

# 福建

## 自驾游地图册



www.sinomaps.com

### 地图导航轻松出游

与家人、朋友一起旅行，享受惬意的度假时光，驾车，一路朝阳！

FOR SELF-DRIVING TRAVEL

该去哪儿？

怎么走？

玩什么？

吃什么？

- 4条 经典自驾线路遍及全省
- 70处 人气目的地资讯信息
- 100张 美轮美奂的精彩图片
- 大比例尺 超详行车地图



# 福建 自驾游地图册

FUJIAN  
ZIJIAYOU DITUCE

'14



## 图书在版编目 (CIP) 数据

福建自驾游地图册/中图北斗文化传媒(北京)有限公司编著. — 北京: 中国地图出版社, 2014. 3  
(中国分省自驾游地图册系列)  
ISBN 978-7-5031-6114-8

I. ①福… II. ①中… III. ①交通图—福建省—地图集②旅游图—福建省—地图集 IV. ①F512.99-64②K992.957

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025948号

主 编: 祁彩梅 王元楣  
编 辑: 胡秀云 周 晶 王元楣  
审 订: 祁彩梅  
地图制作: 赵 佩 巨 倩 王 佼  
美术编辑: 白鑫昌  
版式设计: 刘晓馨  
封面设计: 张运龙  
图片提供: 上海微图网络科技有限公司  
北京全景视觉网络科技有限公司

责任编辑 王元楣

出版发行 中国地图出版社

社 址 北京市西城区白纸坊西街3号

邮 编 100054

电子信箱 maps4u@sinomaps.com

网 址 www.sinomaps.com

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

经 销 新华书店

成品规格 210mm×297mm

印 张 3.5

印 次 2014年3月北京第1次印刷

版 次 2014年3月第1版

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5031-6114-8/K·4883

审 图 号 GS (2012) 1142号

本书内中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制。

咨询电话: 010-83493003 (编辑) 83493029 (印装)  
010-83543956/83493011 (销售)

因旅游景点门票、电话等常有变动, 地图上提供的信息仅为参考资料, 实际情况以当地为准。

1 | 中国政区

2 | 全景福建

3 | 榕城福州游

4-5 | 最美福建

封二 | 编辑特别推荐

泉州: 刺桐花盛开的海港

封三 | 自驾游出行装备清单

福建省高速公路服务热线





## 泉州：刺桐花盛开的海港

当通往西域的古代“丝绸之路”渐渐掀开神秘的面纱而为人所熟知的时候，你可否知道，历史上还存在过一条“海上丝绸之路”，它曾为华夏古国与世界的物质交换、文化交流忙碌了数百年之久，是世界航海史上浓墨重彩的一笔。这条“海上丝绸之路”的出发港几经变更，其中最重要、最繁华的一个，就是曾被誉为“东方第一大港”的刺桐港，也就是泉州港。

泉州，古称“刺桐”，因古时城内遍植刺桐树而得名。往来穿梭的商船不仅为泉州带来了货物和财富，也带来了海外的文化与宗教，让泉州这个当时东方最大的港口城市宛若世界的缩影。尽管如今的泉州港不再有当年的繁华，但1700多年岁月的沉淀为泉州留下了无数值得称道的文化瑰宝，彰显着历史文化名城泉州曾经的繁华和今日的荣耀。

泉州不能不看的史迹有很多。在泉州市东北郊的洛阳江入海处，有一座见证了泉州港兴衰、象征着我国古代海上造桥奇迹的千年大石桥——洛阳桥。比起同为我国“四大古桥”之一的赵州桥，洛阳桥的名气似乎要小很多，但这丝毫不影响它作为“海内第一桥”的伟大。而在泉州湾入海处，有一座堪称“世界航海史一绝”的石塔六胜塔。六胜塔所在的石湖，在泉州港最繁华的时期曾是外国商船的停泊之处。挺立在金钗山顶的六胜塔，就是泉州港的航标灯，为往来船只引航，照亮着这条“海上丝绸之路”。同样意义重大的“海上丝绸之路”遗迹还有位于泉州城西郊九日山的祈风石刻群。800多年前的每个秋冬和春夏之交，泉州太守都会在这里举行“冬遣舶、夏回舶”的祈风盛典以敬祭海神、祈求赐风、护佑商船往来。祈风碑刻于是成为泉州海外贸易鼎盛时期的最好注脚。

