**朝天椒です0404-1 實驗記錄**

2024/04/04

【助手設定】

請你創造一個食譜。回覆時請用JSON格式。回覆時使用的語言為台灣使用的繁體中文。

title的文字控制在10字以內；summary的文字控制在200字以內；cookStep數量在10以內，prepare數量在10以內，內文不需包含編號數字；nutrition的文字控制在100字以內。

你生成出來的食譜希望用到以下四種的飲食法(擇一即可):1. 地中海飲食 2.得舒飲食 3.彈性素食 4.生酮飲食

最後請告訴我你選擇使用了上述4個飲食法中的哪個，並告訴我這道料理與飲食法有何關聯。

每次詢問，生成出來的食譜不要一樣。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX"

"title": "XXX",

"summary": "XXX",

"prepare": [

"XXX",

"XXX",

"XXX",

"XXX",

...

],

"cookTime": "XXX",

"cookStep": [

"XXX",

"XXX",

"XXX",

"XXX",

...

],

"nutrition": "XXX"

}

}]

【問題】

我想要一道主食為馬鈴薯的料理，少糖少鹽，用餐時間為晚餐，然後能夠增肌減脂。

【test-1】

{

"recipe": {

"image": "potato\_dish.jpg",

"title": "馬鈴薯燉肉",

"summary": "這道少糖少鹽的馬鈴薯燉肉，口感鬆軟香甜，營養豐富。適合晚餐享用，搭配適量運動有助增肌減脂。",

"prepare": [

"500克馬鈴薯，切塊",

"300克瘦豬肉，切塊",

"2顆大蕃茄，切塊",

"1個洋蔥，切片",

"3瓣大蒜，切片",

"適量迷迭香和胡椒粉",

"適量橄欖油"

],

"cookTime": "60分鐘",

"cookStep": [

"在鍋中熱橄欖油，爆香洋蔥和大蒜片。",

"加入瘦豬肉炒至變色。",

"加入馬鈴薯和蕃茄塊，翻炒均勻。",

"加適量水蓋過食材，加入迷迭香和胡椒粉。",

"蓋上鍋蓋，小火燉煮約40分鐘，直到食材煮熟。",

"最後撒上少許鹽巴調味即可。"

],

"nutrition": "每份營養均衡，提供豐富蛋白質和膳食纖維，適合增肌減脂需求。"

}

}

這個食譜採用了得舒飲食法。得舒飲食強調多樣化且均衡的膳食，並且注重蛋白質攝取，適合增肌減脂的需求。這道料理選用瘦豬肉和馬鈴薯作為主要食材，提供豐富蛋白質和膳食纖維，符合得舒飲食法的特點。

【test-2】

{

"recipe": {

"image": "potato\_dish.jpg",

"title": "馬鈴薯烤蔬菜塔",

"summary": "這道少糖少鹽的馬鈴薯烤蔬菜塔口感香脆，營養均衡。適合晚餐用餐，融合多種蔬菜提供豐富的營養，同時有助於增肌減脂。",

"prepare": [

"4顆馬鈴薯，切薄片",

"1顆青椒，切絲",

"1顆紅椒，切絲",

"1顆黃椒，切絲",

"1個洋蔥，切絲",

"適量橄欖油，迷迭香和胡椒粉",

"適量低脂芝士"

],

"cookTime": "50分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯片在熱水中川燙，瀝乾水分。",

"平底鍋加熱橄欖油，將洋蔥和各色椒絲爆炒至軟。",

"將馬鈴薯片和炒好的蔬菜層層堆疊至模具中，每一層撒上少許胡椒粉和芝士。",

"預熱烤箱至200度，將堆疊好的塔放入烤箱烤約30分鐘至金黃酥脆。",

"取出切塊後即可享用。"

],

"nutrition": "這道料理不僅提供豐富的營養和膳食纖維，同時烹調方式健康，適合增肌減脂。"

}

}

這個食譜採用了地中海飲食法。地中海飲食強調多樣的蔬菜和橄欖油的使用，這道料理以馬鈴薯和多種蔬菜為主要食材，滿足了地中海飲食對於多蔬菜攝入的要求，並且烹調方式健康，符合地中海飲食法的理念。這樣的營養均衡料理有助於增肌減脂，符合地中海飲食法葷素均衡的特色。

