

闽东民间艺术丰富多彩，其中以搬铁技、线狮舞和剪纸最有特色。搬铁技又称“台阁”，源于清代，流行于闽东主要县（市、区）。表演时，将钢管或铁条焊接成枝状并固定在车辕上，少年儿童化装后，手持道具，或坐或立于铁技之上，然后随车搬行，场景生动。线狮舞，流行于蕉城区霍童，亦称“抽狮舞”，分为雄、雌双狮舞和母狮、仔狮大小狮舞。表演时，用绳子将扎制狮子的狮头、狮身、狮尾、狮脚吊挂在木架上，木架安上车辕，表演者边走边抽绳子，并配以幕景和照明。闽东剪纸，以柘荣县最为有名。剪纸的手法主要有平铺式、对称式、多折式和网络式几种。剪纸所表现的内容除了传统的花式和字形外，还有很大部分是生活的物品，并采用抽象和夸张的表现形式。此外，闽东是畲族的主要聚居地，畲族民歌是畲族文化中很有特色的亮点，畲族人民喜唱山歌，日常生活和劳动中常以歌代言，以歌传情，唱述本民族的历史和神话传说等。唱法多用“假声”，有独唱、对唱（即“盘歌”）、齐唱和二重唱（即“双音”）。曲调大同小异，主要有福鼎调、霞浦调和福宁调。

少数民族 闽东有畲、壮、苗、回、彝、满、朝鲜、蒙古、高山、布依等少数民族，其中畲族人口约占全省畲族人口的1/2、全国畲族人口的1/4，是全国最大的畲族聚居地。

语言 闽东方言，又叫福州方言，对于说普通话的人来说，比较难懂。宁德大部分地区能讲或听懂福州话，但又有差异、变异，区域内也分布有邻近方言，沿海多处讲闽南方言，个别地方讲莆仙方言，北部部分地区讲闽北方言，寿宁北部讲吴方言等，比较复杂。在城市里一般不存在交流问题，但在较偏僻的山区或渔村，要找个会说普通话的可能不容易。



如诗如画的霞浦滩涂风光



海产品 闽东海域辽阔、海产丰饶，是江南的“天然鱼仓”。琳琅满目的海产品算得上是闽东最有地方特色的物产了，其中较有名气的有官井洋大黄鱼、对虾、二都珠蚶、沙江牡蛎、石斑鱼、淡水鳗、梭子蟹等。闽东的海产品，称得上物美价廉，想品尝海鲜，在当地餐馆就能大饱口福，如果想带回家中，也有许多干货可供选择。

四季柚 福鼎县特产，肉嫩无籽，汁多味甜，闻之则满腹清新，食之则满口生津，该柚含有柠檬酸和多种维生素，可药用，有滋阴养血、清热降火、开胃理气、祛风降压、清肺止渴、降低胆固醇等功能。福鼎前岐镇因盛产四季柚而被称为“四季柚之乡”。

贝雕/嵌贝首饰匣 贝雕是种很有海洋气息的地方工艺品，采用各类贝壳精制加工而成，主要产品有赤岸风光、赤岸石桥及空海立像等，贝雕为霞浦县独产。嵌贝首饰匣是在漆器传统工艺基础上用闽东沿海特有的贝壳，在漆器首饰匣上镶嵌图案，看起来古香古色，为福鼎县特产。

竹编 竹编是宁德地区民间的传统工艺，以古田、宁德、屏南、寿宁的最为有名。古田竹编现有花篮、竹蝶、提篮、玉青花插等近百种，编工精制，典雅美观。宁德马记竹枕是宁德三大传统竹艺品之一，形呈方矩状，柔软富有弹性，以黑白篾条拼织出吉祥字画图案。寿宁竹编做工精细，工艺精湛，产品有饰物、器皿、人物、动植物等，可作为玩具、生活用具和纪念品。屏南竹编设计新颖，制作精细，色彩鲜艳。

晚熟龙眼/晚熟荔枝 宁德市的晚熟龙眼有800年种植史，粒大肉脆，果白壳黄，肉多核小，味香汁浓甜。晚熟荔枝盛产于霞浦、宁德、福安等沿海县（市），有果肉厚而多汁、核小、味甜微酸的特点。由于受气候影响较闽南地区晚熟10~15天，故名“晚熟荔枝”。霞浦民间流行着一句俗语：“涵江荔枝粒粒红，洪江女子不用挑。”涵江、洪江是霞浦的两个渔村，不仅盛产荔枝，也盛产美女。据说跟闽越古国、南宋王朝、南明王朝留下的众多皇宫美女流落民间有关。



酷驴提示 Coolv Tips

晚熟龙眼的收成季节在9月下旬至10月上旬。晚熟荔枝在7月下旬至8月初成熟。

闽东饮食

闽东菜以福州菜为主流，特点是清爽、鲜嫩、淡雅，以甜、酸为主，汤水多。如果不习惯可能会有清汤寡水之感，不过，在闽东主要旅游城市都有川、湘、鲁等菜系的餐馆。闽东的小吃很多，街头巷尾的排档、小摊上的海鲜小吃最有特色。宁德的珠蚶和鱼丸、肉丸、燕丸，霞浦的阿七糊汤、阿达元宵、阿茶汤丸，福鼎的鱼片粿汤、御豆酥、槟榔芋泥、炊饼绿豆糕、气糕、双仁片，屏南县的鸳鸯面、猪肉苦芝，古田县的腐片、腊兔肉、芋蛋面、小儿糕、黄尖笋，福安的继光饼（光饼）、赛岐花饺、海蛎包、畚族糍粑、酒酿蛋羹、泥钉冻、豆干片，柘荣县的牛肉丸，寿宁的三米时等，都值得一尝。

