

智慧廚房指南！AI 幫廚讓烹飪更輕鬆安全

是否曾經在廚房裡苦惱著「今天要煮什麼」？AI 技術的發展日新月異，廚房也因 AI 的加入變得更加智慧和高效，從食譜推薦到食品安全，都能見到 AI 的身影。接下來讓我們一探 AI 如何應用於烹飪，讓料理更加輕鬆有趣。

AI 助你輕鬆決定每日菜單

有了 AI 的幫助，就不再需要為「今天吃什麼」而煩惱。透過分析目前擁有的食材和口味偏好，ChatGPT 就可以生成合你心意的食譜。意想不到的創意搭配，也許就在一次推薦中誕生！



Prompt 可以這樣下：

- ✓ “我冰箱裡有雞肉和西蘭花，有什麼推薦的食譜嗎？”
- ✓ “今晚有朋友來，我有牛肉、洋蔥和紅蘿蔔，能幫我想個適合聚會的菜嗎？”
- ✓ “我想要做個簡單又快速的午餐，我有麵條、蝦仁和青椒，可以做什麼？”
- ✓ “最近想吃健康點，我有鷹嘴豆、菠菜和蕃茄，有沒有什麼營養又好吃的素食食譜？”
- ✓ “小孩挑食，我有豬肉、馬鈴薯和胡蘿蔔，可以做什麼他們愛吃的菜？”

如果想看真人寫的食譜，也能應用 AI，擁有 140000 道以上食譜的臺灣料理平台「iCook 愛料理」將 AI 用於優化食譜搜尋，還推出了 AI 食譜編撰輔助系統。

智慧廚房電器：廚房也能變聰明

想像一下，有一台智慧烤箱能透過攝影機與食物探針，偵測放進去的食材，自動調節適合的溫度和時間，讓每一道菜都烹調得恰到好處；而智慧秤能精確地計量食材的重量——AI 驅動的智能廚具正在成為現代廚房裡的新寵兒，讓使用者不必再將烹飪視為挑戰，而是一段愉快的時光。

食品製造：研發優化與安全品管

AI 不僅改變了家庭廚房，還在幕後幫助食品公司開發新產品。透過分析消費者數據，AI 能推出更貼近大眾口味的美食。

在食品安全這一戰場上，從農場到餐桌，AI 也能成為得力助手。利用電腦視覺技術，AI 系統可以檢測食品外觀和包裝，確保每一份食物都達到最高標準。

AI 正悄然改變著我們的廚房生活，讓烹飪變得簡單而有趣，無論是廚藝高手還是初學者，AI 都能成為用戶最好的助手，提供源源不斷的靈感，有空做料理時，不妨嘗試看看 AI 工具吧！