第７課（ステップ１）

CM		广告
あげもの	揚げもの	油炸食品
あぶら	油	油
うがい		漱（口）
おちつく	落ち着く	定居，安顿。平息，稳定。沉着，冷静
かいしょう（する）	解消（する）	解除，取消
かいそう	海草	海草
がか	画家	画家
キノコ		蘑菇，菌
きらう	嫌う	讨厌
きをつかう	気を使う	用心，留神，顾虑，考虑
ぐたいてき（に）	具体的（に）	具体地
クッキング		烹调，烹调法
けいご	敬語	敬语
げいじゅつ	芸術	艺术
しかい（しゃ）	司会（者）	司仪。主席。会议主持人
しゅご	主語	主语
しゅっぱん（する）	出版（する）	出版
～しょう	～賞	～奖
しょくよく	食欲	食欲
スター		星星．明星，名演员
スリム（な）		瘦长，细长．苗条
せんじつ	先日	前几天，前些日子，上次，那天
せんしゅ	選手	选手，运动员
そんけいご	尊敬語	敬语
たいじゅう	体重	体重
たいりょく	体力	体力
たべあるき	食べ歩き	吃遍
チーム		组,团体.队
つかれ		疲乏,疲劳,疲倦
なかま	仲間	朋友，伙伴，同事
にほんしゅ	日本酒	日本酒，清酒
にもの	煮もの	煮的菜
ノック（する）		敲打。敲门。打球
はいゆう（→じょゆう）	俳優（→女優）	男演员
はくしゅ（する）	拍手（する）	拍手，鼓掌

バランスよく		保持均衡，平衡
ファッション・モデル		时装模特儿
ふとじ	太字	粗笔字。黑字
プロ		专业，职业
ヘルシー		健康
～ほう	～法	～式，～法
モテる		受欢迎
やきゅう	野球	棒球
ゆっくり		慢慢，不着急。舒适，安静。充裕，充分
ライフ		人生，生活
りゅうこう（する）	流行（する）	流行，时兴

第７課（ステップ２）

あげる	揚げる	放。起（货）。（油）炸。招
あせをかく	汗をかく	出汗
あまりに（も）		过于，过分，太
アロマテラピー		芳香疗法，香薰
イカ		乌贼，墨鱼
いかだいがく	医科大学	医科大学
いためる	炒める	炒，煎，爆
いつう	胃痛	胃痛
いっしゅ	一種（「～の一種」）	一种
うすめる	薄める	稀释，弄淡，冲淡
えいよう	栄養	营养
おこう	お香	香
おすすめ		推荐
オリーブオイル		橄榄油
かおり	香り	香味儿，芳香
かかせない	欠かせない	不可少，少不了
かきまぜる	かき混ぜる	搅拌，搅和
かぐ	嗅ぐ	闻，嗅
かぼちゃ		南瓜
かるく	軽く	轻轻地。稍微。
カレーこ	カレー粉	咖喱粉
きってもきれないそんざい	切っても切れない存在	密不可分的存在
きつねいろ	きつね色	黄褐色
きんちょう（する）	緊張（する）	紧张
ぐっすりねむる	ぐっすり眠る	酣睡，睡得很熟
グレープフルーツ		葡萄柚
けんじょうご	謙譲語	谦让语，谦辞
げんだいじん	現代人	现代人
こうえん	講演	讲演，讲话，演说，（作）报告
こうか（てきな）	効果（的な）	有效（的）
こうかいこうざ	公開講座	公开讲座
こころがける	心掛ける	留心，注意，记在心里
コショウ	胡椒	胡椒
こむぎこ	小麦粉	面粉，白面
さいてき（な）	最適（な）	最合适（的）
ざいりょう	材料	材料

さっと		（动作）迅速，飞快。（风，光）忽然，飒然
さほう	作法	礼法，礼节，礼仪，礼貌。作法
さんか（する）	参加（する）	参加
シーフード		海产，海味，海产品
しおからい	塩辛い	咸
シナモン		肉桂，桂皮
ジャスミン（ちゃ）	ジャスミン（茶）	茉莉花（茶）
じゅんじょ	順序	顺序，次序．有系统地
しょうが	生姜	姜
しょうか（する）	消化（する）	消化
しんぞうほっさ	心臓発作	心脏病发作
す	酢	醋
すすめる	勧める	使前进．推进，开展．提高，加快．促进
ずつう	頭痛	头痛
すっきりする		痛快，舒畅，轻松．整洁，流畅，简洁
すっぱい		酸
せつぞくし	接続詞	连词，连接词
ぞうしん（する）	増進（する）	增进，增加
たく	焚く	烧,焚
たく	炊く	煮,烧,焖,炖
ちゃのゆ	茶の湯	茶道,品茶会
ちょうみりょう	調味料	调料,调味品
ちょうりほう	調理法	烹调法
ディクテーション（する）		听写
ティッシュ・ペーパー		面巾纸
できあがり		做好,做出来.做出来的结果
ドキドキする		七上八下,忐忑不安
ときには	時には	有时
ナス		茄子
なつバテ	夏バテ	苦夏
なべ		锅。火锅
にこむ	煮込む	炖，熬。煮熟，煮透
にじかい	二次会	（正式宴会后）再次（在别的地方）举行的酒宴。第二次集会
にる	煮る	煮，炖，熬
ニンニク		大蒜
ねつ	熱	发烧，体温高。热度。热情

