

讓好吃的蔬食，成為改變餐桌的契機！



「感動人的食物，是什麼滋味？」對善菓餐飲集團創辦人、同時也是豐食基金會董事的嚴心鏞而言，那是一種「吃完這次，還想著下次再來！」的美味記憶。從最愛的韭菜餃子、滷肉飯開始，他把過往對葷食的味覺印象融入蔬食料理開發，秉持「烘焙靠香料、蔬食靠醬料」的心法，打破蔬食的框架，開啟充滿驚喜的美味體驗。

在節目中，嚴心鏞分享了善菓集團的成功關鍵：「慢就是快」。無論是品牌經營還是料理開發，他選擇踏實深耕，甚至在關鍵時刻將自己視為「反指標」，把決定權交給團隊。也談到，為何原本賣紐奧良烤雞的餐廳，會毅然轉向蔬食，端出讓人一試成主顧的佳餚。

他相信，台灣擁有豐富的在地食材，是發展蔬食料理的最佳舞台；蔬食也不該只是宗教信仰或嚴肅的選擇，而是人人都能自在享受的日常美味。每日一蔬食，開啟由葷轉素的飲食習慣，不只均衡飲食，也能減少地球負擔。

快來收聽這集《Foodie Goodie 夢想食驗室》，跟著嚴心鏞一起重新思考餐桌、飲食與環境的關係，發現結合美味、健康與永續的飲食新想像！

上集：感動人的食物滋味！白鷺鷥開啟的友善飲食  [線上收聽](#)

下集：老闆不一定是對的！餐飲集團經營心法揭密  [線上收聽](#)

精彩內容都在  [Foodie Goodie 夢想食驗室 Podcast](#)



《2025 夢想食驗事》

★□★ 夢想，正在閃耀 ✨



在豐食夢想計畫的舞台上，飲食夢想沒有大小之分，只有一顆全力以赴實踐夢想的心。第二屆《豐食夢想計畫》匯聚了來自全台 9 組校園團隊，他們化身草仔粿推廣員、中藥研究員、AI 探索者、永續環境守護家、早餐小廚師、茶藝料理師，甚至扮成香菜、魚丸、海洋生物的小小引導員，以滿滿的創意與熱情，為大家呈現一場獨特的飲食夢想之旅。

一起透過這支影片，跟我們回到那天的現場，感受孩子們眼中流露出的勇敢、真誠，看見夢想發光的瞬間！



永續環境，就從餐桌開始！

想一想，今天的餐桌上有出現肉嗎？其實，只要在飲食上做出一些小改變，就能為環境帶來大不同！

跟著豐食的《餐桌的環保行動》圖譜，一起認識加速地球暖化的隱形元兇，學習如何透過飲食選擇，既守護自己的健康，也減輕地球的負擔。從每一餐開始，讓我們把友善地球的行動端上餐桌，共同創造更永續的未來！

餐桌的環保行動

「今天的午餐怎麼沒有肉？餐桌上的小改變，竟然可以影響全世界。一起展開行動1、2、3，從體內到體外都環保，讓地球開始降溫。」

地球暖化危機

地球溫度日益升高，極地冰山開始融解，瘦巴巴的北極熊，無家可歸的南極企鵝，各種氣候災害越來越多，這是全世界要共同面對的危機。

溫室氣體

工業革命之後，人們燃燒化石燃料，排放大量的溫室氣體，如二氧化碳（ CO_2 ）、氧化亞氮（ N_2O ）、甲烷（ CH_4 ）和氟氯碳化物（ CFCs ）等，加強地球的溫室效應，讓地球開始「發燒」。

小心牛羊放屁！

為了吸收草料營養，牛、羊、馬會透過「反芻」來分解草料，過程中即會產生甲烷，在放屁或打嗝時釋出，這可是比二氧化碳威力更大的溫室氣體！



畜牧產業

為了滿足大家吃肉的需求，全球的畜牧產業規模越來越大，所產生的碳排放量，竟然比全世界汽車、船、火車、以及飛機的碳排放總量，還要更高！



常見食物碳排放比一比

比起蔬果生長，肉類從飼養、屠宰、冷凍、運送到賣場保存，會製造更多的碳排放。



低碳行動三部曲

行動1

每週選擇一餐只吃蔬食

多吃蔬果，會比吃肉環保，因此全台灣有許多學校，在每週營養午餐中，會選一天作為蔬食日。你也可以和家人約定，每週選擇一餐只吃蔬食。



行動2

選擇使用資源和碳排放較低的肉品

當你想吃肉時，選擇使用資源和碳排放較低的本地肉品，也可以幫助地球降溫。比方說，選擇吃魚蝦，取代牛肉或羊肉。



行動3

每日多吃蔬果，體內體外都環保

每天盡可能多吃蔬菜水果，選擇當地生產、盛產時期、顏色豐富的原態蔬菜及水果。蔬果不只是低碳食材，也有益身體健康，讓我們從體內到體外都環保。



植化素

免疫好幫手

植化素是植物用來自我保護的物質。只要多吃各種不同種類與顏色的蔬果，就能攝取多元的植化素，有效幫助身體抗氧化，提升免疫力。



腸胃清道夫

蔬菜水果中含有大量的「膳食纖維」，就像是腸胃的清道夫，能促進消化，防止便秘，減少膽固醇的吸收，同時也能增加飽足感，讓體態更輕鬆。



[下載「餐桌的環保行動」圖譜](#)



Copyright © 豐食教育基金會 All rights reserved.