# 智能食谱 Demo – 资料收集与待办指南

面向非技术同学，用通俗语言说明项目缺什么、需要准备什么、预计多久完成。

## 1. 目前进展

| 功能 | 状态 |
| --- | --- |
| 邮箱验证码登录 | ✔ 已完成 |
| 三步问卷（身体参数 / 目标 / 偏好） | ✔ 已完成，并可写入数据库 |
| 其它页面 | ✖ 未开发，网页暂时显示 Next.js 默认页 |

## 2. 仍需实现的核心功能

| 模块 | 待做内容 |
| --- | --- |
| 数据导入 | • 食材营养表（foods.csv）• 300 道菜谱（recipes.csv） |
| 推荐引擎 | • 计算每日热量 → 三餐 30/40/30• 过滤黑名单 / 饮食限制• 口味相似度排序• API /api/recommend 返回三餐 |
| 前端页面 | • 首页：今日推荐• 菜谱卡片：图片 + 热量 + 饼图• 详情页：食材表 + 推荐理由 + 评分 |
| 用户评分 | • 五星评分 + 文本反馈• 写入 feedback 表 |
| 优化 & 日志 | • 提速、埋点、友好错误提示 |
| 管理后台（可选） | • 简易表格增删改查 |

## 3. 你需要准备 / 确认的资料

| 分类 | 具体内容 | 说明 |
| --- | --- | --- |
| **数据** | foods.csv、recipes.csv | 至少提供列头 & 单位说明 |
| **图片** | 菜谱封面存放方案 | Supabase Storage 还是外链？ |
| **设计** | Figma / 竞品截图 | 如无设计稿，请给配色 & 风格方向 |
| **推荐规则** | 热量分配、口味算法细节 | 便于编写算法 |
| **文案** | 推荐理由示例、错误提示等 | 一句话示例即可 |
| **部署** | 目标平台 (Vercel? Railway?) | 影响成本与配置 |

## 4. 预计时间表（资料齐全后）

| 阶段 | 预计用时 | 说明 |
| --- | --- | --- |
| 数据导入 | 0.5 天 | CSV → 数据库 |
| 推荐引擎 | 1 天 | 算法 + 接口 |
| 推荐列表 & 详情页 | 1 天 | UI 对接 |
| 评分功能 | 0.5 天 | 五星 + 文字 |
| 优化 & 日志 | 0.5 天 | 性能、埋点 |
| 管理后台（选做） | 1 天 | 简易 CRUD |
| **合计** | **≈ 5 个工作日** | 不含设计 & 数据清洗时间 |

## 5. 协作流程

1. **资料收集**：将上表所需文件 / 设计 / 文案整理至共享网盘或发送给开发。
2. **每日同步**：开发每日推送完成任务 & 进度总结。
3. **自动检查**：每次推代码先由机器人预审，再由你查看页面效果并反馈。
4. **防拖延**：任何任务>24h无反馈，系统自动提醒双方。

### 💡 快速开始

立即着手第 3 节的资料准备，资料越完整，开发越快！