也正因为“海上丝绸之路”的发达，泉州成为了世界宗教兼收并蓄之所。如今泉州城内的历史文化遗迹，很多都与宗教有关，比如有着泉州地标性建筑“东西双塔”的佛教寺庙开元寺、最古老的伊斯兰教圣墓和清净寺、我国仅存的保存完好的摩尼教草庵以及众多婆罗门教石刻、天主教十字架碑刻等，这些都见证着古时泉州作为世界性城市的包容和多元。

泉州的寻古之旅还在继续，清源山老君造像、惠安崇武古城、现存最长的古桥安平桥……每一处都值得身临其境、细细品味。如果你时间有限，只能从泉州匆忙而过，那请至少去一次泉州海外交通史博物馆，相信你能感受到刺桐城泉州真正的魅力。

# 目录

# CONTENT

## 6-29 | 福建经典线路

## 30-48 | 福建行车详图

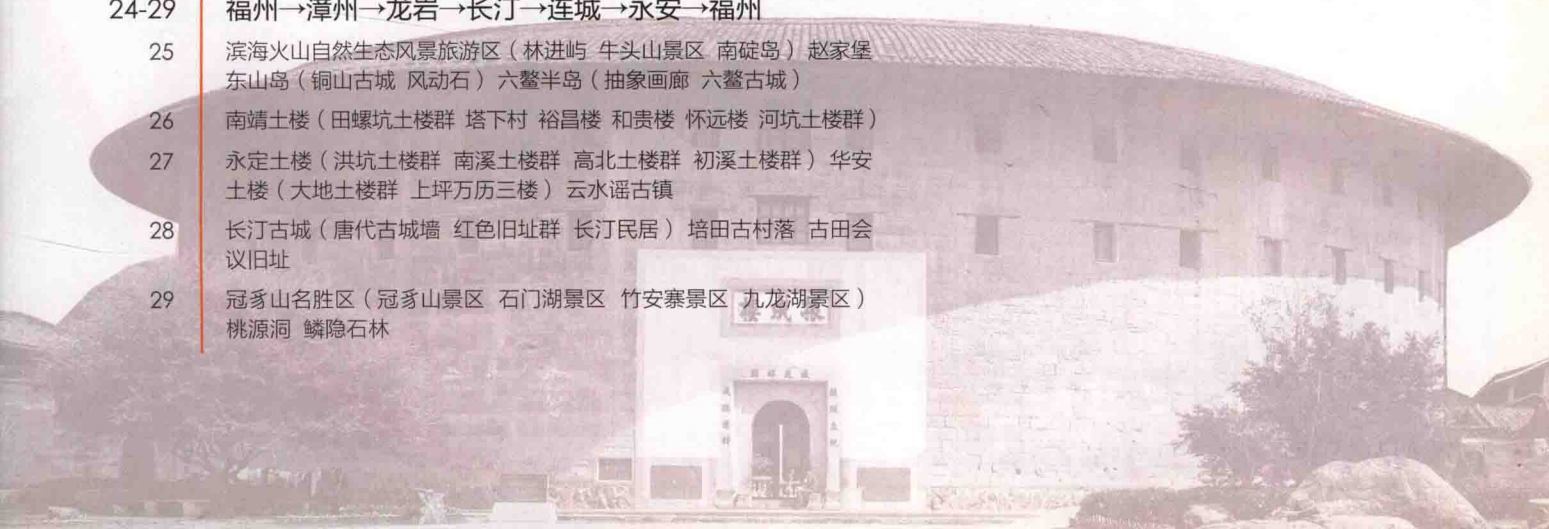
- 6-10 福州→宁德→霞浦→福安→屏南→福州
- 7 黄岐半岛(定海古城堡 奇达村) 中华畲族宫 三都澳(斗姆风景区 三都岛 海上渔城)
- 8 霞浦滩涂(北岐海滩 外浒海滩 花竹日出 小皓海滩 高罗海滩) 赤岸村 大京古堡
- 9 大嵛山岛 杨家溪 太姥山
- 10 白云山 白水洋-鸳鸯溪 双溪古镇 屏南廊桥(百祥桥 千乘桥 万安桥 龙井桥 广福桥 广利桥) 霍童支提山
- 11-15 福州→武夷山→泰宁→福州
- 12 武夷山风景名胜区(九曲溪 天游峰 遇林亭窑址 武夷宫 云窝 一线天 水帘洞 大红袍)
- 13 武夷山自然保护区 五夫镇 下梅古民居 余庆桥 城村汉城遗址
- 14 金湖风景区(甘露寺 大赤壁 水上一线天) 九龙潭 寨下大峡谷 上清溪
- 15 状元岩 猫儿山国家森林公园 泰宁古城(尚书第) 和平古镇 天阶山国家森林公园 玉华洞 沙县小吃文化城
- 16-23 福州→莆田→泉州→厦门→福州
- 17 海坛岛(石碑洋 三十六脚湖 东海仙境 海坛天神) 九鲤湖 莆田南少林寺
- 18 湄洲岛(妈祖祖庙 湄屿潮音 鹅尾神石园) 天后祖祠
- 19 崇武古城(古城墙 崇武海岸) 洛阳桥 清源山 伊斯兰教圣墓 开元寺 海外交通史博物馆
