

Eco Chef

良食生态厨房少年班

像一粒种子，向下扎根，向上健康生长。

良食少年班的夏天，从土地到厨房，从种子到餐盘，把孩子还给大自然。食育，是一场回归生活的教育，也是一场回归教育的生活。

良食生态厨房少年班，以关注身体健康、可持续生活为基础核心理念。在理论课中学习身体健康使用手册，在实践课中掌握厨房烹饪技能，让这个暑假用美食喂饱自己的同时，获得更多与身体的链接。

7月，整整9天的全日制课堂，我们的教室在土地上，在山林里，在厨房里，在古法工作坊中。以自然为方，从“柴米油盐酱醋茶”的每日主线里，探索健康生活哲学，在动手实践中培养专注力。

土地是我们的第一个厨房，在第一天的上午，Lee大厨带孩子们在良田食悦的有机菜园里学习，了解生态种植对身体健康和地球健康的重要性，品尝各类有机种植的香草和蔬菜。

从明火到看不见的电火，不同的火种对健康意味着什么？体验各类火种烹饪的食物的口感区别。在火上烹饪的各类锅具，哪种才是对人的健康的最有益的，就是大家这次烹饪学习中用到的老铁锅。

本活动聚焦“食”的生态链路与文化内涵，带领参与者从田间到餐桌，从传统到现代，深度探索食物与自然、身体、文化的紧密关联，在实践中建立健康饮食观、生态保护意识与传统文化认同。

特色模块：五感体验，多维探索

自然食源探索：走进山野田园，辨识可食用植物，了解食材的生长生态，亲手采摘当季作物，建立“食物从土地到餐桌”的直观认知。

传统饮食技艺传承：学习非遗手工技艺（如鲁班术逻辑下的厨具制作、食材处理），体验韩式料理、中式面食等传统烹饪，探究盐、油、发酵食物的科学与文化，解锁“吃”的技术与历史。

食与健康科学探究：解析身体与饮食的关系，学习传统养生智慧，通过实验与观察，理解食物对健康的影响，建立科学饮食观。

食文化沉浸体验：从茶文化到民俗食礼，深入体验饮食中的文化传承，在制茶、传统宴席模拟等活动中，感受饮食作为文化载体的深厚内涵。

食育实践创作：动手制作特色调味品、饮食文创，将食育知识转化为创意成果，在实践中深化理解与记忆。

参与本次活动，收获：对食物生态、营养、文化的全面认知，建立健康饮食与生态保护的主动意识；手工制作、科学探究、文化体验等多维度能力的提升；对传统文化（包括非遗技艺、民俗食礼等）的深度认同与传承动力；一段在自然与人文交融中，关于“食”与成长的独特记忆。

轻蔬不用等苏州公益行：银龄群体的绿色饮食新实践



2025年3月12-13日，轻蔬不用等与慈济基金会在苏州开展公益行活动，24位60-75岁的“银龄班”学员来自北京、福建、黑龙江等地，在导师阿军和运营主理人若愚带领下，开启两天沉浸式轻蔬食之旅。

首日有理论和实操课程，上午阿军老师系统讲解轻蔬食核心理念，包括低脂少盐控量标准、植物蛋白科学搭配及与慢性病预防的关联性；下午学员分组制作基础菜品，学习少油烹饪技巧，过程中积极提问。

活动中，慈济基金会代表认为轻蔬食减少碳足迹的特性与基金会环保人文理念契合，轻蔬团队若愚则称赞长辈们对健康饮食的认真态度远超预期。课程尾声，全体学员签署“21天低脂少盐纯植物饮食”承诺书，慈济基金会颁发纪念证书，鼓励将理念带回家庭。此次活动不仅是烹饪教学，更是健康与生态的对话，促成了一场跨越年龄的绿色觉醒。

归自然本味，共筑可持续餐桌 | 阿军轻蔬生态厨房巡演上海站



2025年3月15日，阿军生态厨房巡演上海站在青浦区练塘镇圆满落幕。该活动以“传递幸福的味道，守护地球的未来”为核心，吸引五十名参与者齐聚，探索生态食材奥秘、学习可持续料理方式，共享生态长桌宴，展现了生态饮食的无限可能。

活动亮点有三：一是溯源生态食材，阿军老师带领参与者接触应物有机调味品、云南野生菌菇、益点田芽苗蔬果等全国优质产地生态食材，呼吁大众重新思考食物与土地的关系；二是生态料理实践，阿军老师分享“减法料理”哲学，参与者学习24节气食材搭配、“零浪费烹饪”等技巧；三是长桌共飨，百米长桌宴上的菜品以植物性食材为核心，融合共创伙伴的生态产品，如玲珑素点心、植卓肉酱等，成为活动高潮。

<https://mp.weixin.qq.com/s/mkMOnm9M9ih0iU3g-ToSoQ>

活动得到应物有机、素妙娘、金谷力等众多品牌鼎力支持。上海站的成功为2025年巡演拉开序幕，接下来还将走进长沙、武汉、深圳、济南等四城，每一站都将结合当地食材与文化定制独特生态体验，延续绿色影响力。此次巡演不仅是美食盛宴，更是关于生活方式的深度对话，让参与者重新定义健康饮食边界，意识到个体选择对地球生态的深远影响。

