# 第一次:變數為進食時間

## 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": {

"image": "香氣撲鼻的番茄義大利麵",

"title": "番茄義大利麵",

"summary": "簡單美味的番茄義大利麵，搭配新鮮香料和蔬菜，符合234飲食法，並符合無糖需求。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 150克",

"番茄 2顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"橄欖油 2大匙",

"香料（羅勒、百里香）",

"黑胡椒 適量",

"鹽 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至彈牙，撈起瀝乾水份備用。",

"鍋中加熱橄欖油，爆香蒜末及洋蔥絲。",

"加入切塊番茄，煮至軟爛。",

"加入義大利麵，拌炒均勻，調味後即可。"

],

"nutrition": "此餐含有10%蛋白質、25%澱粉和40%脂肪，符合234飲食法要求，並符合無糖需求。",

"diet": [

"234"

]

},{

"imagedescribe": "這是一道香氣撲鼻的番茄義大利麵，採用全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作而成。"

}

}

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

{

"recipe": {

"image": "番茄義大利麵的美食盛宴",

"title": "番茄義大利麵慢燉風味",

"summary": "美味的番茄義大利麵燉煮風味，採用全麥義大利麵，符合234飲食法，並滿足無糖需求。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 150克",

"番茄 3顆",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"紅椒 1顆",

"義式香料",

"橄欖油 2大匙",

"黑胡椒 適量",

"鹽 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至七分熟，撈起瀝乾水份備用。",

"鍋中加熱橄欖油，爆香蒜末及洋蔥絲。",

"加入番茄和紅椒，燉煮至軟爛。",

"加入義大利麵，拌炒均勻，調味後即可。"

],

"nutrition": "此餐含有10%蛋白質、25%澱粉和40%脂肪，符合234飲食法要求，並符合無糖需求。",

"diet": [

"234"

]

},{

"imagedescribe": "這是一道美味的慢燉番茄義大利麵, 有全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作而成。"

}

}

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

{

"recipe": {

"image": "美味健康的全麥義大利麵早餐",

"title": "全麥番茄義大利麵早餐",

"summary": "簡單美味的全麥番茄義大利麵早餐，符合234飲食法，並符合無糖需求。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 100克",

"番茄 1顆",

"洋蔥 1/2顆",

"大蒜 1瓣",

"義式香料",

"橄欖油 1大匙",

"黑胡椒 適量",

"鹽 適量"

],

"cookTime": "15分鐘",

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至熟，撈起瀝乾水份備用。",

"鍋中加熱橄欖油，爆香蒜末及洋蔥絲。",

"加入切片番茄，煮至軟爛。",

"加入全麥義大利麵，拌炒均勻，調味後即可。"

],

"nutrition": "此餐含有10%蛋白質、25%澱粉和40%脂肪，符合234飲食法要求，並符合無糖需求。",

"diet": [

"234"

]

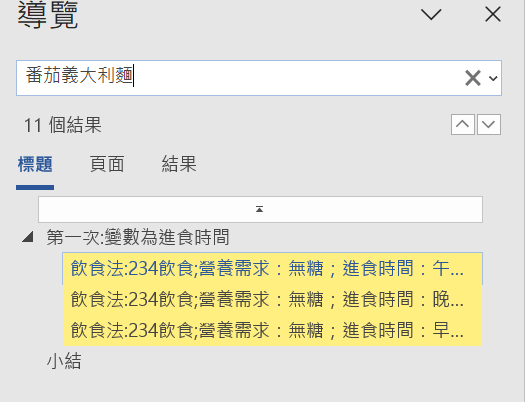
},{

"imagedescribe": "這是一道美味的全麥番茄義大利麵早餐，採用全麥義大利麵、番茄、洋蔥、大蒜等食材製作而成。"

}

}

# 小結



# 第二次:變數為進食時間

## 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": "彈性素食馬鈴薯",

"title": "馬鈴薯素食料理",

"summary": "這是一道符合彈性素食飲食法的馬鈴薯料理，烹調時間短，營養豐富。",

"prepare": [

"2顆馬鈴薯",

"1顆洋蔥",

"3個蒜瓣",

"適量橄欖油",

"適量鹽和胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘內",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥切成丁狀",