- 20 胡里山炮台 南普陀寺 万石植物园 海沧大桥旅游区(海沧大桥)
- 21 曾厝垵 厦门大学 环岛路观光大道 集美学村 陈嘉庚纪念胜地(嘉庚公园 陈嘉庚故居 陈嘉庚纪念馆 鳌园) 大嶝岛、小嶝岛
- 22 鼓浪屿(菽庄花园 日光岩 郑成功纪念馆 八卦楼(风琴博物馆)) 教堂主题游(三一堂 协和礼拜堂 天主堂 福音堂 金瓜楼)
- 23 石竹山风景区 十八重溪 旗山国家森林公园 长乐海滩(梅花石壁海滩 漳港南澳海滩 江田下沙海滩 东洛岛) 玫瑰山庄
- 24-29 福州→漳州→龙岩→长汀→连城→永安→福州
- 25 滨海火山自然生态风景旅游区(林进屿 牛头山景区 南碇岛) 赵家堡 东山岛(铜山古城 风动石) 六鳌半岛(抽象画廊 六鳌古城)
- 26 南靖土楼(田螺坑土楼群 塔下村 裕昌楼 和贵楼 怀远楼 河坑土楼群)
- 27 永定土楼(洪坑土楼群 南溪土楼群 高北土楼群 初溪土楼群) 华安土楼(大地土楼群 上坪万历三楼) 云水谣古镇
- 28 长汀古城(唐代古城墙 红色旧址群 长汀民居) 培田古村落 古田会议旧址
- 29 冠豸山名胜区(冠豸山景区 石门湖景区 竹安寨景区 九龙湖景区) 桃源洞 鳞隐石林

- 31 福建省
- 32 福州市
- 34 福州
- 35 厦门
- 36 泉州市 厦门市
- 38 漳州市
- 40 龙岩市
- 42 三明市
- 44 南平市
- 46 宁德市
- 48 莆田市

## 49 | 福建公路里程速查表

## 50-51 | 福建及周边

## 52 | 福建居民地及主要景点索引



# 图例 CONTENT

## 行车详图

	高速公路编号及名称		省级行政中心
	高速公路出入口、服务区、收费站		地级市行政中心
	快速路、环城路		县级行政中心
	国道及编号、里程		乡镇级行政中心、街道办事处
	省道及编号、里程		村、镇(省、市、自治区全图)
	省道及编号、里程		村庄
	县乡道及里程		世界遗产
	其他路及里程		国家级风景名胜區
	高铁及线路名称		国家级自然保护区
	铁路、车站及线路名称		国家森林公园
	省、自治区、直辖市界		国家地质公园
	地级界		一般景点

