內容

[第一次 3](#_Toc165811103)

[飲食法:得舒飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 3](#_Toc165811104)

[飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 4](#_Toc165811105)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 6](#_Toc165811106)

[飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 8](#_Toc165811107)

[第二次 10](#_Toc165811108)

[飲食法:得舒飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 10](#_Toc165811109)

[飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 12](#_Toc165811110)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 14](#_Toc165811111)

[飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 15](#_Toc165811112)

[小結 17](#_Toc165811113)

[第三次 18](#_Toc165811114)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 18](#_Toc165811115)

[飲食法:彈性素食飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 20](#_Toc165811116)

[飲食法:得蔬飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 22](#_Toc165811117)

[飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 24](#_Toc165811118)

# 第一次

## 飲食法:得舒飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "簡易馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道簡單的馬鈴薯沙拉，清爽爽口。適合得舒飲食，並符合無糖飲食需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1顆",

"青瓜 1根",

"紅椒 1顆",

"鹽",

"黑胡椒",

"橄欖油",

"蒜頭 2瓣"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切塊，放入鍋中煮熟。",

"洋蔥、青瓜、紅椒切丁。",

"煮熟的馬鈴薯切片，加入洋蔥、青瓜和紅椒，拌勻。",

"調製鹽、黑胡椒、橄欖油和蒜末混合的醬汁，淋在馬鈴薯沙拉上，即可食用。"

],

"nutrition": "此食譜營養均衡，含有足夠的澱粉類食材，符合得舒飲食。食材新鮮天然，沒有添加糖分，符合無糖飲食需求。",

"diet": [

"得舒",

"234"

]

},{

"imagedescribe": "一道簡易的馬鈴薯沙拉，馬鈴薯、洋蔥、青瓜、紅椒等食材新鮮豐富，符合得舒飲食。"

}

}

## 飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "簡易馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道簡單的馬鈴薯沙拉，清爽爽口。適合彈性素食，並符合無糖飲食需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1顆",

"青瓜 1根",

"紅椒 1顆",

"鹽",

"黑胡椒",

"橄欖油",

"蒜頭 2瓣",

"新鮮蔬果",

"堅果",

"豆類及其製品"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切塊，放入鍋中煮熟。",

"洋蔥、青瓜、紅椒切丁。",

"煮熟的馬鈴薯切片，加入洋蔥、青瓜和紅椒，拌勻。",

"調製鹽、黑胡椒、橄欖油和蒜末混合的醬汁，淋在馬鈴薯沙拉上，即可食用。"

],

"nutrition": "此食譜營養均衡，含有足夠的澱粉類食材，符合彈性素食。食材新鮮天然，沒有添加糖分，符合無糖飲食需求。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},{

"imagedescribe": "一道簡易的馬鈴薯沙拉，馬鈴薯、洋蔥、青瓜、紅椒等食材新鮮豐富，符合彈性素食。"

}

}

## 飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "地中海風味馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道地中海風味的馬鈴薯沙拉，清爽爽口，適合於午餐進食。符合地中海飲食法，並且符合無糖飲食需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1顆",

"青瓜 1根",

"紅椒 1顆",

"鹽",

"黑胡椒",

"橄欖油",

"蒜頭 2瓣",

"橄欖油",

"紅酒",

"細葉香草",

"小番茄",

"黑醋栗"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切塊，放入鍋中煮熟。",

"洋蔥、青瓜、紅椒切丁。",

"煮熟的馬鈴薯切片，加入洋蔥、青瓜和紅椒，拌勻。",

"調製橄欖油、紅酒、鹽、黑胡椒和切碎的細葉香草混合成調味醬汁，淋在馬鈴薯沙拉上，再加上切半的小番茄和黑醋栗，即可食用。"

],

"nutrition": "這道食譜符合地中海飲食方式，搭配橄欖油、紅酒和新鮮蔬果，不添加糖分，符合無糖飲食需求。",

"diet": [

"地中海"

]

},{

"imagedescribe": "一道地中海風味的馬鈴薯沙拉，搭配橄欖油、紅酒、新鮮蔬果，符合地中海飲食方式。食材新鮮豐富，並符合無糖飲食需求。"

}

}

## 飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "健康馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道健康的馬鈴薯沙拉，清爽爽口，適合於午餐進食。符合營養比例為蛋白質25%、澱粉35%、脂肪40%，並且符合無糖飲食需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1顆",

