

第 2 週

AI 生活管家

Google Lens、食譜、健康資訊一把罩

林口社區大學

AI 智慧生活應用

115 年度秋季班

授課教師：Jerry Kao

115年9月11日（週五）

第2週：AI 生活管家：查食譜、智慧識圖



課程資訊

授課日期：115年9月11日（週五） | 授課時間：19:00 - 22:00（3小時）

上課地點：林口高中校本部 | 授課教師：Jerry Kao

AI 查食譜

冰箱裡還剩一些食材，不知道今天晚餐該煮什麼？用 AI 馬上得到完整的食譜建議。

只要告訴 AI：

家裡現有的食材（例如：雞腿、薑、蔥）

人數和口味（例如：3 人份，不要太辣）

特殊需求（例如：糖尿病不能加糖、牙齒不好要軟一點）

AI 會在 3-5 秒內給你完整的料理建議，包括食材份量、步驟、營養資訊。



智慧識圖（Google Lens）

除了會說話之外，AI 還有「眼睛」的功能。Google Lens 是 Google 出的智慧相機，可以：



辨識植物：拍一下路邊的花，馬上知道是什麼品種



掃描條碼比價：賣場看到商品，掃一下查線上價格



翻譯菜單：出國時對著菜單拍照，馬上翻成中文



辨識地標：旅遊時對著建築物拍照，馬上知道是哪裡

Google Lens 辨識

AI 圖片風格



實作步驟

步驟 1：用 AI 查食譜

1. 打開 ChatGPT 或 Gemini
2. 輸入：「我家有雞腿 2 隻、薑 3 片、蔥 2 根，請推薦 1 份 3 人份的食譜，適合長輩吃不要太硬」
3. AI 會給你完整的食譜與步驟



進階用法：可以再追問「如果不夠鹹怎麼辦？」
「可以用氣炸鍋做嗎？」「可以保存幾天？」AI 都能立刻回

答。

步驟 2：使用 Google Lens

1. 下載 Google Lens App (iOS/Android 都有)
2. 打開 App，對準想辨識的物品
3. 長按拍攝，Google 會自動分析並給你相關資訊

步驟 3：智慧識圖的進階應用

拍英文菜單→ 自動翻譯成中文

拍路邊植物→ 知道植物名稱與照顧方式

拍商品條碼→ 比較不同賣場的價格

拍外國招牌→ 即時翻譯



課堂練習

1. 用 AI 查一道自己想煮的料理食譜 (截圖)
2. 用 Google Lens 拍一個家裡的物品，看它能不能辨識 (截圖)



回家練習 + 下週預告



回家練習

1. 必做：用 AI 查一道自己想煮的料理，把完整食譜截圖
2. 必做：用 Google Lens 辨識 3 個物品（植物、商品、外文），截圖保存
3. 選做：嘗試用 AI 規劃下週的菜單（晚餐 5 天份）



本週重點

-  AI 查食譜只要 3-5 秒，還能客製化口味
-  Google Lens 是手機的「智慧眼睛」，出國、生活都好用
-  AI 是生活管家，食材、藥品、健康問題都能問
-  用「具體條件」問 AI，得到的答案更精準



下週預告

第3週：AI 智慧旅遊

規劃行程、找美食、找景點

林口社區大學 | AI 智慧生活應用 | 115 年度秋季班 | 授課教師：Jerry Kao

上課時間：每週五 19:00 - 22:00 | 上課地點：林口高中校本部