## 城市图

	街区及道路		汽车修配厂
	公园、绿地		停车场
	铁路、车站及线路名称		加油站
	高铁及线路名称		汽车站
	地铁、轻轨		交管部门、交警队
	高速公路		汽车驾驶学校
	未成高速公路		汽车检测厂
	快速路、高架路、环城路		政府机关
	国道及编号		医院
	省道及编号		学校
	省级政府		宾馆、饭店
	自治州政府、地级市政府、地区行政公署、盟行政公署		购物中心、商场
	县级市政府、区政府、县政府		影剧院
	乡政府、镇政府、街道办事处		机场
			世界遗产
			一般旅游景点



### 全国行政区划统计表

截至2014年2月

行政区划	北京市	天津市	河北省	山西省	内蒙古自治区	辽宁省	吉林省	黑龙江省	上海市	江苏省	浙江省	安徽省	福建省	江西省	山东省	河南省	湖北省	湖南省	广东省	广西壮族自治区	海南省	重庆市	四川省	贵州省	云南省	西藏自治区	陕西省	甘肃省	青海省	宁夏回族自治区	新疆维吾尔自治区	香港特别行政区	澳门特别行政区	台湾省	合计		
直辖市	4																																				
自治区	23																																				
特别行政区	2																																				
地级																																					
地区																																					
盟																																					
市			11	11	9	14	8	12		13	11	16	9	11	17	17	12	13	21	14	3		18	6	8	1	10	12	2	5	2					286	
县			22	11	11	17	21	18		24	21	6	14	10	28	21	24	16	21	7	6		14	7	12	1	3	4	3	2	22				366		
自治县			2	3	107	85	17			19	16	45	1	22	34	56	45	70	60	88	38	64	36	55	4	15	117	56	75	72	80	58	28	11	62	1441	
旗					6																															117	
自治旗						8	3	1																												49	
旗																																				3	
自治旗																																				49	
特区																																				3	
林区																																				1	
市辖区	14	13	37	23	22	56	20	64	16	54	34	43	26	20	49	50	38	35	59	36	4	19	48	13	1	24	17	5	9	11					873		
简称	京	津	冀	晋	蒙	辽	吉	黑	沪	苏	浙	皖	闽	赣	鲁	豫	鄂	湘	粤	桂	琼	渝	川	黔	滇	藏	陕	甘	青	宁	新	港	澳	台			

图例

- ★ 我国首都
  - ◎ 外国首都、首府
  - ◎ 省级行政中心
  - ◎ 地级市行政中心 (外国重要城市同)
  - 城镇
- 台湾省行政区划资料暂缺

比例尺 1 : 2950万

# 全景福建

■ **省会** 福州市

■ **简称** 闽

■ **人口** 3552万

■ **面积** 约为12万平方千米

■ **气候** 福建省属亚热带海洋性季风气候，降水丰富，气候温和，气温年较差和日较差均较小，年均温17℃~21℃，光照充足，冬短夏长，夏秋季节多台风，雨季较长且多台风，因而出行既需防晒又需防雨防台风。

■ **地形** 福建省地势西北高东南低，境内九成土地面积为山地丘陵，有“八山一水一分田”之说。同时，福建拥有绵长海岸线，沿海多海湾、半岛。闽江口以南有广阔的平原，是福建省经济文化最发达的地区。

■ **旅游** 福建有“奇山秀水美不胜收，文物古迹遍布八闽”之说，来福建旅游，一定不要错过秀丽多姿的武夷山、浩瀚幽深的泰宁大金湖、优雅惬意的鼓浪屿、历史文化名城泉州、闽西崇山中的客家土楼、被誉为“明清古建筑博物馆”的三坊七巷以及装扮独特又勤劳贤惠的惠安女等。驾车游福建，盘旋在崎岖的山路上，青山绿水惬意无限；驰骋在沿海的高速上，无边海景尽收眼底……八闽大地会给您一个不一样的旅途生活。

■ **美食** 美食是福建旅游一大亮点。闽菜是中国八大菜系之一，以烹制山珍海鲜见长，深受老饕们喜爱；另外海蛎煎、锅边糊、鱼丸、肉燕等福建小吃也令人食指大动，回味无穷。当然别忘了大名鼎鼎、在全国落地生根的沙县小吃，它可是从福建走向全国的！

