

lonely planet

福建

中国旅行指南系列

资深
实地
好用
详尽

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的徒步与
骑行地图
寻访土楼
攻略

 中国地图出版社

lonely planet

福建

本书作者

董驰迪/丁子凌

袁亮/张晶晶/张世秋



© 中国地图出版社

福建

中文第二版

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

福建 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编. -- 2 版. --
北京: 中国地图出版社, 2016.3
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5031-9009-4

I. ①福… II. ①澳… III. ①旅游指南-福建省
IV. ①K928.957

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 059478 号

出版发行	中国地图出版社
社址	北京市白纸坊西街3号
邮政编码	100054
网址	www.sinomaps.com
印刷	北京华联印刷有限公司
经销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印张	11.75
字数	639千字
版次	2016年3月第2版
印次	2016年3月北京第3次印刷
定价	59.00元
书号	ISBN 978-7-5031-9009-4
审图号	GS(2016)388号
图字	01-2014-1156

如有印装质量问题, 请与我社发行部(010-83543956)联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983
Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia
电话: +61 3 8379 8000
传真: +61 3 8379 8111
联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来福建	4
福建地图	6
福建Top18	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	24
省钱妙计	26
每月热门	27
旅行线路	30
负责任的旅行	40
和当地人吃喝	42
自驾游	46
带孩子旅行	50
闽地古建筑	52

在路上

厦门	56	南溪土楼沟景区	161
厦门岛	58	初溪土楼群	162
鼓浪屿	88	中川村	163
集美	101	永隆昌楼	163
同安	102	南靖土楼	163
海沧	105	书洋	165
大嶝岛	106	田螺坑景区	165
闽南	108	云水谣景区	168
泉州	112	河坑土楼群	169
崇武古城	129	华安土楼	170
晋江	131	大地土楼群	170
石狮	132	福州和莆田	173
安溪	133	福州	175
德化	134	平潭	203
漳州	136	宏琳厝	205
东山岛	146	嵩口古镇	206
漳浦	148	莆田	207
平和	150	湄洲岛	212
诏安	152	南少林寺	214
长泰马洋溪漂流	153	九鲤湖	214
白礁慈济宫	154	闽北和闽东	215
土楼地区	155	武夷山	217
永定土楼	156	邵武	232
洪坑土楼群	157	建瓯	235
高北土楼群	160	南平	240
		浦城	244



每月热门，见30页



闽地古建筑，见52页

目录

了解福建

太姥山.....	246	长汀.....	278	今日福建.....	306
霞浦.....	250	上杭.....	282	历史.....	309
宁德.....	257	三明.....	283	福建人.....	325
屏南.....	261	三明市.....	283	文化.....	329
闽西.....	266	永安.....	288	饮食.....	336
龙岩.....	269	宁化.....	292	福建的茶.....	342
龙岩市.....	269	泰宁.....	296	环境.....	346
连城.....	272	尤溪.....	301		

生存指南

出行指南.....	352
交通指南.....	357
健康指南.....	360
幕后.....	363
索引.....	365
地图图例.....	373

特别呈现

和当地人吃喝.....	42
自驾游.....	46
带孩子旅行.....	50
行摄八闽.....	179
福建的茶.....	342



和当地人吃喝

lonely planet

福建

本书作者

董驰迪/丁子凌

袁亮/张晶晶/张世秋



© 中国地图出版社

计划你的行程

欢迎来福建	4
福建地图	6
福建Top18	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	24
省钱妙计	26
每月热门	27
旅行线路	30
负责任的旅行	40
和当地人吃喝	42
自驾游	46
带孩子旅行	50
闽地古建筑	52

在路上

厦门	56	南溪土楼沟景区	161
厦门岛	58	初溪土楼群	162
鼓浪屿	88	中川村	163
集美	101	永隆昌楼	163
同安	102	南靖土楼	163
海沧	105	书洋	165
大嶝岛	106	田螺坑景区	165
闽南	108	云水谣景区	168
泉州	112	河坑土楼群	169
崇武古城	129	华安土楼	170
晋江	131	大地土楼群	170
石狮	132	福州和莆田	173
安溪	133	福州	175
德化	134	平潭	203
漳州	136	宏琳厝	205
东山岛	146	嵩口古镇	206
漳浦	148	莆田	207
平和	150	湄洲岛	212
诏安	152	南少林寺	214
长泰马洋溪漂流	153	九鲤湖	214
白礁慈济宫	154	闽北和闽东	215
土楼地区	155	武夷山	217
永定土楼	156	邵武	232
洪坑土楼群	157	建瓯	235
高北土楼群	160	南平	240
		浦城	244



