|  |
| --- |
|  |
| **以進食時間、烹調時間、飲食法為變數進行測試** |
| [文件副標題] |

|  |
| --- |
| 翊萍 楊  2024/4 |

目錄

[**第一部分：以飲食法為變數** 2](#_Toc163219937)

[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。 2](#_Toc163219938)

[飲食法:彈性素食;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。 3](#_Toc163219939)

[飲食法:生酮飲食;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。 4](#_Toc163219940)

[飲食法:生酮飲食;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。 5](#_Toc163219941)

[飲食法:得舒飲食;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。 7](#_Toc163219942)

[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。 8](#_Toc163219943)

[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。 9](#_Toc163219944)

[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。 11](#_Toc163219945)

[小結 12](#_Toc163219946)

[**第二部分: 以時間為變數** 13](#_Toc163219947)

[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：1小時內；特殊飲食需求：無。 13](#_Toc163219948)

[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：2小時內；特殊飲食需求：無。 14](#_Toc163219949)

[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：3小時內；特殊飲食需求：無。 16](#_Toc163219950)

[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：5分鐘內；特殊飲食需求：無。 17](#_Toc163219951)

[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：15分鐘內；特殊飲食需求：無。 18](#_Toc163219952)

[小結 19](#_Toc163219953)

[**第三部分: 改為”各在”，在重複部分二** 20](#_Toc163219954)

[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：5分鐘內；特殊飲食需求：無。 20](#_Toc163219955)

[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：15分鐘內；特殊飲食需求：無。 21](#_Toc163219956)

[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。 22](#_Toc163219957)

[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:30分鐘內；特殊飲食需求：無。 23](#_Toc163219958)

[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：1小時內；特殊飲食需求：無。 25](#_Toc163219959)

[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：2小時內；特殊飲食需求：無。 26](#_Toc163219960)

[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：3小時內；特殊飲食需求：無。 28](#_Toc163219961)

[小結 30](#_Toc163219962)

[**第四部分: 以進食時間為變數** 30](#_Toc163219963)

[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。 30](#_Toc163219964)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：晚餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 32](#_Toc163219965)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：早餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 33](#_Toc163219966)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：早午餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 34](#_Toc163219967)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：宵夜小吃；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 35](#_Toc163219968)

[飲食法:地中海飲食;營養需求：無糖；進食時間：日間輕食；主食：馬鈴薯；烹調時間：20分鐘內；特殊飲食需求：無。 36](#_Toc163219969)

[小結 38](#_Toc163219970)

[第五部分: 以配料為變數 39](#_Toc163219971)

[結論 39](#_Toc163219972)

# 第一部分：以飲食法為變數

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": {

"image": "素食.jpg",

"title": "馬鈴薯燉蔬菜",

"summary": "這道彈性素食的馬鈴薯燉蔬菜，適合午餐食用，在烹調時間20分鐘內完成。馬鈴薯搭配新鮮蔬菜，清爽又營養，是健康無糖的選擇。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"胡蘿蔔 1根",

"洋蔥 1顆",

"番茄 1顆",

"豌豆 1把"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥和番茄切成小塊。",

"2. 鍋中加入少許油，將切好的蔬菜加入翻炒。",

"3. 加入豌豆，續煮至蔬菜變軟。",

"4. 加入適量清水，煮至湯汁收乾，馬鈴薯燉軟即可。"

],

"nutrition": "每份營養豐富，含豐富膳食纖維、維生素和礦物質，卻不含糖分，適合特殊飲食需求。"

}

}]

飲食法:彈性素食;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": "素食.jpg",

"title": "蔬菜炒飯",

"summary": "這道彈性素食的蔬菜炒飯，適合午餐食用，在烹調時間20分鐘內完成。利用白米炒出香氣，搭配豐富蔬菜，清淡又營養，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"白米 1碗",

"菇類 100克",

"青豆 50克",

"紅蘿蔔 1根",

"洋蔥 1顆"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 先將白米煮熟，備用。",

"2. 鍋中加入適量油，將切好的蔬菜炒熟。",

"3. 加入煮熟的白米，拌炒均勻。",

"4. 鹽和胡椒調味後即可起鍋。"

],

"nutrition": "這道蔬菜炒飯營養均衡，富含膳食纖維、維生素和礦物質，並符合無糖的特殊飲食需求。"

