|  |
| --- |
|  |
| **以烹調時間、飲食法為變數進行測試** |
| 志明 |

|  |
| --- |
| 翊萍 楊  2024/4 |

目錄

[第一部分：以飲食法為變數 4](#_Toc163334453)

[飲食法: 234瘦身飲食法;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](#_Toc163334454)

[飲食法: 234瘦身飲食法;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](#_Toc163334455)

[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。 7](#_Toc163334456)

[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。 7](#_Toc163334457)

[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。 7](#_Toc163334458)

[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。 9](#_Toc163334459)

[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。 11](#_Toc163334460)

[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。 12](#_Toc163334461)

[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。 14](#_Toc163334462)

[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。 15](#_Toc163334463)

[小結 17](#_Toc163334464)

[第二部分: 以烹調時間為變數 18](#_Toc163334465)

[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。 18](#_Toc163334466)

[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。 19](#_Toc163334467)

[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。 21](#_Toc163334468)

[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。 22](#_Toc163334469)

[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。 24](#_Toc163334470)

[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。 25](#_Toc163334471)

[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。 25](#_Toc163334472)

[小結 26](#_Toc163334473)

[結論 27](#_Toc163334474)

# 第一部分：以飲食法為變數

飲食法: 234瘦身飲食法;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": "馬鈴薯蔬菜沙拉",

"summary": "馬鈴薯蔬菜沙拉是一道簡單、健康的午餐，適合234瘦身飲食法。搭配多款新鮮蔬菜，攝取豐富維生素和礦物質，並符合營養需求，全程20分鐘內完成烹調。",

"prepare": [

"1顆馬鈴薯",

"1根小黃瓜",

"1顆番茄",

"1/4顆紅洋蔥",

"1/2顆紅蘿蔔",

"4片生菜",

"2茶匙橄欖油",

"1茶匙檸檬汁",

"適量鹽、黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切塊煮熟，約10分鐘",

"小黃瓜、番茄、紅洋蔥、紅蘿蔔切丁",

"生菜洗淨後切絲",

"將煮熟的馬鈴薯切塊後混合所有蔬菜",

"灑上橄欖油、檸檬汁，撒上鹽和黑胡椒調味"

],

"nutrition": "這道馬鈴薯蔬菜沙拉提供豐富的營養素，含有適量蛋白質、澱粉和脂肪，符合234瘦身飲食法的營養比例。"

},

"imagedescribe": "這是一碗香甜爽口的馬鈴薯蔬菜沙拉，搭配了新鮮的馬鈴薯、小黃瓜、番茄、紅洋蔥、紅蘿蔔和生菜，並以橄欖油和檸檬汁調味。"

}

飲食法: 234瘦身飲食法;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": {

"title": "青椒牛肉炒飯",

"summary": "青椒牛肉炒飯是一道營養均衡、符合234瘦身飲食法的午餐選擇，以白米炒飯搭配牛肉和新鮮青椒，烹調時間為20分鐘內。",

"prepare": [

"1碗白米",

"150克牛肉片",

"2根青椒",

"1顆洋蔥",

"2顆蛋",

"2瓣大蒜",

"2茶匙醬油",

"1茶匙糖",

"適量鹽、黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將白米煮熟",

"將牛肉片切絲，青椒切丁，洋蔥切絲",

"將大蒜切末，蛋打散備用",

"平底鍋燒熱後倒入少量油，下蛋炒熟後盛起",

"同一鍋中再倒入少量油，爆香大蒜，加入牛肉片炒至變色",

"加入青椒和洋蔥翻炒至蔬菜熟軟",

"拌入煮熟的白米和炒熟的蛋，調入醬油、糖、鹽和黑胡椒炒勻即可"

],

"nutrition": "這道青椒牛肉炒飯為豐富的主菜，含有適量蛋白質、澱粉和脂肪，符合234瘦身飲食法的營養比例。"

},

"imagedescribe": "一碗色澤誘人、香氣撲鼻的青椒牛肉炒飯，融合了白米、牛肉絲、青椒和洋蔥，帶有微咸微甜的風味。"

}

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。

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。

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": {

"title": "生酮風格烤馬鈴薯",

"summary": "這道生酮風格烤馬鈴薯是一道適合生酮飲食的午餐選擇，烹調時間為20分鐘內。以馬鈴薯搭配健康的油脂，符合生酮飲食的營養需求。",

"prepare": [

"2顆中型馬鈴薯",

"2湯匙橄欖油",

"1/2茶匙迷迭香",

"1/2茶匙蒜粉",

"1/2茶匙洋香菜籽",

"1/4茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切成薄片，放入一個大碗中",

"在馬鈴薯上淋上橄欖油，加入迷迭香、蒜粉、洋香菜籽、鹽和黑胡椒，輕輕攪拌均勻",

"將調味好的馬鈴薯片平鋪在烤盤上，放入已預熱至200°C的烤箱中烤約15分鐘，或直到馬鈴薯片變得酥脆和金黃色",

"取出烤好的馬鈴薯片，稍放涼後即可享用"