每月热门，见30页



闽地古建筑，见52页

目录

了解福建

太姥山.....	246	长汀.....	278	今日福建.....	306
霞浦.....	250	上杭.....	282	历史.....	309
宁德.....	257	三明.....	283	福建人.....	325
屏南.....	261	三明市.....	283	文化.....	329
闽西.....	266	永安.....	288	饮食.....	336
龙岩.....	269	宁化.....	292	福建的茶.....	342
龙岩市.....	269	泰宁.....	296	环境.....	346
连城.....	272	尤溪.....	301		

生存指南

出行指南.....	352
交通指南.....	357
健康指南.....	360
幕后.....	363
索引.....	365
地图图例.....	373

特别呈现

和当地人吃喝.....	42
自驾游.....	46
带孩子旅行.....	50
行摄八闽.....	179
福建的茶.....	342



和当地人吃喝

在福建，和当地人吃喝，是体验当地文化的重要途径。无论是街头的小吃，还是家里的家常菜，都能让你感受到福建独特的风味。

福建的饮食文化源远流长，深受中原文化的影响。在漫长的历史进程中，福建饮食不断吸收外来文化的精华，形成了自己独特的风味。无论是闽南的清淡鲜美，还是闽西的粗犷豪爽，都让人回味无穷。

在福建，和当地人吃喝，是体验当地文化的重要途径。无论是街头的小吃，还是家里的家常菜，都能让你感受到福建独特的风味。

欢迎来 福建

感谢造物把福建嵌在南中国的山海之间，让我们在发达的东部沿海也能寻觅到如此丰富的景观和质朴的野性。不论你欣赏山林还是海洋，喜爱人文或是自然，在这里都能发现属于自己的精彩。

海岸线

三千七百多公里漫长的海岸线，在福建弯折成厚厚的册页载入人类海洋文明史。从吞吐尽海上丝路繁华落寞的刺桐港，到饰万国建筑之美于眉梢的鼓浪屿，再到把风云硝烟藏进荔枝林和黄鱼箱中的三都澳，所有港口和岛屿都见证了福建人从古至今的海洋精神。

而当你行走在福建海岸线，看见霞浦滩涂上海浪被密集的网架划出波痕，看见惠安渔女盛装下的婀娜身姿踏破第一缕晨光，或许你会对这种海洋和人类的亲密之美深深着迷。而到了厦门的一条环岛公路，你会从人们享受阳光沙滩和馬拉松的笑脸上，感受到福建的热度和摩登。

山林之乐

有宋一代的清丽笔触，绵延勾勒在福建的山林之间，墨色淡淡晕染、千年不散。用数字来证明福建久居全国首位的森林覆盖率显得太空洞，只需来到福建的山林溪谷，你就能看得满眼真切鲜活。行走在武夷山中的茶园山涧，仿佛还能听到隐者谈笑、空谷留音；穿梭于太姥山风骨不俗的岩洞山石之间，山海大观如巨幅绣屏一般向你静静展开；而在福建的山地丘陵中，你能欣赏到如虹跨涧的廊桥浸润在山雨中，会惊叹于天外之物般的土楼屹立于星

空下。清幽山林间，世俗的生命力与隐逸之美殊途同归。

丰富的民俗

不管是海边还是山间，福建丰富的民俗从古流传至今，精彩的欢庆一年到头闹不停。闽人敬畏自然，游龙、舞狮、乞龟、崇蛇……在各种民间节日里，你会找到中国传统的深厚烙印。

沿海岸边大小的天后宫，每年都会庆祝妈祖的寿诞和羽化升仙，巡游竞渡好不热闹。正月连城的春节庆典，几乎集齐了十八般武艺。宫殿寺庙中居住的万众仙班，单听他们的故事就让人心驰神往，而各式神诞和节庆，几乎全年不停歇。

人间口福地

有福气的福建，把人间口福也占去一大块，山珍海味汇聚到一罐中，能惹得僧佛都跳墙来食。福建人也深知烹饪的秘诀，清汤淡水来料理珍贵食材，家常菜讲究宜口养生，小吃甜点则来得五味缤纷、色彩鲜艳。不论你想吃什么、如何吃，在这里都能展开一场味觉的探索之旅。好食还有好茶配，福建名山盛产名茶，绿、红、黄、黑、白、青，描出茶谱上绮丽的一章。