}

}]

飲食法:生酮飲食;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": {

"image": "生酮飲食.jpg",

"title": "生酮馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道適合生酮飲食的馬鈴薯沙拉，午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。利用馬鈴薯搭配低糖蔬菜，清爽又營養，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"青瓜 1根",

"番茄 1顆",

"芹菜 2根",

"橄欖 10顆"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 首先將馬鈴薯煮熟後切成小塊。",

"2. 將青瓜、番茄、芹菜切小塊，橄欖切碎。",

"3. 將所有食材拌勻。",

"4. 加入鹽、黑胡椒及橄欖油調味即可。"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯沙拉含營養豐富的低糖蔬菜及馬鈴薯，適合無糖的生酮飲食需求。"

}

}]

飲食法:生酮飲食;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": "生酮飲食.jpg",

"title": "生酮蔬菜炒飯",

"summary": "這是一道適合生酮飲食的蔬菜炒飯，午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。通過採用白米和低糖蔬菜，既滿足了生酮飲食的需求，又提供了均衡的營養。",

"prepare": [

"白米 1碗",

"菇類 100克",

"青豆 50克",

"紅蘿蔔 1根",

"洋蔥 1顆"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 先將白米煮熟，備用。",

"2. 鍋中加入適量油，將切好的蔬菜炒熟。",

"3. 加入煮熟的白米，拌炒均勻。",

"4. 鹽和胡椒調味後即可起鍋。"

],

"nutrition": "這道蔬菜炒飯搭配了白米和低糖蔬菜，既符合生酮飲食的需求，又提供了均衡的營養，非常適合無糖的特殊飲食需要。"

}

}]

飲食法:得舒飲食;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": "得舒飲食.jpg",

"title": "清炒青菜",

"summary": "這是一道適合得舒飲食的清炒青菜，適合午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。採用白米與新鮮蔬菜炒製而成，簡單清淡，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"白米 1碗",

"菠菜 200克",

"蘆筍 100克",

"紅椒 1個",

"蒜頭 2瓣"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 先將白米煮熟，備用。",

"2. 鍋中加入適量油，爆香蒜頭。",

"3. 加入切塊的蘆筍和紅椒，翻炒至軟爛。",

"4. 加入菠菜，快速炒至軟嫩。",

"5. 加入煮熟的白米，拌炒均勻後即可起鍋。"

],

"nutrition": "這道清炒青菜適合得舒飲食，富含膳食纖維、維生素和礦物質，並符合無糖的特殊飲食需求。"

}

}]

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": {

"image": "得舒飲食.jpg",

"title": "馬鈴薯燉蔬菜",

"summary": "這是一道適合得舒飲食的馬鈴薯燉蔬菜，適合午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。利用馬鈴薯搭配新鮮蔬菜，清爽又營養，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"胡蘿蔔 1根",

"洋蔥 1顆",

"番茄 1顆",

"豌豆 1把"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥和番茄切成小塊。",

"2. 鍋中加入少許油，將切好的蔬菜加入翻炒。",

"3. 加入豌豆，續煮至蔬菜變軟。",

"4. 加入適量清水，煮至湯汁收乾，馬鈴薯燉軟即可。"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯燉蔬菜符合得舒飲食的營養需求，富含營養並不含糖，適合特殊飲食需要。"

}

}]

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": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海蔬菜炒飯",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的蔬菜炒飯，適合午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。白米搭配地中海風味的蔬菜，營養均衡，並符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"白米 1碗",

"茄子 1條",

"紅椒 1個",

"洋蔥 1顆",

"番茄 2顆"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 先將白米煮熟，備用。",

"2. 鍋中加入適量橄欖油，將切好的蔬菜爆香。",

"3. 加入煮熟的白米，拌炒均勻。",

"4. 加入鹽、黑胡椒調味後即可起鍋。"

],

"nutrition": "這道地中海蔬菜炒飯包含豐富的蔬菜和白米，營養均衡且符合無糖的營養需求，適合午餐進食。"

}

}]

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": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海馬鈴薯沙拉",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的馬鈴薯沙拉，適合午餐食用，烹調時間20分鐘內完成。以馬鈴薯搭配地中海風味的蔬菜和調味料，清爽又營養，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"青瓜 1根",

