

知名美食家王慧敏，行程百万公里探访传奇食材

让世界看到中国食材的独特灵魂



王慧敏

“春天，一口刀鱼馄饨老鸭汤，足以让我浑身毛孔通透。”知名美食家王慧敏（网名：神婆爱吃）是权威美食榜单评审，也是多档头部美食综艺及央视美食节目顾问，全网粉丝逾1000万，网友们叫她“神婆”。

神婆深耕美食领域十数载，先后出版《植物油图鉴》、《海错图爱情笔记》系列、《关于烹饪的101个常识》等多部著作，还担纲独立纪录片《神一样的餐桌》《食野中国》制片人。前不久，神婆的新书《食野中国：中国传奇食材实录》由上海三联书店出版，她书写了龙井、诺邓火腿、两头乌、苏尼特羊、松茸等中国食材，记录了自己历时3年、行程近100万公里的田野寻味。

在此过程中，神婆深入中国顶级食材“原产地秘境”，对话非遗代表性传承人与在地农人，记录即将消逝的农耕智慧与古法技艺，为中国物产发声。“也许有人质疑，少、不确定、珍贵，或者说世俗意义上的高级，真的重要吗？说实话，只有在乎和不在乎。而我明白，中国的物产是真的好，这是我在乎的。”

在接受记者采访时，神婆回忆了自己从吃货到美食家的历程，以及田野寻味的经历，但她不止于吃，还分析了食材背后关于自然、经济、人文、时间的深度博弈。



未成熟的山茶油果

王慧敏出版的《食野中国》

在世界餐桌上
中国的话语权已从好食材开始

作为拥有15年全球美食探索经验的美食家，神婆最开始寻找美食是因为繁忙的工作。此前的工作总是让她频繁地出国开会，有时甚至时差还未调整好，又要匆匆回国，于是独属于自己的快乐便是享受一顿美食。“一开始，我真的只是纯喜欢吃，且写下的文字也很简单，有些像收集打卡米其林星级餐厅一般。但是恰恰是因为多吃、多尝试、多体验，我自然而然地开始撰写写作，逐渐成为写美食专栏的撰稿人，让我将这一爱好转变成了事业。”

随着探索美食过程越来越深入，神婆从收到约稿邀请，再到专栏写作，之后一步步建立起了自媒体。在不断积累美食经验的过程中，神婆的目光慢慢从世界美食转而着重搜寻中国美食。神婆认为，她转变的契机与中国餐饮的发展密不可分。

自2020年开始，中国餐饮所使用的食材发生着巨大的变化。“在此之前，中国餐饮对食材的处理较为粗放，没有最大程度地用科学方法保留我们本土食材的鲜味及鲜活度。于是，在经过融合和提升之后，大家逐步学习精致餐饮的处理方法，甚至在做西餐时，还会想方设法地用‘中国语言’去表达西餐。因此，整个食物供应链也得到了前所未有的发展，大厨们拼的都是好食材，食材才是王道。以前奇货可居的鱼子酱、松茸、松露、鹅肝，如今司空见惯，且产地基本是中国的。从欣赏并保护野生生物产，到探索更好的本土养殖方式，中国食材的进步过程是突飞猛进的。”神婆说道。

2022年1月至2024年12月，神婆拍摄了纪录片《食野中国：中国在地高级物产实录》，深入原产地了解中国本土传奇食材，长达三年的拍摄过程，让她不断产生了自豪感，她感叹道：“中国餐饮更加注重好食材的挖掘，并体现本土性，我想让中国那些低调的宝物被世界看见。”

在此过程中，神婆发现在世界餐桌上，中国的话语权已从好食材开启：浙江衢州和千岛湖的鱼子酱有了全球定价权；中国鹅肝占全球产量近半数；2023年，中国出口松露约32.5吨，较2022年增长60%，占全球贸易量的三分之一……“中国产出的顶级食材，价格和质量等级在进出口市场上都有绝对优势，而我们因为不了解，一次次遇见，一次次错过。”

之后，神婆希望将纪录片中还未交代明确、更有深度的部分呈现出来，于是再次书写了九种中国食材，整理成《食野中国：中国传奇食材实录》一书，并于今年年初出版。在这本书中，她写道：“期待有一天，我们及我们的后辈，能从骨子里珍惜咱们自己土地上的好东西。”

中国顶级生食火腿
藏在高海拔千年古村

在神婆看来，作为美食家，一定要在路上，而不能只在餐桌上品尝食物或躲在书房研究史料。

神婆第一次听说生食级别火腿的概念是从伊比利亚黑毛猪开始的，而中国用来做火腿的猪，如两头乌、乌金猪，是常见的熟食火腿。为了探寻我国唯一公认的天然生食级别火腿，神婆前往云南省大理白族自治州传统村落诺邓村，这里是白族最早的经济重镇和滇西北地区年代最久远的村落，也是《蛮书》记载中唯一保留原名的千年古村。

2022年，神婆到达连绵的诺邓群山。“刚上山的路全是急弯，我被甩得像一条罐头里的鱼干，直到面面无表情。”诺邓村最低海拔1900米，最高2300米，“恰好位于江水转弯处，常年空气湿润，特别适合火腿的深度



王慧敏制作的节目中的宣传片段



发酵”。

据神婆介绍，诺邓在古代因一口盐井而闻名中外，自唐代起以盐井经济著称，古代为滇西北“盐马古道”枢纽。古人用骡马驮盐下山，在“盐马古道”行走，既能运送到中原地区，也能输送至印度。但是，诺邓却因海盐的开发，逐渐走向没落，与其一同被埋没于此的还有诺邓火腿。“中国的顶级火腿来自诺邓黑毛猪与诺邓井盐的‘联姻’，需历经三年自然发酵，而这样的顶级火腿不是用来烧菜的。此外，诺邓盐里天然有一种古老的菌，让传统诺邓火腿根本检测不出钠与亚硝酸盐，大家都不知道原因，这是自然产生的。”

