



Trading express

交易通

青雲路
JobFinder

學海無涯



青雲路網站
www.ecjobs.com.hk

一啣即入
網上揭頁版

素食達人

變主廚



食宇宙圖案熱
自創星球macaron



U職場
睇 P.12-13

U撈

DR REBORN
上市集團 專業首選

www.drreborn.com



連續7年品牌代言
鍾欣潼 Gillian

全港最大 醫療美容集團

招才

網上登記



UMH
United Medical Healthcare

香港醫思醫療集團

1. 根據2016年1月Frost & Sullivan獨立市場調查報告指出，截止2014年12月31日，於香港醫療美容服務市場上，DR REBORN擁有全港最高市場佔有率。



有「素食達人」之稱的Elvis，現為Red Mango的創意主廚，工作是負責設計菜式及在廚房煮食。

Red Mango 地址：荃灣荃華街3號悅來坊B113B及B115A號舖

素食達人變主廚

「素食達人」Elvis是一名胎裏素者，即是母親懷孕時已是茹素，出身到現在26年亦是素食者，在網上分享他的素食生活讓他為人所熟知，吸引到Green Mondy、Sogo、食德好、Club O、美亞廚具等機構找他合作，開設一些素食素食示範及分享會。

同時，Elvis是Red Mango的創意主廚，工作是負責設計菜式及在廚房煮食，他表示香港多了人願意嘗試食素，「素食文化開始普及，有人開始追求健康生活，嚟幫襯嘅客人由幾歲至七、八十歲都有，有一家大細、朋友聚餐，尤其女仔特別多。」荃灣店是一間素食自助餐店，設午市及晚市，每位收費由\$108至\$198。

Elvis其實不是讀廚出身，在HKU Space修讀marketing高級文憑，其後在Top-up Degree Media修讀Culture and Practice，12年畢業後投身了marketing這行業，「冇說過做同素食有關嘅工作，出咗嚟工作1年，發現身邊嘅同事對食素都有疑問及興趣，當時社會上亦多咗人討論素食。」

開專頁分享素食心得

13年，Elvis開設了「素食達人」的facebook專頁，分享自己素食的經歷及素菜相。「不時聽到身邊嘅人問，食素出街搵廚食咩好麻煩？你真係冇食過肉？於是我開個專頁分享吓素食者嘅生活點滴。坊間有唔少餐廳都有提供素食餐單，或者走肉都好容易，搵廚食一啲都唔難，而我真係一啲肉都冇食過，屋企人同我都係佛教徒，同埋習慣咗食素，有碟肉擺喺面前，自己都冇興趣拎嚟試。」

同時喜愛煮食嘅Elvis，會不時上載自家製的新潮素菜菜式，吸引到團體找他合作，「想令大家明白素菜唔一定好齋，我不時上載自己諗嘅有趣素食相，好似雙式芝士烤有機大蘑菇蔬菜漢堡、乾炒黑椒素牛柳意粉、焗芝士香草醬什錦果仁多士，估唔到之後有素食餐廳開始搵我試菜，仲有Club O、Sogo、美亞廚具等機構搵我開素食烹飪班及講座。」