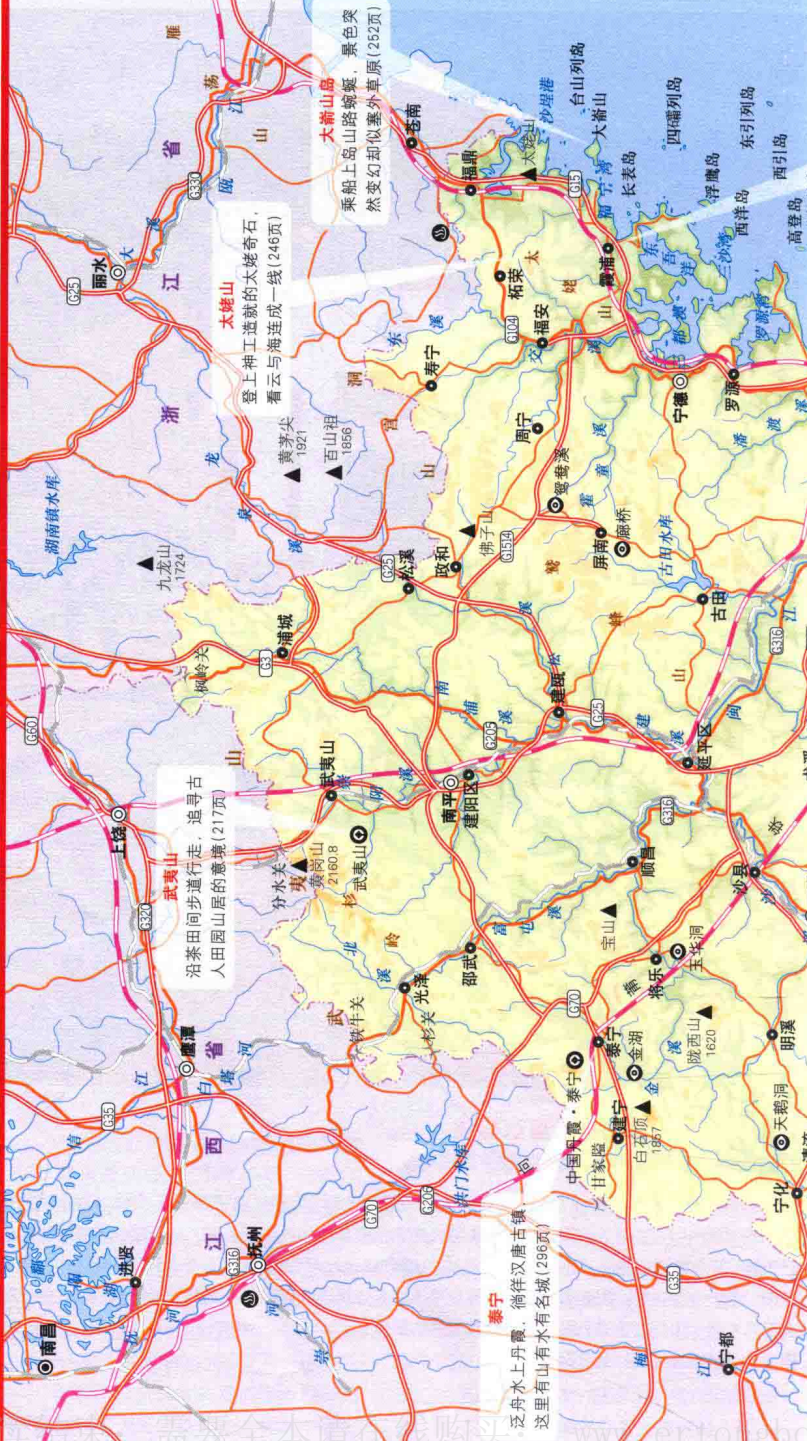


我为什么喜欢福建

本书作者 董驰迪

行走福建是一场活色生香的旅行。我迷恋刺桐港的辉煌历史、中西糅杂的文化、数不清的宗教和无奇不有的民间崇拜。这里的人们继承着大海的气度和山川的坚韧。庞大的土楼，古城里蹦出的浓艳色彩，无不散发着原生态的魅力。我曾向往这里堆积如山的海鲜，却流连于五花八门的小吃里无法自拔。漫步古厝骑楼，闽地的古老和多元总是不经意地展现在你眼前，路边小坐喝茶话仙，侯孝贤镜头下的乡愁、陈升歌里的风霜也会在脑海里悄悄重叠。