"紅椒 1顆",

"洋蔥 1顆",

"橄欖 10顆"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 首先將馬鈴薯煮熟後切成小塊。",

"2. 將青瓜、紅椒、洋蔥和橄欖切小塊。",

"3. 將所有食材拌勻。",

"4. 加入鹽、黑胡椒及橄欖油調味即可。"

],

"nutrition": "這道地中海風味的馬鈴薯沙拉符合無糖的營養需求，融合豐富的營養及獨特風味，適合地中海飲食習慣。"

}

}]

# 小結

經過八次實驗結果可以得知:

馬鈴薯沙拉=>地中海、生酮

馬鈴薯燉蔬菜=>得舒、彈性素食

蔬菜炒飯=>地中海、生酮、彈性素食(材料5個步驟4個)

清炒青菜=>得舒(材料5個步驟5個)

問題一:差異性

1,配料

2,飲食法

問題二:問題數

為了檢驗問題的根源，現在以**時間**為變數，開啟第二部分的實驗

# 第二部分: 以時間為變數

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：1小時內；特殊飲食需求：無。

[{

"recipe": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海烤馬鈴薯",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的烤馬鈴薯，適合午餐食用，烹調時間1小時內完成。搭配地中海風味的香料，營養豐富，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"百里香 1茶匙",

"蒜頭 2瓣"

],

"cookTime": "1小時",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯洗淨後擦乾，切幾刀使熟透時易透氣。",

"2. 在馬鈴薯表面塗抹橄欖油，撒上迷迭香、百里香及切碎的蒜頭。",

"3. 放入已預熱至200°C的烤箱中烤約50-60分鐘，直到馬鈴薯熟透和表皮變脆即可。"

],

"nutrition": "這道地中海烤馬鈴薯搭配地中海風味的香料，烹調時間1小時內完成，營養豐富並符合無糖的營養需求。"

}

}]

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：2小時內；特殊飲食需求：無。

[{

"recipe": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海烤馬鈴薯",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的地中海烤馬鈴薯，適合午餐食用，烹調時間2小時內完成。以地中海風味的香料調味，營養豐富，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"百里香 1茶匙",

"蒜頭 2瓣"

],

"cookTime": "2小時",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯洗淨後擦乾，切幾刀使熟透時易透氣。",

"2. 在馬鈴薯表面塗抹橄欖油，撒上迷迭香、百里香及切碎的蒜頭。",

**"3. 放入已預熱至200°C的烤箱中烤約100-120分鐘，直到馬鈴薯熟透和表皮變脆即可。"**

],

"nutrition": "這道地中海烤馬鈴薯搭配地中海風味的香料，烹調時間2小時內完成，營養豐富並符合無糖的營養需求。"

}

}]

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：3小時內；特殊飲食需求：無。

[{

"recipe": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海燉馬鈴薯",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的地中海燉馬鈴薯，適合午餐食用，烹調時間3小時內完成。搭配地中海風味的調味料，馬鈴薯慢燉出風味，營養豐富，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜頭 4瓣",

"番茄 2顆",

"迷迭香 1湯匙"

],

"cookTime": "3小時",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯、洋蔥和番茄切丁。",

"2. 在鍋中加入橄欖油，爆香蒜頭和洋蔥。",

"3. 加入切丁的番茄和迷迭香，燉煮10分鐘。",

"4. 將馬鈴薯加入繼續燉煮2-3小時，直到馬鈴薯變軟即可。"

],

"nutrition": "這道地中海風味的燉馬鈴薯烹調時間3小時內完成，搭配地中海風味的調味料，營養豐富並符合無糖的營養需求，是午餐的絕佳選擇。"

}

}]

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：5分鐘內；特殊飲食需求：無。

[{

"recipe": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "迷迭香烤馬鈴薯",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的迷迭香烤馬鈴薯，適合午餐食用，烹調時間5分鐘內完成。利用迷迭香調味，快速烹調方式營養豐富，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽 1/2茶匙",

"黑胡椒 1/4茶匙"

],

"cookTime": "5分鐘",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯洗淨後擦乾，切成薄片。將馬鈴薯片和橄欖油、迷迭香、鹽、黑胡椒放入一個保鮮袋中搖勻。",

