

瑟瑟秋风一吹起，识食的老广们立刻会心领悟：又到秋来进补时。俗话说“秋天进补，春天打虎”，秋季是一年当中最适宜进补的季节，而材料滋补、火候十足的炖汤就成了老广食家们补身的最爱了。
滋补健体 岭南汉方汤

讲到炖汤，就不得不提鹿鸣酒家的“汉方汤”系列，据介绍是由有40多年厨师经验的香港名厨温师傅主理，以白云山天然泉水，经过多道工序，连续十多小时精炖而成，达到“真、清、香、郁”的境界，具有多种滋补、健体的神奇功效，其“汉方一号汤”还有“岭南第一汤”的美誉。

不过最有“鹿鸣特色”的则要数“汉方二号汤”了。众所周知，鹿鸣酒家的鹿肉佳肴驰名，而“汉方二号汤”就用上天麻、北芪、花胶公来炖梅花全鹿，有生精补髓、益血壮阳、固腰补肾的功效。据《本草纲目》记载，鹿肉“味甘性温，主治补中，益气力，强五脏”，非常适合大众的进补需求。而且鹿肉肉质细嫩，瘦肉多，结缔组织少，久炖之后依然味道鲜美。

“汉方汤”一至四号汤的主料、功效都清楚写明在汤谱上，款款汤都独当一面，例如以“孔雀、千年老龟”担纲的三号汤，以“官燕、鹿脑”做主角的四号汤。“汉方汤”一上就是一大鼎，架势十足。虽然一鼎汤价格上千，但是因为用料、火候十足，滋补功效明显，加上可以在鹿鸣依山傍水的环境中叹靓汤，因此也让人感觉物有所值，捧场客相当不少。

分炖——炖汤更高境界

大凡好的炖品都标榜“原盅炖制”，其实除了“原炖”之外，还有另一门更高境界的炖法——“分炖”，也就是将一个炖品的原料分为几盅炖制，炖好后再合成一盅。“分炖”的汤品清澈如水，味香浓，但肉还是原色的。“岭南汉方汤”就运用了“分炖”的做法，层层工序虽然繁琐，却努力将各种材料的滋味和营养价值发挥到极致。