去式) 将要, 会

本篇2次 · 真题 466 句

local A2

adj. 当地的

本篇2次 · 真题 150 句

lack B1

v. 缺少

本篇2次 · 真题 115 句

diet A2

n. 日常饮食

本篇2次 · 真题 113 句

consequence B2

n. 结果

本篇2次 · 真题 38 句

snack A2

n. 零食

本篇2次 · 真题 37 句

burger A2

n. 汉堡包

本篇2次 · 真题 20 句

junk B1

n. 废物

本篇2次 · 真题 15 句

recipe A2

n. 烹饪食谱

本篇2次 · 真题 12 句

processed B1

adj. 经过加工的

本篇2次 · 真题 11 句

less A1

det. 较少的

本篇1次 · 真题 224 句

likely A2

adj. 很可能的

本篇1次 · 真题 224 句

benefit B1

n. 好处

本篇1次 · 真题 169 句

online A2

adj. 在线的

本篇1次 · 真题 145 句

better A1

adj. 更好的 (good 的比较级)

本篇1次 · 真题 139 句

reduce B1

v. 减少, 降低 (数量、大小、程度等)

本篇1次 · 真题 118 句

process B1

n. 过程

本篇1次 · 真题 108 句

decade B1

n. 十年

本篇1次 · 真题 99 句

impact B2

n. 影响

本篇1次 · 真题 98 句

behavior B1

n. 行为

本篇1次 · 真题 92 句

project A2

n. 项目

本篇1次 · 真题 90 句

expert B1

n. 专家

本篇1次 · 真题 89 句

least A2

det. 最少的

本篇1次 · 真题 84 句

concern B1

v. 涉及

本篇1次 · 真题 79 句

later A1

adv. 以后, later

本篇1次 · 真题 70 句

enable B1

v. 使能够

本篇1次 · 真题 58 句

damage B1

n. 损害

本篇1次 · 真题 55 句

consume B2

v. 消耗, 耗费 (燃料、能源、时间等)

本篇1次 · 真题 52 句

species B2

n. 物种

本篇1次 · 真题 51 句

contain B1

v. 包含, 含有

本篇1次 · 真题 50 句

realize B1

v. 意识到, 认识到

本篇1次 · 真题 50 句

source B1

n. 来源

本篇1次 · 真题 50 句

per B1

prep. 每

本篇1次 · 真题 49 句

recently A2

adv. 最近

本篇1次 · 真题 48 句

variety B1

n. 多样化

本篇1次 · 真题 47 句

generation B2

n. 一代人

本篇1次 · 真题 44 句

harm B1

n. 伤害

本篇1次 · 真题 44 句

reveal B2

v. 揭示

本篇1次 · 真题 43 句

belief B1

n. 相信

本篇1次 · 真题 41 句

thinking A2

n. 思考

本篇1次 · 真题 40 句

smartphone B1

n. 智能手机

本篇1次 · 真题 38 句

conclude B2

v. 断定; 推断出

本篇1次 · 真题 36 句

occur B1

v. 发生, 出现

本篇1次 · 真题 36 句

mostly B1

adv. 主要地

本篇1次·真题35句

environmental B1

adj. 环境的

本篇1次·真题34句

expectation B2

n. 期待;预期

本篇1次·真题34句

household B1

n. 家庭

本篇1次·真题33句

instance B2

n. 例子

本篇1次·真题33句

mission B1

n. 任务

本篇1次·真题33句

ahead A2

adv. 在前面

本篇1次·真题32句

crisis B2

n. 危机

本篇1次·真题32句

advance B1

v. 前进

本篇1次·真题31句

harmful B1

adj. 有害的

本篇1次·真题31句

estimate B2

v. 估计

本篇1次·真题27句

necessarily B2

adv. 必然地

本篇1次·真题27句

regularly A2

adv. 经常地

本篇1次·真题27句

craft B1

n. 手艺

本篇1次·真题25句

microwave B1

n. 微波炉

本篇1次·真题25句

warning A2

n. 警告

本篇1次·真题25句

chain B1

n. 链条

本篇1次 · 真题 23 句

concerned B1

adj. 担心的

本篇1次 · 真题 23 句

confidence B1

n. 信心

本篇1次 · 真题 23 句

priority B2

n. 优先事项

本篇1次 · 真题 23 句

crowd A2

n. 人群

本篇1次 · 真题 22 句

stuff A2

n. 东西

本篇1次 · 真题 22 句

behave B1

v. 表现, 举止

本篇1次 · 真题 21 句

admit B1

v. 承认 (事实、错误等)