ねつがでる	熱が出る	发烧
のりものよい	乗りもの酔い	晕车，船，飞机等
ハーブ・オイル		香草油
ハーブ・ティー		香草茶
ビーフ		牛肉，牛排
ひがとおる	火が通る	加热
ひきおこす	引き起こす	引起，惹起。扶起，拉起
ひしょ	秘書	秘书
ひとくちに～という	ひと口に～と言う	统称
ひろがる	広がる	拓宽，扩大。扩展，蔓延
ふつかよい	二日酔い	宿醉，醉到第二天
ペパーミント		薄荷
へやじゅう	部屋中	整个房间
ほんの		实在，不过，仅仅，一点点
まぜる	混ぜる	掺合，掺杂，加进。搅合，搅拌。插嘴
みりん		料酒，甜味酒
ミント・ティー		薄荷茶
むく		向，朝。削，剥
むす	蒸す	蒸
やこうれっしゃ	夜行列車	夜间行走的火车
ユズ		柚子
ゆでる		煮，烫，焯
ゆれる		摇晃，摆动，摇荡
よぼう（する）	予防（する）	预防
らく（な）	楽（な）	舒适（的），舒服（的），快乐（的）。容易（的），简单（的），轻松（的）
ラベンダー		薰衣草
りょうきん	料金	费用
リラックスする		放松，轻松
ローズウッド		紫檀花

第７課（ステップ３）

あたる	当たる	中
あらわれる	表れる	出现。表现。暴露
いざ～となると		一旦有情况
いしき（する）	意識（する）	意识，知觉
いりょう	医療	医疗，治疗
うまれかわる	生まれ変わる	转生，再生。脱胎换骨
える	得る	得到，取得
おうべい	欧米	欧美
おおく	多く（「～の多く」）	大部分，大都
おおくの	多くの	多数，许多
おそろしい	恐ろしい	可怕。惊人，非常。担心
かくりつ	確率	概率
かず	数	数字。许多，繁多
かてい（する）	仮定（する）	假设
かみさま	神様	（敬语）神。高手，能手
かんじゃ	患者	病人，患者
きょうちょう（する）	強調（する）	强调
くちでは～といっても	口では～と言っても	虽然嘴上说～
くるしい	苦しい	苦，痛苦。困难，艰苦。令人不快
くるしむ	苦しむ	痛苦，苦恼。费力，吃苦。难以…，苦于…
くわしい	詳しい	详细。熟悉，精通
げんざい	現在	现在
けんり	権利	权利
こうい	行為	行为
こくち（する）	告知（する）	告知，通知，通报
さんぴ	賛否	赞成与否
じっし（する）	実施（する）	实施，施行，实行
しめす	示す	表示，呈现。指示，指明．显示，标志
しめる	占める	占，占领，占据
しょうきょくてき（な）	消極的（な）	消极（的）
しょうひぜい	消費税	消费税
すうち	数値	数值
そんげんし	尊厳死	尊严死
たいしょうてき（な）	対照的（な）	对比鲜明(的),正相反(的)
たからくじ	宝くじ	彩票
たたかう	闘う	作战,打仗.斗争.比赛,竞赛

たちば	立場	处境.立场,观点
タブーしする	タブー視する	视为禁忌
たんい	単位	单位.学分
ちりょうほう	治療法	治疗法
データ		数据,论据,资料
どうい（する）	同意（する）	同意
どうとく（てきな）	道徳（的な）	道德(的)
にっすう	日数	日数，天数
ねんきん	年金	养老金
ねんれい	年齢	年龄
～は	～派	派，派别
はいりょ（する）	配慮（する）	关怀，照顾，关照
はんえい（する）	反映（する）	反映
ひみつしゅぎ	秘密主義	秘密主义
ふしあわせ（な）	不幸せ（な）	不幸
ほくべい	北米	北美
ほんにん	本人	本人
ほんね	本音	真话，真心话
まっきガン	末期ガン	癌症末期
みとめる	認める	承认。赏识，重视。看到。断定，认为。准许
ゆうえんち	遊園地	游乐园
よろん	世論	舆论
りんり（てきな）	倫理（的な）	伦理（的）
わずか（な）		仅，少，一点点。微，稍
われる	割れる	分裂，破裂。裂开。碎。除得开。暴露