12月	10月	6月	5月	2月	1月	农历
海峡(霞浦)摄影节 霞浦县 2月中旬	泉州茶文化旅游节 泉州市安溪县 10月中旬	郑成功文化旅游节 南京市 6月	武夷山国际旅游节 武夷山 5月中下旬	海上丝绸之路·文化旅游节 泉州市	厦门国际马拉松 厦门市 1月上旬	普渡节(鬼节) 福建各地 七月
					中秋博饼 厦门市 八月十五	七夕蛇王节 南平市樟湖镇 七月初七
					中秋摆塔 福州市 八月十五	福建妈祖节 湄洲岛 三月二十三、九月初九
						蜡烛会 武夷山市 二月初六
						柴头会 武夷山市 二月初六
						畲族祭祖节 畲族村寨 正月十五、三月初三

福建特色节庆



# 榕城福州游

MAP 34

福建省省会，简称“榕城”，位于闽江下游沿岸，这里背山、依江、面海，地理环境优美，气候宜人，有“江南胜地”的美誉。福州有着悠久的历史，是国家级历史文化名城，穿市而过的闽江、众多的名胜古迹使福州展现出一幅独特的古城风貌。福州为全国三大温泉区之一，是享誉世界的温泉名城，有“温泉之城”的雅称。福州春季多雨，夏天受台风影响较大，因此最佳旅游季节是10月到次年2月。此时的福州阳光明媚，树木苍翠，一派宜人的南国风光。

## 三坊七巷

三坊七巷历史文化街区是鼓楼区南后街两旁从北至南依次排列的坊巷总称。“三坊”即衣锦坊、文儒坊、光禄坊；“七巷”即杨桥巷、郎官巷、塔巷、黄巷、安民巷、宫巷、吉庇巷。“三坊七巷”形成于唐末，鼎盛于明清时期，现存古建筑200多座，被誉为“中国明清古建筑博物馆”、“中国城市里坊制度的活化石”。“三坊七巷”的许多老建筑都与历史文化名人有关，比如林觉民冰心故居、严复故居、林则徐纪念馆、二梅书屋等。MAP 34

**地** 福州市鼓楼区南后街一带

**网** www.sfqx.gov.cn

**票** 街区免费。严复故居等12个景点联票120元，各景点单独门票5元-20元不等



三坊七巷

## 福州美食

- 锅边糊**  
 又称“鼎边糊”，将米浆晾干刮入烧开的汤头中，配以鸡鸭杂、香菇、黄花菜等辅料，面薄微卷，汤汁浓郁，是福州人最爱的早点。
- 肉燕**  
 即燕皮馄饨，其特点几乎全体现在这薄薄的肉制薄皮上。同利肉燕是制售燕皮的“中华老字号”，创建于一八七六年，已传承至第五代。
- 鱼丸**  
 福州鱼丸以永和鱼丸的历史最为悠久。永和鱼丸创建于1934年，在各种松软的鱼浆中包上猪肉馅用手工制作而成，这份手工艺代代相传至今。
- 捞化**  
 即米粉，地道的捞化选用福建莆田兴化所产的米粉为原料，配以高汤、牛杂、猪肝、青菜、蛤蜊等辅料制成，味美价廉，深受福州百姓喜爱。

## 三山两塔

“三山两塔”是福州地标性景点，其中“三山”指乌山、于山、屏山，“两塔”指乌塔、白塔。这些景点都位于福州古城墙之内，三山鼎峙、双塔耸立，与穿城而过的闽江共同构成了福州城“三山两塔一条江”的秀美画卷，因此福州可说是一个“山在城之中，城在山之中”的城市。MAP 34

**地** 乌山和于山分别位于市中心八一七路西侧和东侧；白塔位于于山西麓定光寺内；乌塔位于乌山东麓历史风貌区；屏山位于北环路南侧 **票** 免费

## 上下杭

要想体会原汁原味的老福州韵味，“上下杭”是绝佳去处。上下杭，俗称“双杭”，指台江区上杭路和下杭路一带的古老街区。这里曾是福州最热闹的商业中心和航运码头，商铺林立，车水马龙，人流如织。今天的“上下杭”街道已不复当年繁华，却充满了浓郁的市井生活气息，汇聚着各种地道的小吃，如锅边、花生汤、糕点、煎包、鱼丸、捞化等，体现着老福州的风俗文化。不过，现在的“上下杭”作为历史文化保护区正在全面改造，真正的老街区可能将成为历史。