本篇1次 · 真题 20 句

ambitious B2

adj. 有雄心的

本篇1次 · 真题 20 句

portion B1

n. 部分

本篇1次 · 真题 20 句

profit B1

n. 利润, 盈利

本篇1次 · 真题 20 句

sink A2

v. 下沉

本篇1次 · 真题 20 句

elderly B2

adj. 年老的

本篇1次 · 真题 19 句

truly B1

adv. 真正地

本篇1次 · 真题 19 句

adjust B2

v. 调整

本篇1次 · 真题 18 句

advanced B2

adj. 先进的

本篇1次 · 真题 18 句

mom A1

n. 妈妈

本篇1次·真题 16 句

comfort B1

n. 舒适

本篇1次·真题 15 句

label B1

n. 标签

本篇1次·真题 14 句

defense B1

n. 防御

本篇1次·真题 13 句

endangered B2

adj. 濒危的

本篇1次·真题 13 句

primarily B2

adv. 主要地

本篇1次·真题 13 句

boom B1

n. 繁荣

本篇1次·真题 12 句

modest B2

adj. 谦虚的, 谦逊的

本篇1次·真题 12 句

raw B1

adj. 未加工的

本篇1次·真题 12 句

obstacle B2

n. 障碍物

本篇1次·真题 11 句

otherwise B2

adv. 否则, 不然

本篇1次·真题 11 句

fairly B1

adv. 相当

本篇1次·真题 10 句

poll B2

n. 民意调查

本篇1次·真题 10 句

universal B2

adj. 普遍的

本篇1次·真题 10 句

intention B1

n. 意图

本篇1次·真题 9 句

overwhelming B2

adj. 压倒性的

本篇1次·真题 9 句

realistic B2

adj. 现实的

本篇1次 · 真题 9 句

grab B1

v. 抓住

本篇1次 · 真题 8 句

qualify B2

v. 使具备资格;取得资格

本篇1次 · 真题 8 句

remedy B2

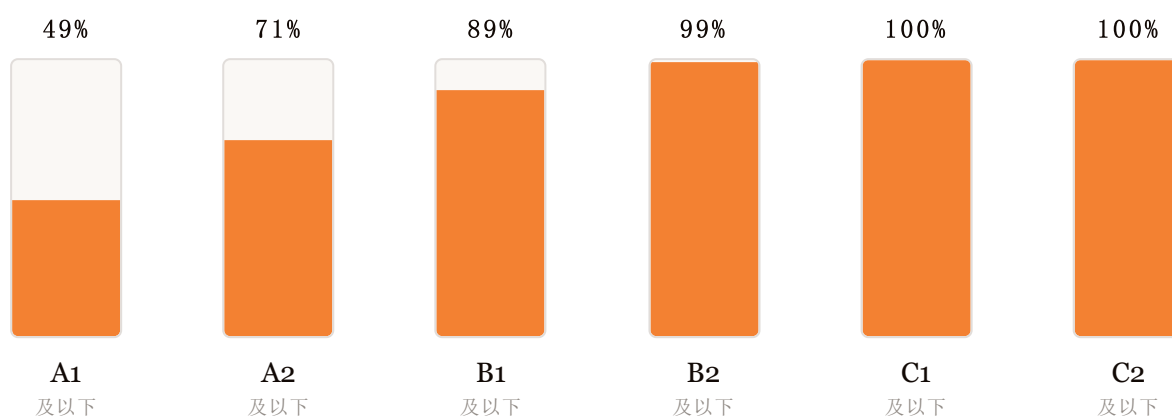
n. 治疗方法

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 368 词按 CEFR 难度累积覆盖

全文去重后共 **368** 个单词，按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比（CDF），最右一柱为 100%。B2 以上（C1/C2）为高阶词，本篇共 5 个 · 约 1%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率（CDF）· 数据为全文去重词 368 个 · 末柱为 100%

去重总词数

368

B2 以上难词

1%

B1 及以下覆盖

89%

英语四级 2020年7月·第1套 · 全卷构成

Part I	写作	题目解析 →
Part II	听力	题目解析 →
Part III Section A	完形填空（选词填空）	题目解析 →
Part III Section B	长篇阅读（信息匹配）	本题
Part III Section C (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part III Section C (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part IV	汉译英（段落翻译）	题目解析 →