更多关于作者的介绍，见374页。



大姥山
登上神工造就的大姥奇石，
看云与海连成一线 (246页)

大嵛山岛
乘船上岛山路蜿蜒，景色突然变幻却似塞外草原 (252页)

沿茶田间步道行走，追寻古人
田园山居的意境 (217页)

泰宁
泛舟上丹霞，徜徉汉唐古镇，
这里有山有水有名城 (295页)

自然光影和人类劳动，赋予滩涂绚丽的色彩(250页)

福清海域

海

福州

感官体验，舌尖之欢，就是旅行者的福州(175页)

海拔高度



图例



泉州
众神狂欢的热土，美食云集的福地(112页)

鼓浪屿
慢下脚步欣赏名不虚传的“万国建筑博物馆”，当一天悠闲岛民(88页)

漳州
台湾小吃的发源地(136页)

土楼
感受传统民居的建筑之美与客家文化(155页)



福建

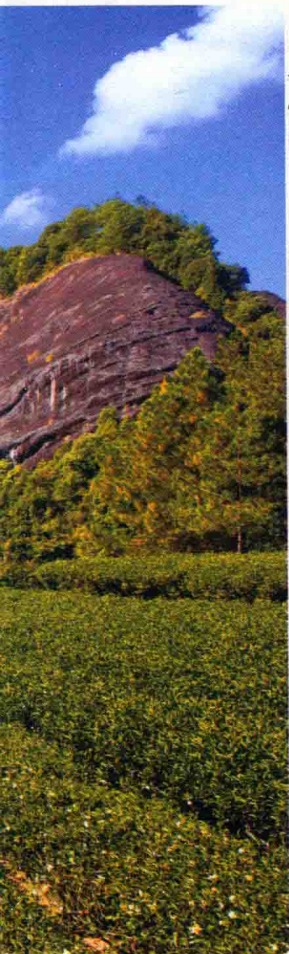
Top 18

1



徒步武夷山水

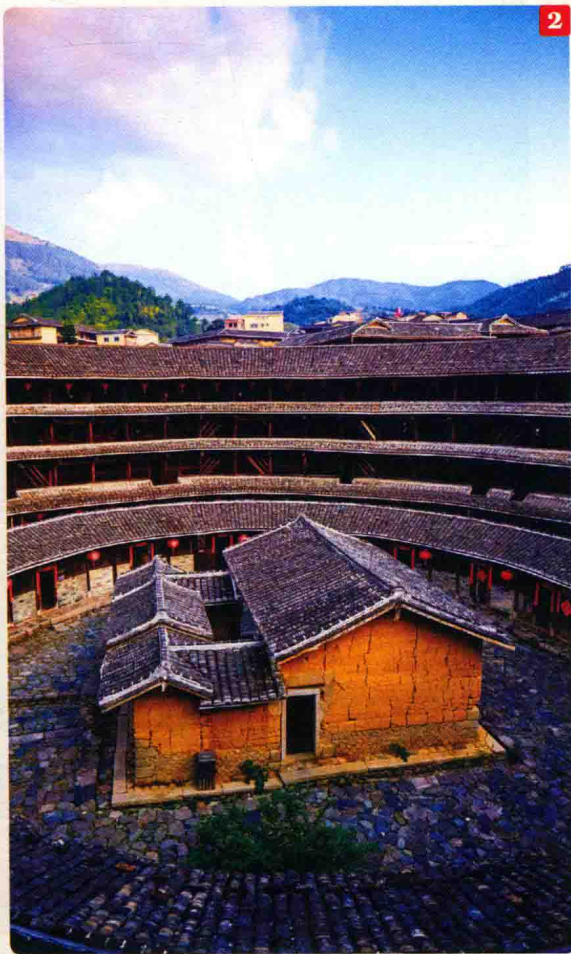
1 仁者乐山，智者乐水；文人喜隐，雅士喜茶，武夷山正是一个充满田园意趣的地方。游客搭飞机、火车都能方便到达，而遁入山水间便与尘嚣隔绝开。目前景区游览车已能把从一个景点门口直接带到下一个景点，不过这种打卡式的游览当然不能满足你探寻的脚步。不如踏上木板或石阶铺就的漫游道，在武夷山里徒步（见223页方框）走上一段，360度沉浸在山水美景中。爱茶的人要走一走从大红袍至水帘洞的岩骨花香道，喜欢山野树影，就顺着绿野仙踪道从一线天走到虎啸岩，感受丹霞山岩暗藏的险峻。而行走在岸上九曲道，即使不泛舟溪上也能追寻几分古人的快意。图为武夷山茶园。