**地** 台江区上杭路和下杭路一带 **票** 免费 MAP 34

## 西禅寺

西禅寺是座唐朝古寺，距今已有1130余年，但由于在上世纪遭受过重创，今天看到的西禅寺大多数建筑都是经过修复重建的。西禅寺内现有天王殿、大雄宝殿、法堂、藏经阁、玉佛楼、观音阁等大小建筑约四十座。玉佛楼内藏华侨捐献的缅甸大玉佛，为全国最大的玉佛。寺内还有全国最高的石塔报恩塔，虽为上世纪末的新建筑，但规模宏大，内涵丰富。此外，西禅寺内遍植荔枝，“怡山啖荔”的风俗一直流传至今。MAP 34

**地** 福州西环外怡山之麓，工业路西侧，毗邻福州大学铜盘校区 **票** 20元

## 温泉金汤

福州温泉资源非常丰富，自古就有“龙脉金汤”的美誉。福州周边比较有名的温泉有溪山温泉、源脉温泉、桂湖金汤温泉、青云山御温泉、贵安温泉、七叠温泉、旗山森林温泉等。如果不想出城，市内鼓楼区温泉路上也有很多老牌的温泉澡堂。每年10月底开始，福州会举办国际温泉旅游节，届时十余家温泉旅游景区将联手开启温泉旅游节惠民季，绝对是来福州泡温泉的绝佳时机。MAP 34

**地** 溪山温泉：连江贵安温泉旅游度假区；青云山御温泉：永泰青云山风景区内；福州温泉澡堂：鼓楼区温泉路17号；古三座澡堂：鼓楼区树汤路温泉公园西门外

**票** 温泉度假村人均消费一般为150元起；市内澡堂一般10元至几十元不等。

## 福州特产

- 软木画**  
 福州软木画以“无声的诗、立体的画”闻名于世，是“榕城三绝”之一。软木画以栓树皮为材料，题材有亭台楼阁、树木花草及人物鸟兽等，古雅纯朴，精美绝伦。
- 脱胎漆器**  
 一种经过特殊制作工艺和高超的髹漆技艺而诞生的漆器精品，具有独特民族风格和浓郁地方特色，与景泰蓝、景德镇瓷器并称为中国传统工艺的“三宝”。