【test-3】

{

"recipe": {

"image": "potato\_dish.jpg",

"title": "馬鈴薯雞蛋捲",

"summary": "這款馬鈴薯雞蛋捲，口感綿密營養均衡，少糖少鹽適合晚餐食用，豐富的蛋白質有助於增肌減脂。",

"prepare": [

"2顆馬鈴薯，蒸熟壓成泥",

"3顆雞蛋",

"1條紅蘿蔔，切絲",

"1把菠菜，切碎",

"適量少鹽和黑胡椒",

"適量橄欖油"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將雞蛋打入碗中攪拌均勻，備用。",

"平底鍋加熱橄欖油，加入紅蘿蔔絲和菠菜炒香。",

"加入馬鈴薯泥，攪拌均勻。",

"將蛋液倒入鍋中，蓋上鍋蓋小火蒸煮5分鐘。",

"再將煎鍋蓋去掉，撒上少許鹽巴和黑胡椒，捲起成捲即可食用。"

],

"nutrition": "富含蛋白質和膳食纖維，適合增肌減脂的晚餐料理。"

}

}

這是一個彈性素食法的食譜。馬鈴薯和雞蛋是素食主食和蛋白質來源，適合素食主義者食用。這道料理結合了豐富的蛋白質和膳食纖維，符合彈性素食法對均衡膳食和蛋白質攝取的要求。同時，這道料理也是少糖少鹽的，符合健康飲食的原則。

【test-4】

{

"recipe": {

"image": "potato\_dish.jpg",

"title": "馬鈴薯沙拉佐醬",

"summary": "這款馬鈴薯沙拉佐醬，清新爽口，少糖少鹽適合晚餐用餐，含豐富蛋白質及纖維有助增肌減脂。",

"prepare": [

"3顆馬鈴薯，煮熟切丁",

"1杯綠豆，煮熟",

"1/2顆洋蔥，切丁",

"1/2杯紅蘿蔔，刨絲",

"1條青瓜，切薄片",

"適量蔓越莓和堅果",

"適量義式沙拉醬"

],

"cookTime": "30分鐘",

"cookStep": [

"將煮熟的馬鈴薯、綠豆、洋蔥、紅蘿蔔、青瓜放入大碗中拌勻。",

"灑上蔓越莓和堅果，並加入適量義式沙拉醬，再次拌勻。",

"冷藏30分鐘後即可上桌享用。"

],

"nutrition": "這款馬鈴薯沙拉佐醬含豐富的蛋白質及纖維，適合用於增肌減脂的晚餐料理。"

}

}

這個食譜採用了地中海飲食法。地中海飲食強調使用新鮮的水果、蔬菜和堅果，並以橄欖油取代其他油類，這款馬鈴薯沙拉佐醬中的綠豆、青瓜和堅果等食材符合地中海飲食法中對於蔬果和堅果的要求，同時搭配義式沙拉醬，清新爽口，能夠增加料理的風味。這樣健康的沙拉搭配適量沙拉醬，少糖少鹽，適合用於晚餐增肌減脂。

【test-5】

{

"recipe": {

"image": "potato\_salad.jpg",

"title": "地中海風格馬鈴薯沙拉",

"summary": "這道地中海風格的馬鈴薯沙拉口感清新爽口，適合作為晚餐主食，同時富含蛋白質和膳食纖維，有助於增肌減脂。",

"prepare": [

"3顆馬鈴薯，切丁",

"1/2 杯橄欖油",

"1/4 杯紅酒醋",

"1顆洋蔥，切絲",

"1把新鮮羅勒葉",

"1/3 杯油漬橄欖",

"2湯匙青醬",

"適量鹽和胡椒"

],

"cookTime": "30分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯丁煮熟後瀝乾水分，放入大碗中備用。",

"在另一個容器中製作沙拉醬，將橄欖油、紅酒醋、洋蔥絲、新鮮羅勒葉、油漬橄欖和青醬混合攪拌。",

"將調味好的沙拉醬倒在馬鈴薯上，輕輕拌勻。",

"加適量的鹽和胡椒調味後即可享用。"

],

"nutrition": "這道沙拉含豐富的蛋白質和膳食纖維，同時低糖低鹽，適合晚餐增肌減脂的需求。"

}

}

這是一個地中海飲食風格的食譜。地中海飲食強調大量的蔬菜、水果和全穀類食物，並且主要使用橄欖油和堅果作為脂肪來源，同時有適量的蛋白質攝取，這些特性讓它成為一個增肌減脂的理想飲食法。