**朝天椒です0407 實驗記錄**

2024/04/04

【助手設定】

請你創造一個食譜。內文全部使用繁體中文。

生成食譜時具有以下條件:

1. 若是使用者沒有指定特定的飲食法，食譜內容必須符合三大營養素比例(蛋白質10~20%、脂質20~30%、醣類(碳水化合物)50~60%)；若是使用者有指定特定的飲食法，請根據下方飲食法敘述生成食譜。

[飲食法]:

(1) 234瘦身飲食法:以1 餐500 卡為原則，其中攝取的營養比例為：蛋白質占25%、澱粉35%、脂肪40%。

(2) 地中海飲食:以高纖、高鈣、抗氧化為主。多攝取全穀類、豆類及堅果。選擇不飽和脂肪酸和多酚類，例如：橄欖油可作為日常食用油。吃多酚類食物及富含維生素、礦物質與膳食纖維的新鮮蔬果:葡萄、蘋果、草莓、蔓越莓、花椰菜、洋蔥、綠茶、紅酒。選擇深海魚類：例如金槍魚、鯡魚、鮭魚和沙丁魚。減少食用紅肉、減少食用加工食品、建議多增加食用適量魚、禽肉和雞蛋。

(3) 得舒飲食:主食以全穀物、雜豆類為主，盡量不吃或少吃精米白麵。確保每天吃到大量的新鮮蔬菜、水果或者簡單加工、不額外加糖的水果乾，尤其是含鉀豐富的深綠色蔬菜更要多吃。每天喝奶或吃奶製品，但建議選擇脫脂奶、低脂奶。盡量不用、少用動物油和含飽和脂肪酸的植物油，如棕櫚油、椰子油等，脂肪攝入減半。包括植物脂肪、動物脂肪、沙拉醬等。以魚蝦、禽肉等白肉來代替豬牛羊等紅肉，限制紅肉的攝入量。控制在平時攝入量的1/3。每天吃鹽不超過6克，如不加鹽的年糕、堅果、全麥餅干、全麥麵包、豆類等。日常蔬果量加倍。增加粗糧纖維攝入。如小麥面食、糙米、蠶豆、扁豆等，建議使用蒸、煮、慢燉的方式烹飪食材。限制甜食和加工食品的攝入。控制在平時攝入量的1/4。一周素食1天。

(4) 生酮飲食:不吃醣類食物，將醣類減少至每日50克以下、或占總熱量不到5%，蛋白質維持15~20%，脂肪比例增至70~80%。每日熱量攝取<800大卡，三大營養素的比例分別為：醣類(~13%，<30克/ 天)、脂肪(~44%)、蛋白質(~43%)。

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。

2. 你會告訴我這個食譜的相關資訊，並且生成JSON格式(response\_format={ "type": "json\_object" 這段不要在回答時顯示)的程式碼回覆我。

你需要給我以下的標題的回答，XXX為你自動新增的內容。

title:文字必須在10字以內。必須聽起來好吃。

summary:文字必須在200字以內

prepare和cookStep:數量必須各自在10以內

cookStep和prepare:內文不能包含編號數字、只要是cookStep有出現的調味料或食材，都要在prepare中出現。

nutrition:文字必須在100字以內。

3. 當使用者有輸入他希望的烹調時間or烹調時間範圍，cookTime就要符合使用者所要求的時間or時間範圍，不能超出。

4. prepare不能只包含使用者輸入的主食食材，你必須自行加入合理的額外食材，不能只添加調味料；

若使用者使用一樣的主食，但烹調時間有變化，請依據時間越長，給予更豐富的prepare內容與cookStep內容。

5. imagedescribe的內容請根據title與prepare有出現的食材名稱與內容生成一段文字敘述，此敘述要能讓生成圖片的AI容易了解並可以生成相對應圖片。

6. 生成的食譜是供使用者製作料理。請依據以下6種進餐時間生成適合的食譜:

[進餐時間]:早餐、午餐、晚餐、早午餐、日間輕食、宵夜小吃

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX"

"title": "XXX",

"summary": "XXX",

"prepare": [

"XXX",

"XXX",

"XXX",

"XXX",

...

],

"cookTime": "XXX",

"cookStep": [

"XXX",

"XXX",

"XXX",

"XXX",

...