Gettyimages 摄影

土楼

2 作为世界文化遗产，土楼应该在你初次来福建的必游清单上。这里既有“四菜一汤”的经典群像、食宿完善的民俗村，也有各具特色的单体圆楼、方楼、五凤楼。避开难免商业化的景区，仍能在乡间的土楼里遇见客家人的平常生活。你将惊异于这种古老民居所蕴藏的建筑智慧，以及难得的延续至今的家族传统。客家菜、糯米酒、一溪两岸的古村落，都会留住你匆匆的脚步。福建土楼集中在闽西南的永定（见156页）、南靖（见163页）、华安（见170页）三县，动车的开通使得从厦门往返更加便捷。图为永定初溪土楼。



2

Gettyimages 摄影

鼓浪屿

3 集万千宠爱于一身的鼓浪屿代表了人们对海岛生活的浪漫想象，1000余座风格各异的老别墅掩映在南国的花草果木间，时光又将残垣断壁之美打磨得恰到好处。清晨攀登日光岩迎接日出，在钢琴博物馆的临海落地窗前聆听一曲《鼓浪屿之波》，用整个下午品尝一杯老别墅里的香浓咖啡，或者干脆从龙头路菜市场买上两斤海鲜，自己当一把大厨。当你学会避开人流，熟练地拖着人字拖，溜达在蜘蛛网般的小路间，习惯像岛上居民一样慢下脚步时，你会发现琴岛的美从未走远。图为鼓浪屿天主堂。

茶香之旅

4 福建的旅行一路伴着茶香，红、白、青、绿，各色茶种在福建的大地上都能找到最佳的一味。武夷山的酸性红壤孕育了著名的岩茶“大红袍”，太姥山鸿雪洞的白毫银针是福鼎白茶之首，穿山之去去岩石间探一探芽尖的芬芳，寻找一下那种“岩骨”之气。然后披着一身茶香下至闽南，你会惊奇地发现，这里家家户户不能少的就是一套齐备的茶具。每年5月和10月不妨探访一下铁观音的发源地安溪（见133页），除了陶醉在满山遍野的绿色和茶香之余，还能亲眼见证茶叶的制作过程，更有机会和茶农们在土楼里一品第一手的铁观音。图为武夷山茶园。

3





霞浦

5 摄影团涌入这个小县城总有他们的理由：在单反镜头里，霞浦（见250页）的滩涂海景和天光云霞随意构图皆是德味之作。即使一些热门摄影点已出现租赁烟雾和牧人模特的服务，但从小皓到三沙这一路上，不管是滩涂上劳作的渔民还是早晚出海归港的渔船，所有忙碌的日常生活场景出现在你的摄影作品里，都充满真挚鲜活的美。霞浦成为热门摄影目的地，其实还得感谢这里繁荣的水产养殖。即使不摄影，你的眼睛和味蕾也能饱餐：菜市场里各种生猛海鲜仍在翻动，滩涂竿架上的海带和海中网线上的牡蛎，通通都像树上待摘的果实一样新鲜。



寻访廊桥

6 高山深涧也遮不住闽北廊桥(见264页方框)的美,反而成了弧线如虹的绝美背景。廊桥在雨水浸润中形制却日趋紧致完美,服务茶人数百年。从宁德的屏南到寿宁,或者建瓯深山中的迪口,如宋画笔墨勾勒出的廊桥山水之美定能慰藉舟车劳顿的你。闽北山间的廊桥仍是传承古今的重要桥梁。对村民来说,廊桥除了便利交通,更是聚会和进行宗教活动的“中心”。闽北民间信仰纷繁,各路神仙也都守护着廊桥的宁静太平,仔细一看,说不定就能在桥头找到你的童年英雄“齐天大圣”。图为屏南万安桥。

闽南古早味

7 厦门的中山路是小吃最为集中的地方,沙茶面、鸭肉粥、花生汤……都是可以吃饱吃好的料理。而在泉州,动不动就能发现比你年长的老字号,面线糊、烧肉粽都是几十年不变的“古早味”。尤其不可错过安海的土笋冻,只要克服心理障碍,就能让你欲罢不能。漳州号称台湾小吃的源头,卤面、手抓面、猪蹄面量小味足,酱料秘方每家自成一派,四果汤、麻糍、蚵仔煎、糯米汤……从清晨到深夜,五花八门遍尝不尽,样样都是好吃到让人泪流满面的人间美味。