"青瓜 1根",

"紅椒 1顆",

"鹽",

"黑胡椒",

"橄欖油",

"蒜頭 2瓣",

"紅酒",

"細葉香草",

"小番茄",

"黑醋栗"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切塊，放入鍋中煮熟。",

"洋蔥、青瓜、紅椒切丁。",

"煮熟的馬鈴薯切片，加入洋蔥、青瓜和紅椒，拌勻。",

"調製橄欖油、紅酒、鹽、黑胡椒和切碎的細葉香草混合成調味醬汁，淋在馬鈴薯沙拉上，再加上切半的小番茄和黑醋栗，即可食用。"

],

"nutrition": "此食譜符合營養比例為蛋白質25%、澱粉35%、脂肪40%，同時具備無糖飲食需求。",

"diet": [

"234"

]

},{

"imagedescribe": "一道健康的馬鈴薯沙拉，清爽爽口，符合營養比例為蛋白質25%、澱粉35%、脂肪40%，並且符合無糖飲食需求。"

}

}

# 第二次

## 飲食法:得舒飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這道香烤馬鈴薯適合得舒飲食，簡單又美味，提供豐富的纖維和維生素，讓你的午餐更加美味健康。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 適量",

"迷迭香 適量",

"黑胡椒 適量",

"海鹽 適量",

"新鮮香草(如迷迭香、薄荷) 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成八瓣，放入碗中。",

"加入橄欖油、黑胡椒、海鹽，輕輕拌勻。",

"將調味好的馬鈴薯均勻鋪放在烤盤上，再灑上迷迭香和新鮮香草。",

"預熱烤箱至攝氏200度，將調味好的馬鈴薯放入烤箱烤約15-20分鐘，直到金黃香脆即可。"

],

"nutrition": "這道香烤馬鈴薯含有豐富的鉀、維生素C和纖維，是一道營養均衡的午餐選擇。",

***"diet": [***

***"得舒"***

]

},

"imagedescribe": "一道美味的香烤馬鈴薯，搭配迷迭香和新鮮香草，提供豐富的纖維和維生素，符合得舒飲食。"

}

## 飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這道香烤馬鈴薯適合彈性素食和得舒飲食，提供簡單又美味的午餐選擇。滿足無糖的營養需求，同時搭配豐富的纖維和維生素。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 適量",

"迷迭香 適量",

"黑胡椒 適量",

"海鹽 適量",

"新鮮香草(如迷迭香、薄荷) 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成八瓣，放入碗中。",

"加入橄欖油、黑胡椒、海鹽，輕輕拌勻。",

"將調味好的馬鈴薯均勻鋪放在烤盤上，再灑上迷迭香和新鮮香草。",

"預熱烤箱至攝氏200度，將調味好的馬鈴薯放入烤箱烤約15-20分鐘，直到金黃香脆即可。"

],

"nutrition": "這道香烤馬鈴薯含有豐富的鉀、維生素C和纖維，是一道營養均衡的午餐選擇，符合彈性素食和得舒飲食。",

***"diet": [***

***"彈性蔬食",***

***"得舒"***

]

},

"imagedescribe": "一道美味的香烤馬鈴薯，搭配迷迭香和新鮮香草，提供豐富的纖維和維生素，符合彈性素食和得舒飲食。"

}

## 飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這道香烤馬鈴薯適合地中海飲食、彈性素食和得舒飲食。以橄欖油、海鹽和新鮮香草為調味，符合地中海飲食法的特色，同時提供豐富的營養。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 適量",

"迷迭香 適量",

"黑胡椒 適量",

"海鹽 適量",

"新鮮香草(如迷迭香、薄荷) 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成八瓣，放入碗中。",

"加入橄欖油、黑胡椒、海鹽，輕輕拌勻。",

"將調味好的馬鈴薯均勻鋪放在烤盤上，再灑上迷迭香和新鮮香草。",

"預熱烤箱至攝氏200度，將調味好的馬鈴薯放入烤箱烤約15-20分鐘，直到金黃香脆即可。"

],

"nutrition": "這道香烤馬鈴薯含有豐富的鉀、維生素C和纖維，符合地中海飲食、彈性素食和得舒飲食的營養需求。",

***"diet": [***

***"地中海",***

***"彈性蔬食",***

***"得舒"***

]

},

"imagedescribe": "一道美味的地中海風味香烤馬鈴薯，使用橄欖油和新鮮香草進行烹飪，符合地中海飲食法的特色，同時提供豐富的營養素。"

}

## 飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這道香烤馬鈴薯適合234飲食、地中海飲食、彈性素食和得舒飲食。使用橄欖油進行烹煮，提供簡單又美味的午餐選擇。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 適量",