"2. 將調味好的馬鈴薯片均勻擺放在微波爐專用的烤盤上，用微波爐高火加熱3-4分鐘，直到馬鈴薯片變脆即可。"

],

"nutrition": "這道迷迭香烤馬鈴薯烹調時間短，搭配地中海風味的迷迭香及其他調味料，營養豐富且符合無糖的營養需求。"

}

}]

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：15分鐘內；特殊飲食需求：無。

[{

"recipe": {

"image": "地中海飲食.jpg",

"title": "地中海香煎馬鈴薯",

"summary": "這是一道適合午餐的地中海香煎馬鈴薯，烹調時間15分鐘內完成。搭配地中海風味的調味料，帶有迷迭香和大蒜的香氣，營養豐富，符合無糖的營養需求。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"大蒜 2瓣",

"鹽 1/2茶匙"

],

"cookTime": "15分鐘",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯切成薄片，大蒜切成薄片。",

"2. 鍋中倒入橄欖油，加熱後放入馬鈴薯片和大蒜片，小火煎至金黃酥脆。",

"3. 煎好後撒上迷迭香和鹽，即可趁熱享用。"

],

"nutrition": "這道地中海香煎馬鈴薯搭配了迷迭香和大蒜的香氣，烹調時間短，營養豐富且符合無糖的營養需求。"

}

}]

# 小結

1. 時間可能不能設太久，有用程度可能會下降
2. 地中海偏少鹽=>1,提醒2,標註少量

# 第三部分: 改為”各在”，在重複部分二

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：5分鐘內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這是一個地中海風味的營養午餐，主食以馬鈴薯為基礎，烹調簡單快速，適合無糖飲食需求的人食用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 1湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽 適量",

],

"cookTime": "5分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在碟子上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香和鹽",

"放入微波爐中高火烤5分鐘",

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 150大卡、脂肪 7克、碳水化合物 20克、蛋白質 2克"

}

}]

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：15分鐘內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "香烤馬鈴薯",

"summary": "這是一個地中海風味的營養午餐，主食以馬鈴薯為基礎，烹調簡單快速，適合無糖飲食需求的人食用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 1湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽 適量",

],

"cookTime": "15分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香和鹽",

"放入烤箱以200°C烤10分鐘",

"翻面後再烤5分鐘",

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 150大卡、脂肪 7克、碳水化合物 20克、蛋白質 2克"

}

}]

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。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "急速烤馬鈴薯片",

"summary": "這是一個適合忙碌時光的地中海風味午餐，以馬鈴薯為主食，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過20分鐘，適合快速一餐享用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 1湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香、鹽和胡椒",

"放入烤箱以200°C烤10分鐘",

"翻面後再烤5分鐘",

"烤至金黃酥脆即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 160大卡、脂肪 6克、碳水化合物 18克、蛋白質 2克"

}

}]

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:30分鐘內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味香煎馬鈴薯",

"summary": "這是一個迅速又美味的地中海風味午餐，適合無糖飲食需求。使用馬鈴薯作為主食，烹調時間不超過30分鐘，適合忙碌時光享用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "30分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"平底鍋中熱橄欖油",

"加入馬鈴薯片煎至金黃酥脆",

"撒上迷迭香、鹽和胡椒調味",

"翻面再煎至另一面金黃酥脆即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 180大卡、脂肪 8克、碳水化合物 22克、蛋白質 2克"

}

}]

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：1小時內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味烤馬鈴薯",

"summary": "這是一道簡單的地中海風味午餐，使用馬鈴薯作為主食，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過1小時，適合忙碌的午餐時光享用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 2茶匙",

"蒜末 2瓣",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "1小時",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香、蒜末、鹽和胡椒",

"放入烤箱以180°C烤40分鐘",

"翻面後再烤20分鐘",

"烤至金黃酥脆即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 200大卡、脂肪 9克、碳水化合物 25克、蛋白質 3克"

}

}]

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：2小時內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "**地中海風味烤馬鈴薯佐香草醬**",

"summary": "這是一道地中海風味的營養午餐，使用馬鈴薯作為主食，適合無糖飲食需求。烹調時間不超過2小時，搭配香草醬提味，適合享受悠閒用餐時光。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 2茶匙",

"蒜末 2瓣",

"鹽、胡椒 適量",

"新鮮香草(例如羅勒、香芹) 1把",

"橄欖油 3湯匙",

"檸檬汁 1湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "2小時",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香、蒜末、鹽和胡椒",

