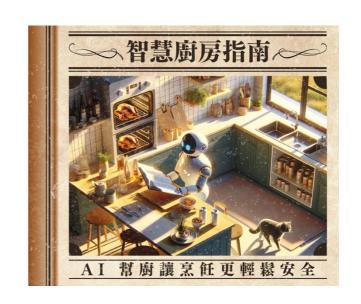
# 智慧廚房指南!AI 幫廚讓烹飪更輕鬆安全

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!