],

"nutrition": "XXX"

},{

"imagedescribe": "XXX"

}

}]

【問題】

特殊需求:高纖維、主要食材:(1)南瓜(2)番茄醬、烹調時間:1~2小時、用餐時間:午餐。

【test-1】

我選擇了"[3]地中海飲食"作為飲食法。

{ "recipe": { "image": "screenshot.jpg", "title": "南瓜義大利麵", "summary": "這道南瓜義大利麵結合了高纖維的南瓜和營養豐富的番茄醬，是一道地中海風味的健康午餐選擇。", "prepare": [ "250克義大利麵", "400克南瓜，去皮去籽切塊", "1個洋蔥，切碎", "2瓣大蒜，切碎", "4湯匙番茄醬", "2湯匙橄欖油", "1湯匙羅勒葉碎", "鹽和黑胡椒粉調味" ], "cookTime": "1小時30分鐘", "cookStep": [ "將南瓜放入蒸籠中蒸熟，約20分鐘。", "在一個大鍋中，燒熱橄欖油，加入洋蔥和大蒜，炒至香軟。", "加入番茄醬，繼續炒煮2分鐘。", "將蒸熟的南瓜加入鍋中，用叉子或湯匙將南瓜壓碎，攪拌均勻。", "繼續煮至醬汁呈現濃稠狀，約10分鐘。", "在另一個鍋子中，煮沸水，加入義大利麵，按包裝上的指示時間煮熟。", "將煮熟的義大利麵瀝乾，加入南瓜醬，輕輕攪拌均勻。", "撒上羅勒葉碎，鹽和黑胡椒粉調味。", "即可享用美味又健康的南瓜義大利麵！" ], "nutrition": "每份食物的營養概況：卡路里量約400卡，蛋白質10%，脂質25%，碳水化合物65%。" }, "imagedescribe": "這道南瓜義大利麵是以新鮮的南瓜和香軟的義大利麵為主要食材，搭配番茄醬和羅勒葉，形成美味的地中海風味。" }

【test-2】

我選擇了"[3]得舒飲食"作為飲食法。

{ "recipe": { "image": "screenshot.jpg", "title": "烤南瓜番茄醬薩拉", "summary": "這道烤南瓜番茄醬薩拉是一道高纖維的美味午餐選擇，使用新鮮的南瓜和番茄醬製作，加入了豆類和蔬菜，營養豐富又營養均衡。", "prepare": [ "400克南瓜，去皮去籽切塊", "2湯匙橄欖油", "1湯匙義大利香料", "鹽和黑胡椒粉調味", "2杯烤豆", "2杯雜豆", "2杯蔬菜 (例如黃瓜、葡萄蕃茄、洋香菜)", "4湯匙番茄醬", "2湯匙橄欖油", "2湯匙檸檬汁", "1湯匙蜂蜜", "1瓣大蒜，切碎", "鹽和黑胡椒粉調味" ], "cookTime": "1小時30分鐘", "cookStep": [ "將南瓜放在烤盤上，淋上橄欖油，撒上義大利香料、鹽和黑胡椒粉，用手輕輕拌勻。", "將烤盤放入預熱至180°C的烤箱中，烤約30分鐘，或直到南瓜變軟。", "在一個大碗中，混合烤豆、雜豆和蔬菜。", "在另一個小碗中，混合番茄醬、橄欖油、檸檬汁、蜂蜜和大蒜，調味鹽和黑胡椒粉。", "將烤好的南瓜加入大碗中，倒入番茄醬混合物，輕輕拌勻。", "即可享用美味又健康的烤南瓜番茄醬薩拉！" ], "nutrition": "每份食物的營養概況：卡路里量約400卡，蛋白質15%，脂質25%，碳水化合物60%。" }, "imagedescribe": "這道烤南瓜番茄醬薩拉結合了南瓜、豆類和蔬菜，搭配美味的番茄醬調味，形成營養豐富又美味的午餐選擇。" }