"在平底鍋中以橄欖油炒馬鈴薯和洋蔥",

"加入蒜瓣，繼續炒至金黃酥脆",

"加入適量鹽和胡椒調味"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯素食料理富含膳食纖維和維生素，符合無糖飲食要求。",

"diet": [

"彈性素食"

]

},

"imagedescribe": "這是一道簡單的馬鈴薯素食料理，使用了新鮮的馬鈴薯、洋蔥和蒜瓣，並以橄欖油、鹽和胡椒調味。"

}

## 飲食法:彈性素食;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。

{

"recipe": {

"image": "彈性素食馬鈴薯",

"title": "馬鈴薯夜宵佳餚",

"summary": "這是一道符合彈性素食飲食法的馬鈴薯料理，適合於晚餐進食，烹調步驟簡單，風味豐富。",

"prepare": [

"2顆馬鈴薯",

"1顆洋蔥",

"3個蒜瓣",

"適量橄欖油",

"適量鹽和胡椒",

"適量香草（例如迷迭香或百里香）"

],

"cookTime": "20分鐘內",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥切成丁狀",

"在平底鍋中以橄欖油炒馬鈴薯和洋蔥",

"加入蒜瓣，繼續炒至金黃酥脆",

"加入適量鹽和胡椒調味",

"最後撒上香草即可上桌"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯素食料理富含膳食纖維和維生素，符合無糖飲食要求，適合當作晚餐佳餚。",

"diet": [

"彈性素食"

]

},

"imagedescribe": "這是一道美味的馬鈴薯素食料理，使用了新鮮的馬鈴薯、洋蔥和蒜瓣，並以橄欖油、鹽、胡椒和香草調味。"

}

## 飲食法:彈性素食;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。

{

"recipe": {

"image": "彈性素食馬鈴薯",

"title": "健康馬鈴薯早餐",

"summary": "這是一道符合彈性素食飲食法的馬鈴薯料理，適合做為早餐食用，烹調步驟簡單，營養均衡。",

"prepare": [

"2顆馬鈴薯",

"1顆洋蔥",

"3個蒜瓣",

"2顆番茄",

"適量橄欖油",

"適量鹽和胡椒",

"適量新鮮香草（例如香芹或羅勒）"

],

"cookTime": "20分鐘內",

"cookStep": [

"將馬鈴薯和洋蔥切成丁狀",

"在平底鍋中以橄欖油炒馬鈴薯和洋蔥",

"加入蒜瓣，繼續炒至金黃酥脆",

"加入番茄丁繼續翻炒",

"最後撒上新鮮香草即可上桌"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯素食料理富含膳食纖維和維生素，符合無糖飲食要求，適合當作健康早餐。",

"diet": [

"彈性素食"

]

},

"imagedescribe": "這是一道健康的馬鈴薯素食早餐，使用了新鮮的馬鈴薯、洋蔥、蒜瓣和番茄，並以橄欖油、鹽、胡椒和新鮮香草調味。"

}

# 小結

經過兩次實驗，以進食時間為變數，並沒有對食譜造成顯著的改變，私以為其並無留存之必要，亦或是要改助理。

# 第三次:變數為烹調時間

## 飲食法:彈性素食;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。

{

"recipe": {

"title": "馬鈴薯彈性蔬食",

"summary": "馬鈴薯悶燒配蔬菜，以植物性食材製作，符合彈性素食飲食法。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"紅椒 1顆",

"青椒 1顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜末 適量",

"蔥花 適量",

"橄欖油 適量",

"鹽、黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"1. 馬鈴薯切成薄片，紅椒、青椒、洋蔥切成絲。",

"2. 鍋中加熱橄欖油，爆香蒜末和蔥花。",

"3. 加入馬鈴薯片，煎至金黃酥脆。",

"4. 加入紅椒、青椒、洋蔥絲，炒至蔬菜軟化。",

"5. 調味以鹽和黑胡椒，即可盛盤。"