"迷迭香 適量",

"黑胡椒 適量",

"海鹽 適量",

"新鮮香草(如迷迭香、薄荷) 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成八瓣，放入碗中。",

"加入橄欖油、黑胡椒、海鹽，輕輕拌勻。",

"將調味好的馬鈴薯均勻鋪放在烤盤上，再灑上迷迭香和新鮮香草。",

"預熱烤箱至攝氏200度，將調味好的馬鈴薯放入烤箱烤約15-20分鐘，直到金黃香脆即可。"

],

"nutrition": "這道香烤馬鈴薯含有豐富的鉀、維生素C和纖維，滿足234飲食、地中海飲食、彈性素食和得舒飲食的營養需求。",

***"diet": [***

***"234",***

***"地中海",***

***"彈性蔬食",***

***"得舒"***

]

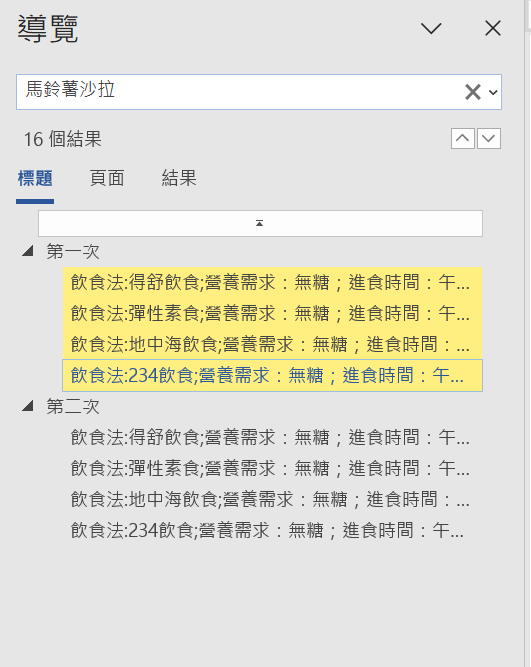
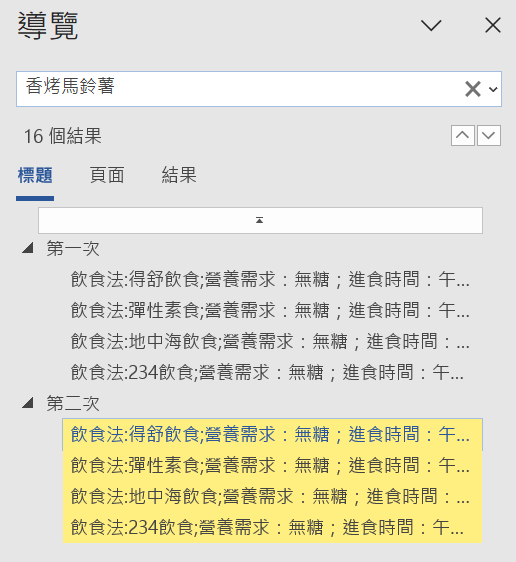
},

"imagedescribe": "一道美味的香烤馬鈴薯，以橄欖油、迷迭香和新鮮香草進行烹飪，符合234飲食法、地中海飲食，同時提供豐富的營養素。"

}

# 小結

第一個問題如下圖:



第二個問題是在第二次實驗中標紅處，感覺很奇怪

為了更仔細的找出問題，我把主食改白米

# 第三次

## 飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"image": "地中海白米午餐",

"title": "地中海白米午餐",

"summary": "地中海風味的白米午餐，以健康飲食為理念，適合追求高纖、高鈣、抗氧化的人士。這道料理烹調時間快速，且營養均衡。",

"prepare": [

"白米 1 杯",

"櫻桃番茄 6 顆",

"義大利青瓜 1 根",

"青蔥 2 根",

"新鮮羅勒 10 克",

"義式橄欖油 2 湯匙",

"鮪魚罐頭 1 罐",

"酸豆 30 克",

"新鮮檸檬汁 1 個",

"橄欖 10 顆"

],

"cookTime": "20 分鐘",

"cookStep": [

"煮白米至軟爛，備用。",

"青瓜切絲、青蔥切碎、櫻桃番茄切半，羅勒切碎。",

"將煮熟的白米放涼後，拌入切碎羅勒。",

"加入橄欖油、檸檬汁並拌勻。",

"將義大利青瓜、櫻桃番茄、鮪魚罐頭、酸豆放在拌好的白米上。",

"最後灑上櫻桃番茄、橄欖，即完成。"

],

"nutrition": "這道地中海白米午餐營養均衡，含有豐富的纖維、蛋白質和單不飽和脂肪。此外，新鮮蔬果和橄欖油的攝取有助於抗氧化。",

"diet": [

"地中海"

]