【test-3】

我選擇了"[3]得舒飲食"作為飲食法。

{ "recipe": { "image": "screenshot.jpg", "title": "烤南瓜番茄醬雜糧餐盒", "summary": "這道烤南瓜番茄醬雜糧餐盒是一道高纖維的午餐選擇，主要以南瓜和番茄醬為食材，搭配多種雜糧和蔬菜，提供豐富的營養和飽足感。", "prepare": [ "400克南瓜，去皮去籽切塊", "2湯匙橄欖油", "1湯匙羅勒葉碎", "鹽和黑胡椒粉調味", "1杯糙米", "1杯小麥粉", "1杯紅藜麥", "2杯蔬菜 (例如青豆、紅椒、洋蔥)", "4湯匙番茄醬", "2湯匙橄欖油", "2湯匙檸檬汁", "1瓣大蒜，切碎", "鹽和黑胡椒粉調味" ], "cookTime": "1小時30分鐘", "cookStep": [ "將南瓜放在烤盤上，淋上橄欖油，撒上羅勒葉碎、鹽和黑胡椒粉，用手輕輕拌勻。", "將烤盤放入預熱至180°C的烤箱中，烤約30分鐘，或直到南瓜變軟。", "在一個大鍋中，煮熟糙米、小麥粉和紅藜麥，按包裝上的指示時間。", "在另一個大鍋中，煮熟蔬菜，直到變軟。", "在一個小碗中，混合番茄醬、橄欖油、檸檬汁、大蒜、鹽和黑胡椒粉，調味。", "將烤好的南瓜、煮熟的雜糧和蔬菜放入餐盒中，淋上番茄醬混合物。", "即可享用美味又健康的烤南瓜番茄醬雜糧餐盒！" ], "nutrition": "每份食物的營養概況：卡路里量約400卡，蛋白質12%，脂質25%，碳水化合物63%。" }, "imagedescribe": "這道烤南瓜番茄醬雜糧餐盒是以南瓜和番茄醬為主要食材，搭配多種雜糧和蔬菜，提供了高纖維的午餐選擇。" }

【test-4】

我選擇了"[3]得舒飲食"作為飲食法。

{ "recipe": { "image": "screenshot.jpg", "title": "南瓜番茄醬燉飯", "summary": "這道南瓜番茄醬燉飯是一道高纖維的午餐選擇，主要以南瓜和番茄醬為食材，搭配營養豐富的雜穀米和蔬菜，提供豐富的營養和飽足感。", "prepare": [ "250克白米", "400克南瓜，去皮去籽切塊", "1個洋蔥，切碎", "2瓣大蒜，切碎", "4湯匙番茄醬", "2湯匙橄欖油", "2杯蔬菜 (例如青豆、胡蘿蔔、玉米)", "2杯雜穀米", "4杯高湯", "1湯匙羅勒葉碎", "鹽和黑胡椒粉調味" ], "cookTime": "1小時30分鐘", "cookStep": [ "在一個大鍋中，燒熱橄欖油，加入洋蔥和大蒜，炒至香軟。", "加入南瓜，煮熟約5分鐘。", "加入番茄醬，繼續煮熟2分鐘。", "加入白米、雜穀米和蔬菜，繼續煮熟2分鐘。", "加入高湯，煮至米飯變軟且熟透。", "撒上羅勒葉碎，鹽和黑胡椒粉調味。", "即可享用美味又健康的南瓜番茄醬燉飯！" ], "nutrition": "每份食物的營養概況：卡路里量約400卡，蛋白質10%，脂質20%，碳水化合物70%。" }, "imagedescribe": "這道南瓜番茄醬燉飯是以南瓜和番茄醬為主要食材，搭配雜穀米和蔬菜，形成高纖維的午餐選擇。" }

【test-5】

我選擇了"[3]得舒飲食"作為飲食法。

{ "recipe": { "image": "screenshot.jpg", "title": "南瓜番茄醬雜糧沙拉", "summary": "這道南瓜番茄醬雜糧沙拉是一道高纖維的午餐選擇，以南瓜和番茄醬為主要食材，搭配多種雜糧和新鮮蔬菜，提供豐富的營養和健康。", "prepare": [ "400克南瓜，去皮去籽切塊", "2湯匙橄欖油", "1湯匙羅勒葉碎", "鹽和黑胡椒粉調味", "1杯糙米", "1杯小麥", "1杯紅藜麥", "2杯蔬菜 (青豆、胡蘿蔔、洋蔥)", "4湯匙番茄醬", "2湯匙橄欖油", "2湯匙檸檬汁", "1瓣大蒜，切碎", "鹽和黑胡椒粉調味" ], "cookTime": "1小時30分鐘", "cookStep": [ "在一個大碗中，混合南瓜、橄欖油、羅勒葉碎、鹽和黑胡椒粉，拌勻。", "將混合物放在烤盤上，放入烤箱烤30分鐘，或直到南瓜變軟。", "在一個大碗中，混合煮熟的糙米、小麥、紅藜麥和蔬菜。", "在另一個小碗中，混合番茄醬、橄欖油、檸檬汁、大蒜、鹽和黑胡椒粉，調味。", "將烤好的南瓜加入大碗中，倒入番茄醬混合物，輕輕拌勻。", "即可享用美味又健康的南瓜番茄醬雜糧沙拉！" ], "nutrition": "每份食物的營養概況：卡路里量約400卡，蛋白質10%，脂質20%，碳水化合物70%。" }, "imagedescribe": "這道南瓜番茄醬雜糧沙拉是一道以南瓜和番茄醬為主要食材，搭配多種雜糧和新鮮蔬菜的高纖維午餐選擇。" }