],

"nutrition": "這道生酮風格烤馬鈴薯提供豐富的健康脂肪，並不含糖或澱粉，符合生酮飲食的營養需求。"

},

"imagedescribe": "香脆的生酮風格烤馬鈴薯，以橄欖油和一系列香料調味，烤至金黃色和酥脆，是生酮飲食中的完美選擇。"

}

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": {

"title": "生酮風格青椒牛肉炒飯",

"summary": "這道生酮風格青椒牛肉炒飯是一道適合生酮飲食的午餐選擇，烹調時間為20分鐘內。使用白米搭配牛肉和青椒，符合生酮飲食的營養需求。",

"prepare": [

"1碗白米",

"150克牛肉片",

"2根青椒",

"1顆洋蔥",

"2顆蛋",

"2瓣大蒜",

"2茶匙橄欖油",

"1茶匙鹽",

"1/2茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將白米煮熟",

"將牛肉片切絲，青椒切丁，洋蔥切絲",

"將大蒜切末，蛋打散備用",

"平底鍋燒熱後倒入橄欖油，加入大蒜爆香",

"加入牛肉片炒至變色",

"加入青椒和洋蔥翻炒至蔬菜熟軟",

"加入煮熟的白米和炒熟的蛋，調入鹽和黑胡椒炒勻即可"

],

"nutrition": "這道生酮風格青椒牛肉炒飯提供豐富的蛋白質和健康脂肪，並不含糖或澱粉，符合生酮飲食的營養需求。"

},

"imagedescribe": "一碗色澤誘人、香氣撲鼻的生酮風格青椒牛肉炒飯，融合了白米、牛肉絲、青椒和洋蔥，是生酮飲食中的完美選擇。"

}

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": {

"title": "簡易蔬菜炒飯",

"summary": "這道簡易蔬菜炒飯是得舒飲食午餐的絕佳選擇，使用白米、新鮮蔬菜，烹調時間快速且簡便，完全符合得舒飲食法的要求。",

"prepare": [

"1碗白米",

"1/2根紅蘿蔔",

"1/2條青蔥",

"1/2顆洋蔥",

"1/2顆番茄",

"1/4碗青豆",

"2茶匙蔬菜油",

"2個雞蛋",

"1/2茶匙鹽",

"適量黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將白米煮熟",

"將紅蘿蔔、青蔥、洋蔥、番茄切丁",

"平底鍋中倒入蔬菜油，加入雞蛋炒熟後盛起",

"同一鍋中倒入蔬菜油，先爆香洋蔥，再加入其他蔬菜和煮熟的白米翻炒至均勻",

"最後加入炒熟的雞蛋，調入鹽和黑胡椒，拌炒均勻即可"

],

"nutrition": "這道簡易蔬菜炒飯營養均衡，搭配白米及多款營養豐富蔬菜，符合得舒飲食法的營養需求，適合午餐食用。"

},

"imagedescribe": "一碗色澤鮮豔的簡易蔬菜炒飯，搭配了白米、紅蘿蔔、青蔥、洋蔥、番茄和青豆，是得舒飲食午餐的完美選擇。"

}

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": "**香煎薯餅**",

"summary": "這道香煎薯餅是得舒飲食午餐的絕佳選擇，使用馬鈴薯和其他簡單食材烹調而成，烹調時間快速且簡便，完全符合得舒飲食法的要求。",

"prepare": [

"2顆大馬鈴薯",

"1/2顆洋蔥",

"2顆大蒜瓣",

"2湯匙全麥麵粉",

"1個雞蛋",

"2湯匙橄欖油",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切絲，洋蔥和大蒜切末",

"將馬鈴薯絲、洋蔥、大蒜、全麥麵粉和雞蛋混合",

"在平底鍋中倒入橄欖油，將混合物鋪平，小火兩面煎至金黃酥脆",

"取出後撒上鹽和黑胡椒，切塊即可食用"

],

"nutrition": "這道香煎薯餅以簡單的食材製作，提供豐富的膳食纖維和營養素，適合得舒飲食法的午餐。"

},

"imagedescribe": "一盤香煎薯餅，金黃酥脆，搭配了大馬鈴薯、洋蔥和全麥麵粉，是得舒飲食午餐的完美選擇。"