香港人近來追求健康生活，連劉德華亦成為素食人士，

有機、運動、素食等文化開始多人提及，

身為胎裏素的Elvis陳浩然，在3年前開始在網上分享自身經歷及新潮素菜，

藉以推廣素食文化，吸引到Green Mondy、Sogo、食德好、Club O等團體找他合作，

亦得到素食餐廳賞識，邀他擔任創意主廚，

最近更推出素食食譜《素做幸福滋味》，把素食生活貫徹到事業中。

Elvis為Red Mango設計了300款素食菜式，讓客人可以嘗試到不一樣的素食，「素食可以有好多花款，仲講求色、香、味，素食一啲都唔輸蝕。」

焗釀芝士素豬柳

用芝士、番茄加上素豬柳一同去焗，賣相奪目。



台式素肉腐皮卷

以豆干、冬菇當做肉燥般的口感，食落有咬口。



法式焗釀三色椒

在三色椒上灑麵包糠、芝士粉、蜜糖芥末，再拿去焗，惹味得來又健康。



墨西哥素雞沙律

材料有三色椒、手撕素雞、黑水楓、番茄，加上孜然粉調味。

朱古力「蛋」糕

用上椰奶及朱古力，以香蕉蓉代替雞蛋，外表與蛋糕無異，咬落一樣煙韌。



成日食肉都有啲膩，自己都想食得健康啲，每個星期會有1、2餐食素，呢度嘅素菜多選擇，我鍾意食呢度嘅墨西哥素雞沙律，酸酸辣辣，幾開胃。



Shalline 客人

Red Mango的荃灣店提供素食自助餐服務，設午市及晚市，每位收費由\$108至\$198。





除了設計菜單外，Elvis亦會落場幫手，「煮嘢食係一件好開心嘅事，尤其當你煮嘢嘢有人欣賞，啲家我好努力去學習，向大廚學好啲廚藝。」

點入行？

有17年飲食經驗，作為餐廳AGE Cuisine Express創辦人及飲食顧問的Dion Liu表示：「創意主廚可以講係飲食顧問，工作包括幫人設計餐牌，有經驗嘅會教你入貨、廚房運作等，其實啲家多咗唔係做開飲食嘅人搞飲食，所以當啲顧問幫手界建議。另外，好多時廚師煮得咁唔代表人哋識你，所以有餐廳都鍾意搵網絡上有自己廚藝所長，又有一定知名度嘅人加入餐廳團隊，收宣傳之效。但要成為飲食顧問至少嘅廚藝上有一定水平，市面上幫一間餐廳設計menu，一個job約收1萬至5、6萬。」以Elvis為例，現時正職及其他活動工作，月入約\$25,000。



李志剛成轉行關鍵

在一次煮食班上，認識到Elvis現時的老闆，讓他踏足飲食業，「上年，DJ李志剛參加咗我嘅煮食班，之後佢家姐聯絡我，問我有冇興趣嘅餐飲業發展，原來佢哋想開一間素食自助餐餐廳，想搵我設計素食菜式，其實自己心底有個夢想，就係開一間特色素食店，難得有機會接觸到餐廳點運作，就一口答應咗。」

Red Mango在15年7月正式開業，構思素食自助餐菜式，對Elvis來說是一項挑戰，「雖然有煮食經驗，但諗自助餐菜單始終冇試過，好在有大廚提點我，試過提出一款墨西哥沙律，有唔同蔬菜色彩繽紛又有各種營養，諗住實冇死啦！但大廚講番要將8至10款蔬果切粒，步驟太繁複，到用餐時間，要refill會冇人手去整，於是就有做到。另外，自助餐唔係一上盤就會清晒，所以西蘭花、菜心呢啲易變色嘅蔬菜，設計菜式時都會避免採用。」

創出300百款素菜

身為Red Mango創意主廚，Elvis表示素菜都可以有不同的滋味，現時共想出300款不同的素菜，「唔少人仲停留緊食素，就等於食羅漢齋、芋頭魚、素雞、素鴨，其實素菜可以有好多花款，色彩比肉類更豐富。我哋每場都有二十幾款唔同嘅素菜提供，好似焗釀芝士素豬柳、台式素蚵仔煎、素土匪雞翼、沙嗲串等。」

今年1月時，Elvis推出素食食譜《素做幸福滋味》，「入面介紹咗50款素菜，主要圍繞簡單、好味、睇得，令啲人可以係屋企好易就整到，自己會朝着推廣素食文化呢個目標進發，希望影響到更多人食多啲素。」



以「素食達人」煮出名堂，吸引Green Mandy、Sogo、食德好、Club O等團體找他開設素食示範及分享會。



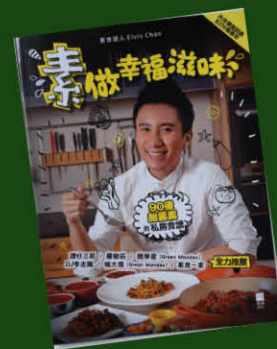
Elvis表示食素絕對不會營養不足，「其實只要食多幾款唔同嘅蔬菜，自然就會吸收到充足營養。」看他的身形就知所言非虛。



早前四兄弟想出素土匪雞翼，連三哥（譚仔三哥米線老闆）都說可以，「知道三哥會食嘅，就諗咗道素土匪雞翼出嚟，佢食完都話OK。」

素XO醬 \$78

Elvis以牛肝菌、豆干、金菇等材料研製出的XO醬，「啲家係一素店、素食一家同facebook專頁上可以買到。」



《素做幸福滋味》\$98
今年1月，Elvis推出個人素食食譜，希望把素食文化帶入大眾的廚房。

後記：食素多機會？

「食素會唔會有朋友？」Elvis解答了記者的疑問，「唔少人聽到我食素時，都會好奇問我好多食素嘅問題，多咗唔少話題同人傾偈；另外，朋友一搵到好食嘅素食店，會第一時間諗起我，推薦畀我，其實仲多咗交流嘅機會。」他更說女性朋友會因食素健康可減肥，增加相處機會，但記者對此抱着懷疑，是否外貌才是識女仔的關鍵所在？