

# 闽东地区



第八部分





闽东在新石器时代就有古越先民在此劳作生息。境内的霞浦黄瓜山遗址，距今约4000年，属新石器晚期至青铜器时代，是先秦古文化在福建边海岛屿地区留下的遗存。闽东夏商时属古扬州，周为七闽地，春秋属越，战国属楚，秦属闽中郡，汉属闽越国。秦汉时期留下了容成子、太姥和霍童真人在境内太姥山和霍童山修道成仙的传说。首次建制是西晋太康三年（282年），设温麻县（县治今霞浦县沙江镇古村），隶属晋安郡。唐武德六年（623年）析温麻县部分地区为长溪县，元至元二十三年（1286年），长溪县升为福宁州，“福宁”得名于所辖的福安、宁德2县，隶属福建行中书省福州路。明洪武二年（1369年），福宁州降为福宁县，明成化九年（1473年），又改福宁州（直隶州），清雍正十二年（1734年），升为福宁府。解放后设福安专区，专署驻福安城关，辖福安、福鼎、宁德、霞浦、寿宁、周宁、柘荣七县。1970年专署迁驻宁德城关，改称福安地区（闽东地区），1988年原宁德县改设为县级宁德市。1989年福安县设为福安市。1995年福鼎县改设为福鼎市。1999年宁德地区改设为宁德市，原县城宁德市改为蕉城区。



闽东以丘陵山地和沿海小平原相结合为特点，地势西部、北部高，东部、南部低，中部隆起，中北和中南部有太姥山和天湖山两条山脉，构成沿海多山地形。闽东较大的河流有交溪、霍童溪、古田溪、赤溪等24条。闽东海岸线漫长曲折，总长878公里，占全省近三分之一。区内港湾众多、海岛棋布、海域辽阔，拥有三都澳、沙埕、三沙、赛岐等天然良港。

闽东地处东南沿海，属中亚热带海洋性季风气候，年平均气温 $13.4^{\circ}\text{C} \sim 20.2^{\circ}\text{C}$ ，年平均降雨量1250~2350毫米，无霜期235~300天。具有山地气候、盆谷地气候等多种气候特点，春夏雨热同期，四季分明，海洋性季风气候显著，沿海和内陆温差悬殊，气候类型呈多样性。

最佳旅游时期为每年的4月~12月。

本书的闽东是狭义上的，指宁德市，不包括福州。

宁德市行政区划：宁德市（蕉城区）、福安市、福鼎市、寿宁县（鳌阳镇）、霞浦县（松城镇）、柘荣县（双城镇）、屏南县（古峰镇）、古田县（新城镇）、周宁县（狮城镇）。





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。