],

"nutrition": "此食譜符合彈性素食飲食法，營養豐富，無糖，適合作為晚餐食用。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},

"imagedescribe": "馬鈴薯、紅椒、青椒、洋蔥的素食餐，以橄欖油烹煮，適合作為晚餐。"

}

## 飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：晚餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：40分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "烤馬鈴薯配時蔬",

"summary": "烤馬鈴薯搭配各式時蔬，使用燃料為橄欖油，為符合彈性素食飲食法的晚餐主食。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"南瓜 1小塊",

"紅椒 1顆",

"青椒 1顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜末 適量",

"橄欖油 適量",

"迷迭香、百里香 適量",

"鹽、黑胡椒 適量"

],

"cookTime": "40分鐘",

"cookStep": [

"1. 將馬鈴薯和南瓜洗淨切塊，紅椒、青椒、洋蔥切成大塊。",

"2. 將食材均勻塗抹橄欖油和碎迷迭香、百里香，撒上鹽和黑胡椒。",

"3. 預熱烤箱至200度，將食材均勻鋪在烤盤上。",

"4. 放入烤箱烤約30分鐘，至食材變金黃酥脆即可取出。",

"5. 可依個人口味再淋上一些橄欖油，即可享用。"

],

"nutrition": "此食譜符合彈性素食飲食法，營養豐富，無糖，適合作為晚餐食用。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},

"imagedescribe": "馬鈴薯、南瓜、紅椒、青椒、洋蔥的素食餐，以橄欖油烤製，適合作為晚餐。"

}

## 飲食法:彈性素食;營養需求：無糖；進食時間：晚餐；主食：馬鈴薯；烹調時間：60分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "馬鈴薯蔬食燉飯",

"summary": "搭配馬鈴薯與時蔬燉煮，使用燃料為橄欖油，符合彈性素食的晚餐料理。",

"prepare": [

"馬鈴薯 2顆",

"胡蘿蔔 1條",

"洋蔥 1顆",

"大蒜 2瓣",

"糙米 1杯",

"蔬菜高湯 2杯",

"橄欖油 適量",

"香草(迷迭香、百里香等) 適量",

"鹽、胡椒粉 適量"

],

"cookTime": "60分鐘",

"cookStep": [

"1. 首先燉煮糙米至杯水吸收乾淨，取出備用。",

"2. 鍋中爆香蒜末，加入洋蔥和胡蘿蔔炒軟。",

"3. 加入馬鈴薯和燉煮糙米，拌炒均勻。",

"4. 倒入蔬菜高湯，調味後加蓋小火燉煮約40分鐘。",

"5. 最後灑上香草、鹽和胡椒，即可盛盤享用。"

],

"nutrition": "此食譜符合彈性素食飲食法，營養豐富，無糖，適合作為晚餐食用。",

"diet": [

"彈性蔬食"

]

},

"imagedescribe": "馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、大蒜的素食燉飯，使用橄欖油烹煮，適合作為晚餐。"

}

# 小結

目前看來烹調時間有留存之必要

# 第四次:變數為烹調時間

## 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：2小時內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "番茄肉醬義大利麵",

"summary": "用時新鮮的番茄和特選肉醬，搭配口感煙韌的全麥義大利麵，香濃美味的經典佳餚。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"番茄 4顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜頭 2瓣",

"紅椒 1個",

"特選肉醬 300克",

"橄欖油 適量",

"羅勒葉 適量",

"巴馬干酪 適量",

"鹽 胡椒 略微"

],

***"cookTime": "30分鐘",***

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至彈牙狀備用",

"洋蔥、蒜頭、紅椒切丁，番茄切塊",

"鍋中以橄欖油爆香洋蔥、蒜頭，再加入肉醬炒香",

"加入番茄和紅椒翻炒，調味後燜煮片刻",

"將煮熟的義大利麵擺盤，淋上肉醬，撒上羅勒葉和巴馬干酪即可享用"