# 最美福建

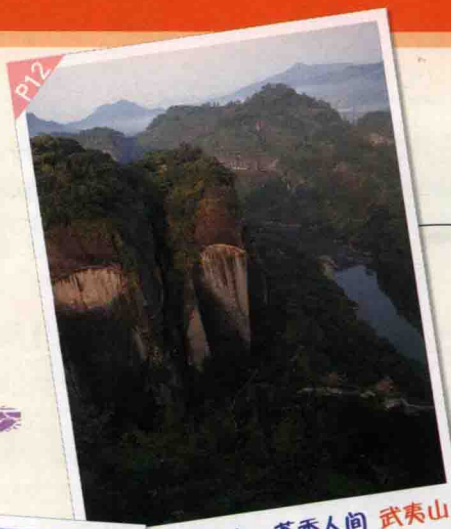
## 经典线路

福州→宁德→霞浦→福安→屏南→福州 P6-10

福州→武夷山→泰宁→福州 P11-15

福州→莆田→泉州→厦门→福州 P16-23

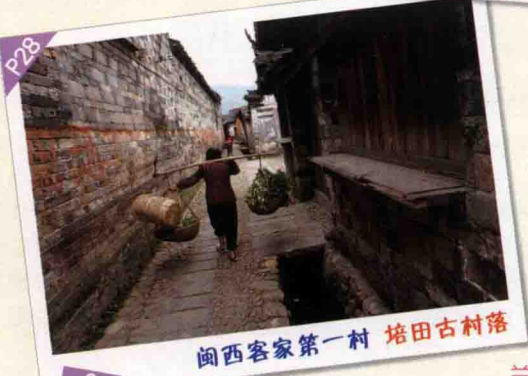
福州→漳州→龙岩→长汀→连城→福州 P24-29



秀峰曲水，茶香人间 武夷山



丹山碧水 冠豸山



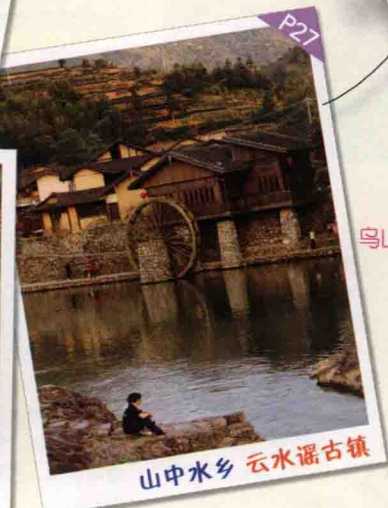
闽西客家第一村 培田古村落



伟大时刻的见证 古田会议旧址



世界遗产第1113号 福建土楼

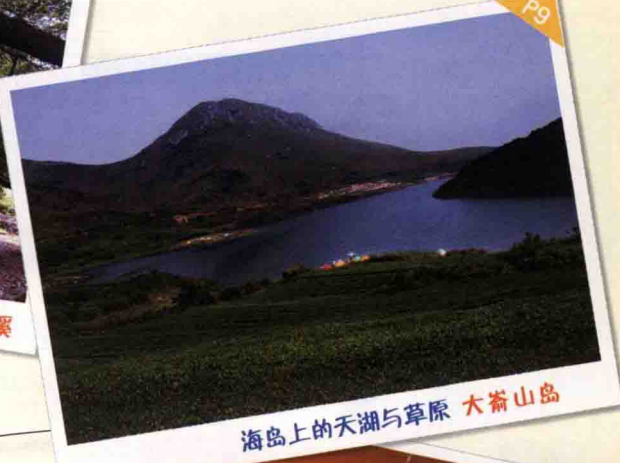


山中水乡 云水谣古镇

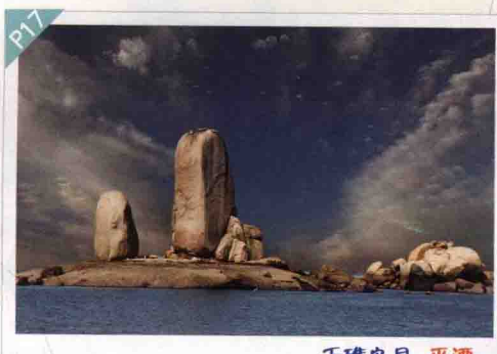




古榕群枫 静美杨家溪



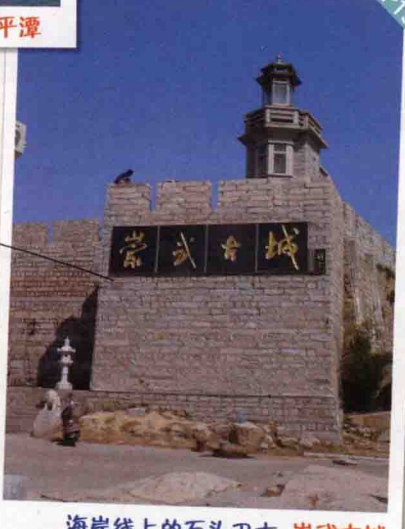
海岛上的天湖与草原 大嵛山岛



千礁岛县 平潭



中国最美的滩涂 霞浦



海岸线上的石头卫士 崇武古城



海内第一桥 泉州洛阳桥



海上兵马俑 漳州火山岛



天风海涛 鼓浪屿

**行程说明** 总里程：660千米

**D1** 福州→宁德 ..... 105千米

**D2** 宁德→霞浦 ..... 65千米

**D3** 霞浦→福鼎→福安 ..... 170千米

**D4** 福安→屏南→福州 ..... 320千米



### 线路概况

本条线路全程660千米，时间4天，属于较短的旅游线路。全线路基本是高速公路，部分路段是国道和省道；线路基本在沿海，以沿海公路为主，即使是丘陵地区路况也不错。沿途加油站较多，全程均有93#无铅汽油。