【推荐餐馆】

金海岸大酒店 宁德蕉城区环城北路，主营粤菜、闽菜和宁德地方菜，中高档次消费，电话：0593-2882133。

九九特色美食园 蕉城区城北路，主营闽菜，电话：0593-2835825。

富麒园餐厅 蕉城区闽东大广场，主营川菜、闽菜、粤菜，大众消费。

九州八闽餐厅 蕉城区澳风大厦2层，主营本地菜、浙菜、粤菜，电话：0593-2090458。

闽东住宿

相对于闽东的物价来说，闽东的住宿不便宜，好一点的宾馆标间一般都在150元左右，二三十元的招待所、家庭旅社也有，但条件都比较简陋。住宿可讲价，即使宾馆标明六七折，仍有讲价的空间。在三都澳、嵛山岛等远离城区的景点有宾馆或家庭旅馆。

在宁德市区住宿，高、中、低档宾馆都有。高档的有：

福建闽东大酒店 位于宁德市环城路21号，三星级，电话：0593-2072555；

宁德凤凰大酒店 宁德市蕉城北路11号，二星，电话：0593-2868168；

人武招待所 蕉城区短途客运站对面，标间50元左右，普通房20元一间，电话：0593-2945773；

宏顺宾馆 蕉城区新佳坡商贸城C幢，标间70元左右，电话：0593-2099638。

闽东交通

火车

动车温（州）福（州）线，途经宁德地区的福鼎、太姥山、霞浦、福安和宁德站，同时与福（州）厦（门）线相接，所以乘动车到闽东很便捷。从福州到宁德30~40分钟，票价27元；到福安40~50分钟，36元；到霞浦50~60分钟，46元；到太姥山、福鼎60~80分钟，票价分别是56元和62元；厦门到宁德2小时左右，票价97元。普通铁路线，莱（舟）福（州）线经过古田站，并与全国公路、铁路联网。

汽车

闽东有104国道贯穿南北。各县、市之间都有省道连接。宁德与所辖各县、市之间的客车班次较多；所辖各县市相互之间大都有班车线路，但发班车次不固定，多的一天有十余班，少的一天仅有一两班车。

宁德市客运站，位于宁德市蕉镇环城路1号，是闽东客运交通枢纽，有35条线路，日发车400多个班次，咨询电话：0593-2828973-8008（转8008为订票电话）。

福鼎汽车站，位于福鼎市桐山镇南大路162号，下设中心站、北站、南站。有发福州、屏南、古田、龙岩、厦门等省内班车及跨省长途班车，其中至宁德、福安、柘荣、温州、苍南的短途班车每半小时左右一班。票房电话：0593-7973922；问讯电话：0593-7866907。

宁德市区的公交网络比较完善，市内的按站计价，0.5~1.5元，郊区的则按里程计价，乘坐公交很合算。出租车起步价5元，但动车火车站一带有“黑的”，要小心。辖下的县、市里公交车不多，好在县城一般不大，可选面的、三轮车。



酷驴提示 Coolv Tips

在闽东山区坐班车是需要耐性的，崎岖山路本就难走，加上等客、揽客，五六十公里有时要走上两三个小时。所以在安排行程上最好留够空余。碰上当地人把班车当成带货的运输车，车内环境就不太好了。

航运

三沙、赛岐等港口开辟有直达香港、上海等地的多条定期和不定期航线，其中三沙码头是上海到福州客轮的中途停靠港，不过对旅游者来说，没有必要选择航运。到海岛需乘轮渡，重要的轮渡码头有礁头、三沙、秦屿、牙城、沙埕港等。

飞机

闽东没有机场。宁德蓝天航空服务公司，位于宁德市莱茵城C幢，电话：0593-2838063。

一般资讯

电信/网吧 网吧普及到县以及旅游开发搞得较好的乡镇，上网费每小时3元。宁德网吧：创世纪网吧（蕉城区都市商厦三楼）、冲浪网吧（蕉城区都市商厦三楼）。

闽东有用电话

宁德市旅游局旅游投诉电话：0593-2883652

闽东宜作6日以上游。

D1 宁德—支提山—三都澳

D2 霞浦—北歧—沙塘里—大京

D3 福鼎—太姥山

D4 寿宁—廊桥

D5 周宁—九龙漈瀑布群—鲤鱼溪

D6 屏南—白水洋

重要景点

太姥山风景区

整个风景区面积为100平方公里，分为太姥山岳、九鲤溪瀑、晴川海滨、福瑶列岛、冷城古堡和瑞云畲族民族乡6大景区。太姥山原名“太母山”，后改为今名。

太姥山岳景区

位于福鼎市东南45公里处。传说诸仙每年都要在太姥山中聚会一次，所以太姥山又有“海上仙都”之誉。景区以石奇、洞异、溪秀、瀑急为主要特色，有54峰、24洞、360岩石景，景点众多，游览约需4个小时。主峰摩霄峰海拔917米，峰顶可观看东海日出、海上岛屿、海湾等山海景观，但如果碰到下雨有雾的天气，在太姥山只能看到一山雾水了，所以，出行前一定要关注当地天气预报。

九鲤溪瀑景区

位于太姥山岳景区西南侧、霞浦县牙城镇西北部，面积25平方公里。主要以漂流九鲤溪为主，九鲤溪又名“赤溪”，全长近26公里，福鼎境内称“九鲤溪”，霞浦境内为“杨家溪”，相传因北宋名将杨文广平定“南蛮十八洞”而得名。从龙亭南兜乘竹筏，漂流而下，直至渡头村，途经7曲16滩，全程11.5公里，需2小时。杨家溪两岸是成片的樟