],

"nutrition": "此食譜含有豐富的蛋白質、澱粉和脂肪，符合234瘦身飲食法的營養比例要求。",

"diet": [

"234"

]

},

"imagedescribe": "一道美味的番茄肉醬義大利麵，使用了新鮮的番茄、洋蔥、紅椒和特選肉醬，調味適量的橄欖油、羅勒葉和巴馬干酪，搭配了煙韌的全麥義大利麵，盡顯營養美味。"

}

## 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：1小時內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "番茄肉醬義大利麵",

"summary": "用時新鮮的番茄和特選肉醬，搭配口感煙韌的全麥義大利麵，香濃美味的經典佳餚。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"番茄 4顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜頭 2瓣",

"紅椒 1個",

"特選肉醬 300克",

"橄欖油 適量",

"羅勒葉 適量",

"巴馬干酪 適量",

"鹽 胡椒 略微",

"青瓜沙拉 1份 （作為配菜）"

],

"***cookTime": "30分鐘",***

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至彈牙狀備用",

"洋蔥、蒜頭、紅椒切丁，番茄切塊",

"鍋中以橄欖油爆香洋蔥、蒜頭，再加入肉醬炒香",

"加入番茄和紅椒翻炒，調味後燜煮片刻",

"將煮熟的義大利麵擺盤，淋上肉醬，撒上羅勒葉和巴馬干酪即可享用",

"青瓜用橄欖油和檸檬汁製作沙拉拌涼作為配菜"

],

"nutrition": "此食譜含有豐富的蛋白質、澱粉和脂肪，符合234瘦身飲食法的營養比例要求。",

"diet": [

"234"

]

},

"imagedescribe": "一道美味的番茄肉醬義大利麵，使用了新鮮的番茄、洋蔥、紅椒和特選肉醬，調味適量的橄欖油、羅勒葉和巴馬干酪，搭配了煙韌的全麥義大利麵，盡顯營養美味。此外，還搭配了清爽的青瓜沙拉作為配菜。"

}

## 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：3小時內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "番茄肉醬義大利麵",

"summary": "用時新鮮的番茄和特選肉醬，搭配口感煙韌的全麥義大利麵，香濃美味的經典佳餚。",

"prepare": [

"全麥義大利麵 200克",

"番茄 4顆",

"洋蔥 1顆",

"蒜頭 2瓣",

"紅椒 1個",

"特選肉醬 300克",

"橄欖油 適量",

"羅勒葉 適量",

"巴馬干酪 適量",

"鹽 胡椒 略微",

"青瓜沙拉 1份 （作為配菜）",

"義式麵包 1份 （做為搭配）"

],

"cookTime": "1小時",

"cookStep": [

"煮全麥義大利麵至彈牙狀備用",

"洋蔥、蒜頭、紅椒切丁，番茄切塊",

"鍋中以橄欖油爆香洋蔥、蒜頭，再加入肉醬炒香",

"加入番茄和紅椒翻炒，調味後燜煮片刻",

"將煮熟的義大利麵擺盤，淋上肉醬，撒上羅勒葉和巴馬干酪即可享用",

"青瓜用橄欖油和檸檬汁製作沙拉拌涼作為配菜",

"將義式麵包撕成小塊，沾橄欖油後放入烤箱烤至酥脆，搭配主餐食用"

],

"nutrition": "此食譜含有豐富的蛋白質、澱粉和脂肪，符合234瘦身飲食法的營養比例要求。",

"diet": [

"234"

]

},

"imagedescribe": "一道美味的番茄肉醬義大利麵，使用了新鮮的番茄、洋蔥、紅椒和特選肉醬，調味適量的橄欖油、羅勒葉和巴馬干酪，搭配了煙韌的全麥義大利麵，盡顯營養美味。此外，還搭配了清爽的青瓜沙拉和香脆可口的義式麵包。"

}

# 小結

目前發現cookTime有問題

但依舊可見烹調時間的長短，有影響食譜豐富度，私以為其有留存之必要。