}

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": {

"title": "地中海風味檸檬蔬菜炒飯",

"summary": "這道地中海風味檸檬蔬菜炒飯，融合了新鮮蔬菜和白米，烹調簡單快速，適合地中海飲食法的午餐節，烹調時間不超過20分鐘。",

"prepare": [

"1碗白米",

"1/2根青椒",

"1/2根紅椒",

"1/2顆洋蔥",

"1/2根紅蘿蔔",

"1/4杯青豆",

"2瓣大蒜",

"1顆檸檬",

"2茶匙橄欖油",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將白米煮熟",

"將青椒、紅椒、洋蔥、紅蘿蔔切丁，大蒜切末",

"平底鍋中倒入橄欖油，加入大蒜爆香",

"加入所有蔬菜翻炒至蔬菜稍軟",

"加入煮熟的白米，擠入檸檬汁，調入鹽和黑胡椒拌勻即可"

],

"nutrition": "這道地中海風味檸檬蔬菜炒飯提供豐富的膳食纖維和營養素，符合地中海飲食法的營養需求。"

},

"imagedescribe": "一碗清新爽口的地中海風味檸檬蔬菜炒飯，以檸檬調味，搭配了白米、青椒、紅椒、紅蘿蔔和青豆，適合午餐享用。"

}

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": "地中海風味香煎馬鈴薯",

"summary": "這道地中海風味香煎馬鈴薯符合地中海飲食法，是一道營養均衡、簡單的午餐選擇，烹調時間快速且簡便，不超過20分鐘。",

"prepare": [

"2顆大馬鈴薯",

"2湯匙橄欖油",

"1/2茶匙迷迭香",

"1/2茶匙香草",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切薄片",

"在平底鍋中倒入橄欖油，將馬鈴薯片鋪平，灑上迷迭香、香草、鹽和黑胡椒",

"小火煎至底部金黃酥脆後翻面，繼續煎至另一面金黃酥脆",

"取出後瀝乾多餘油分，即可享用"

],

"nutrition": "這道地中海風味香煎馬鈴薯提供豐富的營養並符合地中海飲食法的營養需求，是午餐的絕佳選擇。"

},

"imagedescribe": "一盤香煎馬鈴薯，色澤金黃，香氣撲鼻，搭配了橄欖油、迷迭香、香草，符合地中海風味，是午餐的絕佳選擇。"

}

# 小結

經過八次實驗結果可以得知:

**青椒牛肉炒飯=>234**

**地中海風味檸檬蔬菜炒飯=>地中海**

**生酮風格青椒牛肉炒飯=>生酮**

**簡易蔬菜炒飯=>得舒**

**馬鈴薯蔬菜沙拉=>234**

**香煎薯餅=>得舒**

**地中海風味香煎馬鈴薯=>地中海**

**生酮風格烤馬鈴薯=>生酮**

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(有改變)

2,飲食法(有改變)

問題二:問題數

為了檢驗配料是否會隨遮時間增減的問題，現在以**烹調時間**為變數，開啟第二部分的實驗

# 第二部分: 以烹調時間為變數

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：5分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "地中海風味微波馬鈴薯",

"summary": "地中海風味微波馬鈴薯是一道簡單快速的午餐選擇，烹調時間不到5分鐘，符合地中海飲食法的要求，適合快節奏的生活。",

"prepare": [

"2顆中型馬鈴薯",

"適量橄欖油",

"適量迷迭香",

"適量鹽",

"適量黑胡椒"

],

"cookTime": "5分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯刺數孔，刷上橄欖油，灑上迷迭香、鹽和黑胡椒",

"將馬鈴薯放入微波爐，微波高火5分鐘，直到軟熟",

"取出後放涼片刻，即可享用"

],

"nutrition": "這道地中海風味微波馬鈴薯提供豐富的澱粉和營養素，符合地中海飲食法的營養需求。"

},

"imagedescribe": "一顆香氣四溢的地中海風味微波馬鈴薯，簡單快速，在微波爐中烹調而成，搭配了橄欖油和迷迭香，適合快節奏的生活。"

}

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": {

"title": "地中海風味烤香草馬鈴薯",

"summary": "這道地中海風味烤香草馬鈴薯是一道美味的午餐選擇，烹調時間不超過15分鐘，適合地中海飲食法，帶來清新的營養享受。",

"prepare": [

"2顆中型馬鈴薯",

"3湯匙橄欖油",

"2茶匙迷迭香",

"2茶匙百里香",

"2瓣大蒜，切碎",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "15分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切塊，放入一個大碗中",

"在碗中加入橄欖油、迷迭香、百里香、大蒜、鹽和黑胡椒，輕輕攪拌均勻",

"將調味好的馬鈴薯塊平鋪在烤盤上，放入已預熱至200°C的烤箱中烤10-12分鐘，或直到馬鈴薯塊變得金黃色和脆軟",

"取出烤好的馬鈴薯片，稍放涼後即可享用"

],

"nutrition": "這道地中海風味烤香草馬鈴薯提供豐富的營養和香草風味，適合午餐。符合地中海飲食法的營養需求。"