"放入烤箱以180°C烤40分鐘",

"翻面後再烤40分鐘",

"烤至金黃酥脆即可",

"將新鮮香草切碎，混合橄欖油、檸檬汁、鹽和胡椒作為香草醬",

"上桌時可佐醬享用"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 250大卡、脂肪 12克、碳水化合物 30克、蛋白質 4克"

}

}]

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：3小時內；特殊飲食需求：無。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "**地中海風味烤馬鈴薯佐義式香料**",

"summary": "這是一道經典的地中海風味午餐，使用馬鈴薯作為主食，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過3小時，義式香料的搭配豐富口味，適合悠閒享受美食時光。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"橄欖油 2湯匙",

"迷迭香 2茶匙",

"義式香料(例如百里香、牛至、鼠尾草) 2茶匙",

"蒜末 2瓣",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "3小時",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香、義式香料、蒜末、鹽和胡椒",

"放入烤箱以180°C烤40分鐘",

"翻面後再烤40分鐘",

"烤至金黃酥脆即可"

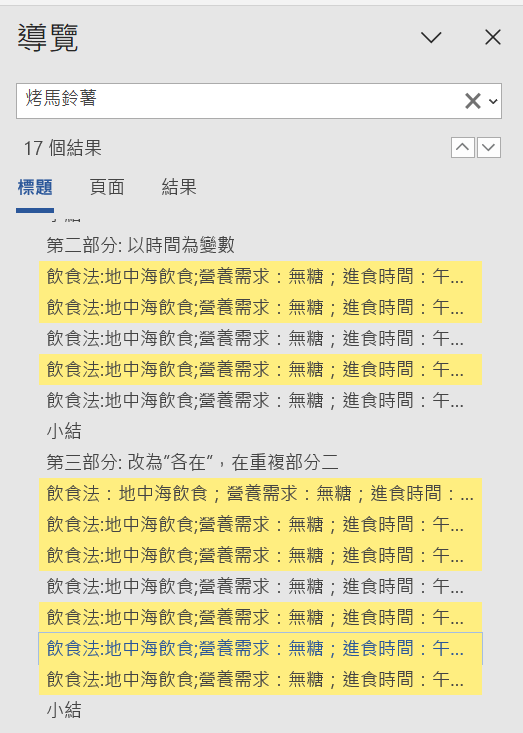
],

"nutrition": "每份營養含有熱量 230大卡、脂肪 11克、碳水化合物 28克、蛋白質 3克"

}

}]

# 小結



**香烤馬鈴薯=>5分鐘、15分鐘**

**急速烤馬鈴薯片=>20分鐘**

**地中海風味香煎馬鈴薯=>30分鐘**

**地中海風味烤馬鈴薯=>1小時**

**地中海風味烤馬鈴薯佐香草醬=>2小時**

**地中海風味烤馬鈴薯佐義式香料=>3小時**

**⦿時間的增長並沒有增加配料(單獨可食用之配料)**

# 第四部分: 以進食時間為變數

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。

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "急速烤馬鈴薯片",

"summary": "這是一個適合忙碌時光的地中海風味午餐，以馬鈴薯為主食，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過20分鐘，適合快速一餐享用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"橄欖油 1湯匙",

"迷迭香 1茶匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯洗淨後切成薄片",

"在烤盤上鋪上烘烤紙，放上馬鈴薯薄片",

"淋上橄欖油，撒上迷迭香、鹽和胡椒",

"放入烤箱以200°C烤10分鐘",

"翻面後再烤5分鐘",

"烤至金黃酥脆即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 160大卡、脂肪 6克、碳水化合物 18克、蛋白質 2克"

}

}]

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

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味香煎馬鈴薯薯餅",

"summary": "這是一個迅速又美味的地中海風味晚餐，適合無糖飲食需求。以馬鈴薯製成薯餅，烹調時間不超過20分鐘，提供快速的晚餐選擇。",

"prepare": [

"馬鈴薯 4顆",

"洋蔥 1個",

"麵粉 2湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥剁碎",

"加入麵粉、鹽和胡椒，搓成薯餅狀",

"平底鍋中熱油",

"將薯餅放入鍋中煎至金黃兩面即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 220大卡、脂肪 10克、碳水化合物 28克、蛋白質 3克"