},

{

"imagedescribe": "一道地中海風味的白米午餐，香氣撲鼻，其中包含白米、櫻桃番茄、義大利青瓜等食材。"

}

}

## 飲食法:彈性素食飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"image": "彈性素食白米午餐",

"title": "彈性素食白米午餐",

"summary": "健康的彈性素食白米午餐，符合無糖飲食需求，適合追求天然食物來源的人士。這道料理烹調時間迅速，營養豐富。",

"prepare": [

"白米 1 杯",

"櫻桃番茄 6 顆",

"義大利青瓜 1 根",

"青蔥 2 根",

"新鮮羅勒 10 克",

"椰菜花 100 克",

"紅蘿蔔 1 條",

"新鮮豆腐 150 克",

"素肉/紅藜 100 克",

"青豆 30 克"

],

"cookTime": "20 分鐘",

"cookStep": [

"煮白米至軟爛，備用。",

"青瓜切絲、青蔥切碎、櫻桃番茄切半，羅勒切碎。",

"椰菜花和紅蘿蔔切小塊，素肉/紅藜切丁。",

"豆腐切塊，與椰菜花、紅蘿蔔、素肉/紅藜、青豆以及煮熟的白米一同拌勻。",

"最後放上櫻桃番茄、青蔥和羅勒，即完成。"

],

"nutrition": "這道彈性素食白米午餐營養均衡，含豐富的蛋白質、膳食纖維和各種維生素。是一道適合彈性素食飲食法的午餐選擇。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},

{

"imagedescribe": "一道彈性素食風味的白米午餐，其中包含白米、櫻桃番茄、新鮮豆腐等食材。"

}

}

## 飲食法:得蔬飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"image": "得蔬白米午餐",

"title": "得蔬白米午餐",

"summary": "健康的得蔬白米午餐，符合無糖飲食需求，適合追求多吃蔬菜的人士。這道料理烹調時間迅速，營養均衡。",

"prepare": [

"白米 1 杯",

"花椰菜 100 克",

"紅蘿蔔 1 條",

"菠菜 150 克",

"番茄 2 顆",

"小黃瓜 1 條",

"紅蘿蔔絲 30 克",

"蓮藕 50 克",

"榨菜 30 克",

"鴻喜菇 100 克"

],

"cookTime": "20 分鐘",

"cookStep": [

"煮白米至軟爛，備用。",

"花椰菜和紅蘿蔔切小塊，菠菜洗淨切碎，番茄和小黃瓜切片。",

"將煮熟的白米放涼後，混入所有切好的蔬菜和蓮藕絲，拌勻。",

"以鴻喜菇和榨菜裝飾盤面，即完成。"

],

"nutrition": "這道得蔬白米午餐營養豐富，含有豐富的纖維、維生素和礦物質。是一道符合得蔬飲食法的午餐選擇。",

"diet": [

"得舒",

"彈性蔬食"

]

},

{

"imagedescribe": "一道得蔬風味的白米午餐，其中包含白米、花椰菜、紅蘿蔔、菠菜等食材。"

}

}

## 飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：白米；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"image": "234白米午餐",

"title": "234白米午餐",

"summary": "這道234飲食風格的白米午餐，適合無糖營養需求，含有蛋白質、澱粉和脂肪的比例符合234飲食法的要求，同時也營養均衡。",

"prepare": [

"白米 1 杯",

"雞胸肉 150 克",

"洋蔥 1 顆",

"番茄 1 顆",

"蒜頭 2 瓣",

"玉米粒 50 克",

"青花菜 100 克",

"紅蘿蔔 1 條",

"青豆 30 克",

"白芝麻 1 湯匙"

],

"cookTime": "20 分鐘",

"cookStep": [

"將白米煮熟，備用。",

"雞胸肉切丁，洋蔥、蒜頭和紅蘿蔔切碎，青花菜切小顆，番茄切片。",

"用少許油將洋蔥和蒜頭爆香，加入雞肉炒熟。",

"將炒好的雞肉、青豆、玉米粒和青花菜與煮熟的白米拌勻。",

"最後灑上白芝麻點綴，即完成。"

],

"nutrition": "這道234白米午餐含有高蛋白質、澱粉和脂肪，同時富含蔬菜和維生素，符合234飲食法的營養比例。",

"diet": [

"234"

]

},

{

"imagedescribe": "一道以白米、雞胸肉為主要食材的234風格的午餐。"

}

}

# 第四次

## 飲食法:234飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：全麥意大利麵；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "番茄香草義大利麵",

"summary": "新鮮簡單的番茄香草義大利麵，適合快速烹調的午餐時光。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"番茄 2顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"橄欖油 2大匙",

