

等，是考察古文化习俗的理想所在。

东山雪洞在福安市康厝镇东山村，为明代大学士刘中藻读书处。雪洞有正、偏二厅，正厅高4米多，面积约9平方米，洞内平整如席，可坐二三十人，洞壁刻有“刘子读易处”五个大字。偏厅上刻有“虎跑”二字，有流泉汨汨，声若抚琴。洞顶危石凌空，峭壁耸立，有一悬空石径，峰高奇险，称为“天桥”。另有一天然裂岩，形如刀削，谓之“试剑”。此外，在雪洞东侧，有迴山九潭景观，存留许多摩崖石刻，古趣横生。

东狮山又称东山，位于柘荣县东部，距城区仅2.5公里，因山形如狮，故名。海拔1479米，终年云雾飘渺，林木葱郁。有仙掌泉、百丈岩、旗峰插汉、天峰奇观、石屏拔秀、罗隐盘谷、雾绕瑶台、灵龟听钟、石门天峡等景观。山上洞深壑幽，有水帘洞、蝙蝠洞、金蟾洞、红军洞等。山下近年新建水库一座，湖光山色，令人陶醉。

南山顶位于寿宁县阳乡境内，离城约18公里，海拔1252米，素有“寿天一柱”之称。这里奇峰擎天、怪石峥嵘，有“八仙聚会”、“金钱葫芦”、“鳌头探胜”、“醉仙玉壶”、“黄龙献珠”、“马背石”、“黄龙洞”等佳景。山上还有古刹龙岩寺及摩崖石刻多处。景区西南新建有麻竹坪水库，环境清幽，生态条件良好，吸引鸳鸯、白鹇、大雁、野鸭等来此过冬，为南山顶景区增添了一大景观。

此外，寿宁的冯梦龙纪念亭、福安的凌霄塔、柘荣的风歧聚秀等亦可一游。

古田游览专线

古田专线游景区主要有翠屏湖、三潭龙井、临水宫等。翠屏湖俗称古田溪水库，位于古田县城东5公里处，1958年建成，坝

高 71 米，长 412 米，最大蓄水量 6 亿多立方米。湖面烟波浩渺，水平如镜。大小岛屿 20 余个，散落在万顷碧波之中，有的绿树成荫、花木掩映；有的果林叠翠、茶丛满坡；有的别墅矗立，独具风格；有的村舍巧构，错落有致。游人泛舟湖面，恍入桃源胜境。翠屏湖畔有始建于唐代的千年古刹极乐寺、弥陀寺等，古朴庄严，别具风格。

目前有公路直达景区，是垂钓休闲、水上运动、旅游度假、疗养避暑的理想之地。

三潭龙井在古田县杉洋村境内。这里峰壑耸立，溪泉奔涌，在高山峡谷之间有一瀑布飞泻而下，落差达 192 米，在瀑布下方拱出三方深潭，俗称龙井，又名龙潭。其中一井有一奇石，石中有一小洞穴，神秘幽深，潭水旋转奔注其中，泉激浪涌如沸腾之水，堪称奇观。

临水宫在古田县大桥镇中村，始建于唐代，为海内外各地顺懿（临水宫）祖庙，祀奉临水夫人陈靖姑。宫庙虽几经兴废，然香火不断，现已修葺一新，海内外朝圣者络绎不绝。

此外，古田杉洋的兰田八景、鹤塘乡的沉字桥、南松台山顶的吉祥塔等也是古田著名的景观。

宁德风味小吃

宁德地区比较独特的风味美食要数周宁的魔芋、宁德二都的珠蚶、霞浦的剑蛭、屏南的鸳鸯面和福安的光饼。周宁魔芋是当地特产，为山中一种蕨类植物，其块茎含有丰富的淀粉、葡萄糖聚糖和多种生物碱，经特殊加工后，配以酸辣佐料，热锅油炒，风味独特，深受游客称赞。宁德珠蚶肉厚血红、壳薄而大小适中，味道鲜美，营养丰富，为酒宴佳品。霞浦剑蛭壳薄肉脆、鲜美异常，炖炒蒸煮均为佳肴。屏南鸳鸯面以苦椎为主料，加面粉揉制

而成，色泽透明，软滑爽口，有独特的风味。福安光饼亦称继光饼，相传为戚继光在闽浙一带平倭时戚家军的干粮。光饼以面粉为主料，佐以精盐、芝麻、葱丝等，制成小圆饼，经炉火烘烤而成，香脆可口，别具风格。此外，柘荣的牛肉丸、宁德的芋包、古田的腐片等也各具特色。

宁德土特产品

宁德地区的土特名产有福鼎槟榔芋、四季柚、古田油棕、银耳、福安芙蓉李以及古田竹编、霞浦软木画、贝雕等。福鼎槟榔芋也称福鼎芋，个大质软，味道清香，是做名菜芋泥的上佳原料。市面上有袋装福鼎芋泥粉出售。古田油棕，皮薄油亮，核小肉丰，甘甜可口。银耳色白如银，状如菊花，滋补润肺，为药物食用菌之佳品。福安芙蓉李，果实紫红，味甜略酸，既可鲜食，又可干制，著名干果无核嘉应子即由芙蓉李制成。古田竹编为闽东特有的民间传统工艺，尤以古田竹枕为最。霞浦软木画、贝雕等为旅游工艺品，制作精美，极具特色。

宁德民俗风情和文化艺术

闽东是畲族聚居地，其独特的民族传统文化和风俗习惯，深深地吸引着广大海内外游客。

畲族妇女通常梳凤冠云髻，着绣花滚边斜襟衣衫，称为“凤凰装”。男女同劳动，喜唱山歌，尤其逢年过节更是通宵达旦对歌，体现开朗乐观的精神。畲族婚礼更为奇特，新娘出嫁时需以歌当哭，谓之“哭嫁”。拜堂时，男跪女不跪。闹新房时男女对歌，引人入胜。游人若能亲眼观赏畲族婚礼的热闹场面，定会感受到畲族风情的独特乐趣。

宁德地区独特的文化艺术有霍童线狮、香龙、铁机、北路戏

等，其中以霍童线狮最负盛名。这是一种近似提线木偶的民间文娛活动，独具地方特色。

宁德旅游服务机构

旅行社、旅游公司

宁德三都澳旅行社

蕉城南路 2821059

邮编：352100

宁德市旅行社

八一中路 2821002

宁德市旅游公司

环城路 2822315

宁德地区旅游公司

蕉城北路 2822781

宾馆饭店

华福泉大酒店

环城路 2821788

闽东宾馆

蕉城北路 2822291

闽东新都酒楼

蕉城北路 2826168

福建闽东大酒店

环城路 2822228

购物商店

宁德市华侨友谊商店

蕉城北路 2822734

邮编：352100

宁德地区台胞购物中心

环城路 2825607

邮编：352100

银行保险

中国人民保险公司宁德市支公司

815 中路 2822986

中国工商银行宁德市支行

815 中路 2822225

医疗急救

宁德市医院

815 西路 2822564

宁德地区中医院

东湖路 2822256