<https://mp.weixin.qq.com/s/jzOOS2UmDhh9kUR6NkHD1g>

阿军生态厨房×良食深圳巡演活动



活动于 2025 年 4 月 12 日在深圳科技园的瓦乌蔬食料理举办，旨在围绕自然与美味展开对话，探讨可持续生活与健康饮食。阿军作为 2019 良食学者、中国轻蔬食创始人等，将带来生态烹饪哲学分享，内容涵盖轻蔬九大准则、有机食材创新烹饪技艺等，还会介绍良食倡议并示范“蔬适周一”实践，现场有当季食材选择、全谷物烹饪等体验指导。参与者可收获东方健康膳食生态大礼包，还能加入实践社群优先参与后续活动。活动得到瓦乌茶颂、良食基金等众多品牌鼎力支持，通过这场活动，不仅能提升厨艺，更是践行良食东方健康膳食理念的生活革命。

<https://mp.weixin.qq.com/s/JQX5pIMjmQMv4Y0bU0Yd4A>

阿军生态厨房巡演苏州站



2025年7月8日，由【阿军轻蔬】【良食基金】【益点田亲子农场】三方共创的阿军生态厨房巡演苏州站，在昆山益点田亲子农场举办。活动中阿军老师系统分享“生态厨房九大准则”，4位生态实干家助阵，还呈现了以90%本地食材打造的50米食材里程生态长桌宴，参与者可收获健康生活密钥、生态资源网络、超值生态礼包及亲子食育启蒙等多重价值。

<https://mp.weixin.qq.com/s/TvhQutwbOJtgmzmCSyfJjw>

阿军老师的第四期生态大厨培训



2025 年 7 月，阿军老师的第四期生态大厨培训以“健康觉醒”与“生态责任”为内核，通过“酿造发酵+植物领先”“24 节气+有机鲜活”“少烟烹饪+餐桌美学”“一粒种子+遵循自然”等实践，践行“轻种植、轻料理、轻消化”的理念，重塑厨房 DNA。该培训以“生态厨房九大准则”为北斗，培育出数百名厨房变革者，推动餐饮业向可持续发展转型，也让健康中国与生态文明的火种在千万家庭的灶台间燎原。

<https://mp.weixin.qq.com/s/HvPB8yf2TXOryogYvu7ZTw>

合一新店开业×良食基金生态厨房×禾然有机 巡演



2025年8月31日，合一空间摩尔城店在呼和浩特摩尔城开业，活动以“合一新店开业×良食基金生态厨房×禾然有机 巡演”为主题，兼具空间体验升级与可持续生活理念推广。仪式邀请了阿军、王子儿、彤彤，以及良食基金执行长侯兵等可持续生活与饮食健康领域的嘉宾，其中阿军老师作为合一首席总厨、生态厨房推广者，在核心环节分享“生态厨房”理念，强调产地到餐桌的本真，倡导无添加、极简料理与零浪费，推动轻蔬食文化和可持续生活普及。良食执行长侯兵分享了良食倡议理念和生态大厨、东方健康膳食等方面的实践。

此次开业不仅宣告合一空间摩尔城店正式启航，更通过公益讲座、生态厨房巡演等形式，向参与者传递“美味与责任并肩”的可持续价值观，呈现了一场有质感、有深意的开幕盛宴。

https://mp.weixin.qq.com/s/tXFO5D_t2JMwNu_SBfJMPA

生态厨房巡演北京站 | 阿军老师带你践行生态厨房九大准则



在金秋送爽的九月，素拾忆咖啡·素食餐厅迎来一场独具意义的生态盛宴，作为餐厅主厨，阿军老师联合良食基金在北京素拾忆举办生态厨房巡演北京站活动，系统性的分享他深耕多年的生态厨房九大准则。带您体验一场味蕾与心灵的双重之旅。

阿军老师认为，真正的美食不仅关乎味觉享受，更是一种与自然和谐共处的生活方式。经过多年实践，他总结出生态厨房九大准则，在本次活动中深度分享。此外，良食策划总监李艺泓，也在此次活动中分享了良食倡议理念和生态大厨实践。

<https://mp.weixin.qq.com/s/FPF-a3pjFlna8rQcla00lA>

轻蔬//良食//鲜八度 三方共创生态厨房巡演





9月13日 18:00，广州越秀区鲜八度植物料理花园餐厅，以生态良食之论，探蔬食引领之路。这是一场由鲜八度植物料理花园餐厅发起的“生态晚宴”活动，作为生态厨房巡演的广州站，以“Farm-to-Table Plant Cuisine Dinner”为主题，汇聚阿军（鲜八度植物料理主理

人、中国十大烹饪大师）、李艺泓（良食策划总监）、张墨川（欧盟素食协会认证纯净素护肤品素僖创始人）、小地瓜（自媒体博主、铁牛村新村民）、南安（素食自媒体博主）等多位领域嘉宾，将围绕生态良食展开探讨，探寻蔬食引领之路，为参与者呈现一场融合植物料理、生态理念与多元视角的盛宴。

https://mp.weixin.qq.com/s/4GI8u1C49Fqdy2HYIwfn_Q