"新鮮羅勒 1把",

"鹽 少許",

"黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將全麥義大利麵煮熟。",

"將番茄切成丁狀，洋蔥和大蒜切末。",

"鍋中倒入橄欖油，爆香洋蔥和大蒜，加入番茄丁炒熟。",

"加入煮熟的義大利麵，拌炒均勻，加入切碎的新鮮羅勒。",

],

"nutrition": "番茄香草義大利麵營養均衡，提供適量蛋白質、脂質和碳水化合物。",

"diet": [

"234"

]

},{

"imagedescribe": "一道以全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作的新鮮簡單午餐料理。"

}

}

## 飲食法:得舒飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：全麥意大利麵；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "香煎蕃茄義大利麵",

"summary": "蕃茄與義大利麵的簡單組合，適合快速烹調的午餐時光。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"新鮮番茄 2顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"橄欖油 2大匙",

"新鮮香草 少許",

"鹽、黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將全麥義大利麵煮熟。",

"將番茄切成丁狀，洋蔥和大蒜切末。",

"倒入橄欖油，將番茄、洋蔥、大蒜煎香。",

"將煮熟的義大利麵加入鍋中，炒勻後撒上新鮮香草，調味即可。",

],

"nutrition": "香煎蕃茄義大利麵營養均衡，提供適量蛋白質、脂質和碳水化合物。",

"diet": [

"得舒"

]

},{

"imagedescribe": "一道以全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作的新鮮簡單午餐料理。"

}

}

## 飲食法:彈性素食飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：全麥意大利麵；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "彈性蔬食番茄義大利麵",

"summary": "新鮮簡單的彈性蔬食番茄義大利麵，適合快速烹調的午餐時光。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"新鮮番茄 2顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"橄欖油 2大匙",

"新鮮香草 少許",

"鹽、黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將全麥義大利麵煮熟。",

"將番茄切成丁狀，洋蔥和大蒜切末。",

"倒入橄欖油，將番茄、洋蔥、大蒜煎香。",

"將煮熟的義大利麵加入鍋中，炒勻後撒上新鮮香草，調味即可。",

],

"nutrition": "彈性蔬食番茄義大利麵營養均衡，提供適量蛋白質、脂質和碳水化合物。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},{

"imagedescribe": "一道以全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作的新鮮簡單午餐料理。"

}

}

## 飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：午餐；主食：全麥意大利麵；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "地中海風味義大利麵",

"summary": "以新鮮食材打造的地中海風味義大利麵，簡單又美味的午餐選擇。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"新鮮番茄 2顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"橄欖油 2大匙",

"新鮮羅勒 1把",

"鹽 少許",

"黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將全麥義大利麵煮熟。",

"將番茄切成丁狀，洋蔥和大蒜切末。",

"鍋中倒入橄欖油，爆香洋蔥和大蒜，加入番茄丁炒熟。",

"加入煮熟的義大利麵，拌炒均勻，加入切碎的新鮮羅勒。",

],

"nutrition": "地中海風味義大利麵營養均衡，提供適量蛋白質、脂質和碳水化合物。",

"diet": [

"地中海"

]

},{

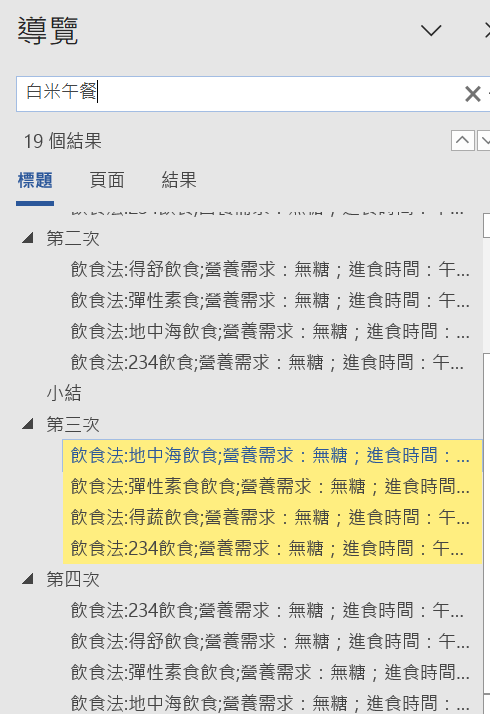
"imagedescribe": "一道以全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作的新鮮簡單午餐料理。"

}

}

# 小結

在以白米為主食時，第一個問題又出現了



但在以全麥義大利麵為主食時，則沒有出現

第二個問題並沒有在第三河第四次出現。