}

}]

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

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "香煎地中海風味馬鈴薯薯餅",

"summary": "這是一個地中海風味的美味早餐選擇，使用馬鈴薯製成香脆的薯餅，適合無糖飲食需求。烹調時間不超過20分鐘，是快速美味的早餐。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1個",

"麵粉 2湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥剁碎",

"加入麵粉、鹽和胡椒，搓成薯餅狀",

"平底鍋中熱油",

"將薯餅放入鍋中煎至金黃兩面即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 200大卡、脂肪 8克、碳水化合物 25克、蛋白質 3克"

}

}]

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

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味香煎馬鈴薯薯餅",

"summary": "這是一個經典的地中海風味料理，適合無糖飲食需求的早午餐。使用馬鈴薯製成的薯餅，烹調時間不超過20分鐘，適合快速享用的一餐。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1個",

"麵粉 2湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥剁碎",

"加入麵粉、鹽和胡椒，搓成薯餅狀",

"平底鍋中熱油",

"將薯餅放入鍋中煎至金黃兩面即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 200大卡、脂肪 8克、碳水化合物 25克、蛋白質 3克"

}

}]

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

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味香煎馬鈴薯薯餅",

"summary": "這是一道地中海風味的宵夜小吃，使用馬鈴薯製成的薯餅，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過20分鐘，適合在宵夜時享用。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1個",

"麵粉 2湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥剁碎",

"加入麵粉、鹽和胡椒，搓成薯餅狀",

"平底鍋中熱油",

"將薯餅放入鍋中煎至金黃兩面即可"

],

"nutrition": "每份營養含有熱量 200大卡、脂肪 8克、碳水化合物 25克、蛋白質 3克"

}

}]

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

data = [{

"recipe": {

"image": "XXX",

"title": "地中海風味香煎馬鈴薯薯餅",

"summary": "這是一個地中海風味的日間輕食，使用馬鈴薯製成的薯餅，符合無糖飲食需求。烹調時間不超過20分鐘，適合享用在日間輕食時光。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"洋蔥 1個",

"麵粉 2湯匙",

"鹽、胡椒 適量",

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥剁碎",

"加入麵粉、鹽和胡椒，搓成薯餅狀",

"平底鍋中熱油",

"將薯餅放入鍋中煎至金黃兩面即可"

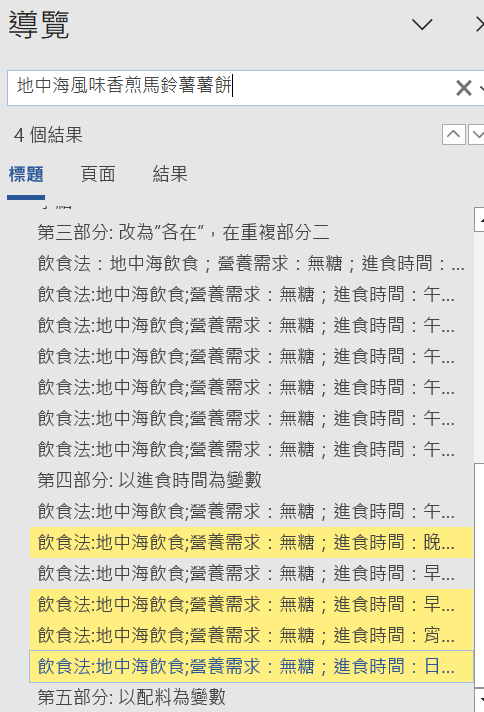
],

"nutrition": "每份營養含有熱量 200大卡、脂肪 8克、碳水化合物 25克、蛋白質 3克"

}

}]

# 小結



地中海風味香煎馬鈴薯薯餅=>日間輕食、宵夜小吃、晚餐、早午餐

急速烤馬鈴薯片=>午餐

香煎地中海風味馬鈴薯薯餅=>早餐

**⦿進食時間的改變並沒有很大程度改變食譜**

# 第五部分: 以配料為變數

**待做>\_<**

# 結論

目前看來，進食時間、烹調時間、飲食法這三項相比，私以為進食時間造成的變動最小，由於食譜除了飲食法以外，進食時間和烹調時間都沒有加可以吃的配料，下一份文檔會以配料為主