},

"imagedescribe": "一盤香氣撲鼻的地中海風味烤香草馬鈴薯，搭配了橄欖油、迷迭香、百里香和大蒜，金黃酥脆，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：20分鐘內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "迷迭香馬鈴薯煎炒",

"summary": "這是一道適合地中海飲食的迷迭香馬鈴薯煎炒，準備和烹飪時間都在20分鐘內，適合作為輕鬆又美味的午餐。",

"prepare": [

"2顆中型馬鈴薯",

"2湯匙橄欖油",

"2茶匙新鮮迷迭香",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "20分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯去皮切成薄片",

"在平底鍋中加熱橄欖油，加入馬鈴薯片煎至兩面金黃",

"加入新鮮迷迭香，鹽和黑胡椒，翻炒均勻",

"盛盤後即可享用"

],

"nutrition": "這道迷迭香馬鈴薯煎炒是地中海飲食的簡單又美味的選擇，含有豐富的營養素，適合午餐食用。"

},

"imagedescribe": "這是一道迷迭香馬鈴薯煎炒，色澤金黃，散發出迷迭香的香氣，是一道地中海風味的美味佳餚。"

}

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。

{

"recipe": {

"title": "地中海風味烤香草馬鈴薯",

"summary": "這道地中海風味烤香草馬鈴薯是一道美味的午餐選擇，烹調時間不超過30分鐘，適合地中海飲食法，帶來清新的營養享受。",

"prepare": [

"4顆中型馬鈴薯",

"3湯匙橄欖油",

"2茶匙迷迭香",

"2茶匙百里香",

"2瓣大蒜，切碎",

"1/2茶匙鹽",

"1/4茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "30分鐘",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切塊，放入一個大碗中",

"在碗中加入橄欖油、迷迭香、百里香、大蒜、鹽和黑胡椒，輕輕攪拌均勻",

"將調味好的馬鈴薯塊平鋪在烤盤上，放入已預熱至200°C的烤箱中烤20-25分鐘，或直到馬鈴薯塊變得金黃色和脆軟",

"取出烤好的馬鈴薯片，稍放涼後即可享用"

],

"nutrition": "這道地中海風味烤香草馬鈴薯提供豐富的營養和香草風味，適合午餐。符合地中海飲食法的營養需求。"

},

"imagedescribe": "一盤香氣撲鼻的地中海風味烤香草馬鈴薯，搭配了橄欖油、迷迭香、百里香和大蒜，金黃酥脆，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：1小時內；特殊飲食需求：無。

{

"recipe": {

"title": "地中海風味香烤迷迭香馬鈴薯",

"summary": "這道地中海風味香烤迷迭香馬鈴薯是一道美味的午餐選擇，使用新鮮馬鈴薯和迷迭香，烹調時間約為1小時，營養豐富，符合地中海飲食法的要求。",

"prepare": [

"4顆中型馬鈴薯",

"1/2杯橄欖油",

"3湯匙新鮮迷迭香",

"4瓣大蒜，切碎",

"2茶匙鹽",

"1/2茶匙黑胡椒"

],

"cookTime": "1小時",

"cookStep": [

"將馬鈴薯切小塊，放入一個大碗中",

"在碗中加入橄欖油、迷迭香、大蒜、鹽和黑胡椒，輕輕攪拌均勻",

"將調味好的馬鈴薯均勻鋪放在烤盤上，放入已預熱至190°C的烤箱中烤45-50分鐘，或直到馬鈴薯變得金黃色和脆軟",

"取出烤好的馬鈴薯，稍放涼後即可享用"

],

"nutrition": "這道地中海風味香烤迷迭香馬鈴薯含有豐富營養，並且滿足午餐需要。搭配香氣撲鼻的迷迭香，非常適合地中海飲食法。"

},

"imagedescribe": "一盤美味的地中海風味香烤迷迭香馬鈴薯，搭配了大量橄欖油和迷迭香，金黃酥脆，香氣撲鼻，帶有地中海的美好風味。"

}

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。

抱歉，烹調時間超過2小時不符合您的需求。請問您是否需要其他食譜建議或其他協助呢？

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。

抱歉，烹調時間超過3小時不符合您的需求。請問您是否需要其他食譜建議或其他協助呢？

# 小結

**地中海風味微波馬鈴薯=>5分鐘**

**迷迭香馬鈴薯煎炒=>20分鐘**

**地中海風味烤香草馬鈴薯=>15分鐘、30分鐘**

**地中海風味香烤迷迭香馬鈴薯=>1小時**

**不符合您的需求=>2小時**、**3小時**

**⦿時間的增長並沒有增加配料(單獨可食用之配料)**

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

# 結論

烹調時間、飲食法相比，私以為烹調時間造成的變動最小。令人欣喜的是這次的修正，使飲食法的食譜豐富了許多，然而烹調時間還是沒有加可以吃的配料，這依然是個待解的問題。