回忆起生食诺邓火腿的味道，神婆欣喜地描述道：“我在山上吃的诺邓火腿有玫瑰香，且奶香馥郁！”她介绍，因为诺邓火腿只能在诺邓群山中才有这样的味道，若是换在山下的某个地方腌制火腿，尽管是同样的腿、原料以及制作师傅，风味都会不一样，“产地无法复制，天气无法复制”。

“就连村里的老人也说，出了诺邓，诺邓火腿腌不出来。不仅如此，时至今日，诺邓火腿下山的保存都是一个难题，切片包装的盐度会高一些，否则难以保鲜。解决方式就是整腿鲜切现吃，或是把方便装的切片火腿拌沙拉来中和一些盐度。只不过，最好的方式是我们把自己‘运到’诺邓去吃原汁原味的火腿。”神婆介绍道。

古法压榨的山茶油
烧菜就是香

尽责，是神婆的自我要求。她希望在有限的精力、资金和时间里，尽量从不同的角度和切片中，给大家更多一点的信息。

神婆有时会为一个想法或一时冲动去追根究底，研究不同类别的食材。比如，她见到鱼虾或贝壳就会眼睛放光，却发现很难找到海鲜类主题的图书可看，于是神婆开始动手记录自己喜欢的水鲜，完成《海错图爱情笔记》两本书，她从水生生物的爱情说起，解读餐桌海鲜的生物密码与鲜美风味。

2016年，神婆因为看到妈妈用错了油，一时冲动写下了《植物油图鉴》，介绍了40种植物油的营养，以及各种植物油对人体健康、疾病治疗与预防的效果。“有些日常用油看似健康，但是完全不适合高温烹饪。这本书一出版，我的妈妈就成了山茶油的头号粉丝。”

提及山茶油，神婆用文字科普了“东方第一油”。山茶油是为数不多的适合高温烹饪的植物油，在单不饱和脂肪酸、抗氧化成分（如原花青素）方面更优，其中含有的维生素E是橄榄油的两倍，还含有橄榄油没有的茶多酚和山茶甙，有助于消炎、心血管健康和抗衰老。

几年前，神婆曾到达浙江开化的桃源村，这里是中国山茶油主产区之一。她见到了古法山茶油的非遗代表性传承人刘田根师傅，刘师傅向神婆介绍着村里唯一的古法炼油厂，在那里，她看到了古法压榨的过程。

除了浙江开化，神婆还到达湖南省岳阳市九雁村，见到了令她感到不可思议的谭竹贵老爷爷。“他已经85岁了，可是在我面前还能爬3米高的山茶树，肩挑150斤重的山茶果。谭爷爷告诉我，这种是中国原生种野生山茶果子，特别小，出油率也很低，可是出来的油却很厚，燃点也更高，特别适合高温烹调。老人们都说，山茶油烧的菜，香！老爷爷最自信的一句自嘲是，压榨方式没改良多少。”神婆讲道。

不止于吃
希望世界看到更多中国物产

神婆并不喜欢食物的标准化，她认为一旦涉及标准化，便少了份鲜活和自然。真正体现出自然，才是食物该有的样子。

尽管有人认为中国餐饮不科学，缺乏严格的标准，但是神婆却认为中国餐饮恰恰充满着逻辑和哲学。她从人们常见的“少许”一词作解释：“我们在做饭时，总说‘盐少许’‘糖少许’，这并不是没有标准，而是在凭感觉的基础上，有一套对食材本身味道的把握，这恰恰是生活哲学的体现。因为每一个食物种群的特征会随着季节、产区等变量而产生变化。所以我们会根据季节的不同，把调味也做调整。若涉及标准化，就必定是商业化的，这是两套不同的逻辑。我认为，稍有瑕疵的食物才是真实的，具有美感的。我们不能让每颗青菜都是重量一致、长得也没有差别，这样的食材在农人的心里才是不合格的，不应该去吃的。”

神婆的态度和理念不止于吃，而是要揭示一场关于自然、经济、人文、时间的深度博弈。“也许有人质疑，少、不确定、珍贵，或者说世俗意义上的高级，真的重要吗？说实话，只有在乎和不在乎。2018年，我去意大利阿尔巴寻访白松露，所有人都告诉我，中国的松露不行。可是，我在四川攀枝花和云南昭通交界的山区，闻到了不同种群松露的特别味道，甚至还有一种芒果味的黄色松露。但我同意意大利的名厨朋友，他们都没有吃过。而我明白，中国的物产是真的好，这是我在乎的。”神婆解释道。

而她书写《食野中国》的另一个原因则是当下热门的AI。神婆曾找到一段AI的描述：“香格里拉松茸的鲜味是味精的40倍，而人工松茸的鲜味和香气较弱，难以满足高端餐饮对极致鲜味的需求。”神婆立刻发现，AI在说漂亮的错误话。“在我看来，写作者是世界上最好的AI训练师，未来的写作不但不会被取代，反而会造福更多人。我希望通过一手的资料，突破信息茧房，帮助AI迭代。”神婆解释道。

神婆仍然希望凭借自己的书写，从她的视角给大家一些启发，能够让大家都保护自然，更加重视中国被低估的物产，让世界看到中国食材的独特灵魂。

据《北京青年报》