### 线路亮点

这是一条山水相连的线路，先悠闲地在霞浦来一曲渔舟唱晚吧。霞浦的海岸线绵长，港湾众多，岩礁岛屿星罗棋布，站在高处才能发现小岛多如牛毛。这里是摄影爱好者的天堂，将这无数美景都留在相机和记忆中吧。太姥山是长寿之山，据说尧的时期有个老母曾在山中得道成仙。如果时间充裕，不妨在山上多住两天，过过神仙般的生活。



# D1 福州 ▶ 宁德

从福州市出发，经沈海高速G15北上直达宁德市。途中可以从连江县向东到黄岐半岛的渔村转转，这里的海干净又充满生机，还可以眺望马祖。晚上住宁德市，全天行程约105千米。

## 黄岐半岛 MAP 33 B7

**地** 连江县东部，南邻黄岐湾，东南与马祖列岛相对

**路** 沈海高速G15连江出口转省道S201向东即进入黄岐半岛

**开** 四季皆可，最佳旅游时间为夏季

位于福州连江县最东边，历来是商贸繁华的渔区。这里海域辽阔，海水湛蓝，风光宜人，渔家风情浓郁。最难得的是这里不会游人如织，是个安静享受假期的好去处。

黄岐半岛主要景点有定海古城堡、“海带之乡”官坞村、“千年渔村”奇达村、“连江天涯海角”北茭村等。

**定海古城堡** 始建于明洪武二十年（1387年），与惠安崇武古城同龄，为东南沿海航道畅通及抵御海寇侵扰而筑。定海古城堡是闽东保存最完好的古城堡，虽然一部分城墙已淹没于定海村民居中，但城堡的规模、轮廓和格局仍保存完好。从面海而筑的南城进入古城堡，要穿过连续的3个拱洞城门（称为“三重门”），之后踏着古旧石阶登上城墙，可以俯瞰定海湾，将定海的景色尽收眼底。

**奇达村** 黄岐半岛北面一个有上千年历史的小渔村，因山、海、岛、渔村组合而成的原生态景致而成为“中国十大魅力摄影基地”之一。奇达村海域湛蓝干净的海水非常适合鲍鱼生长，这里有近半数村民从事鲍鱼养殖业，是我国最重要的鲍鱼养殖基地之一。要想看到村里最美的风景，最好是登上附近的小岛或附近白云山半坡的观海亭。

## 中华畲族宫 MAP 46 E5

**地** 宁德市蕉城区金涵畲族乡亭坪畲族村

**路** 从宁德市区沿国道104北上转省道S304，约2千米即达

**开** 8:00-17:00

中华畲族宫是畲族民俗村的重要景点之一。整个建筑群为汉代风格，处处呈现着畲族特色，主要建筑包括汉阙门、龙头祖杖、月亮池、祭祖坛、礼仪台、忠勇王殿、高辛帝阁以及畲族历史博物馆等。在每年三月三等民族节日时，畲族宫会举办畲族特有的民俗活动，如对歌等。



### 小知识

畲族是我国56个民族之一，主要分布在福建、浙江、安徽、江西，其中福建宁德是全国畲族主要聚居地。畲族有自己的民族语言，传统文化特色鲜明，畲族服饰、畲族习俗等传统文化异彩纷呈。畲族人民勤劳、朴实、勇敢，自称“山哈”。长期以来，畲族形成了自己独特的民族文化和民俗风情，是中华民族传统文化的重要组成部分。畲族的特色食品有乌米饭、菅粽、糍粑等。

## 三都澳

**地** 宁德市东南三沙湾内鉴江半岛、三都岛、青山岛之间水域

**路** 沈海高速G15飞鸾出口下高速，转省道S201至三都澳礁头渡口有轮渡上三都岛，要上斗帽岛则需继续向东行驶至城澳旅游客运码头，此处到斗帽岛快艇只需10分钟。另外蕉城区金蛇头村也有到三都岛的班船。

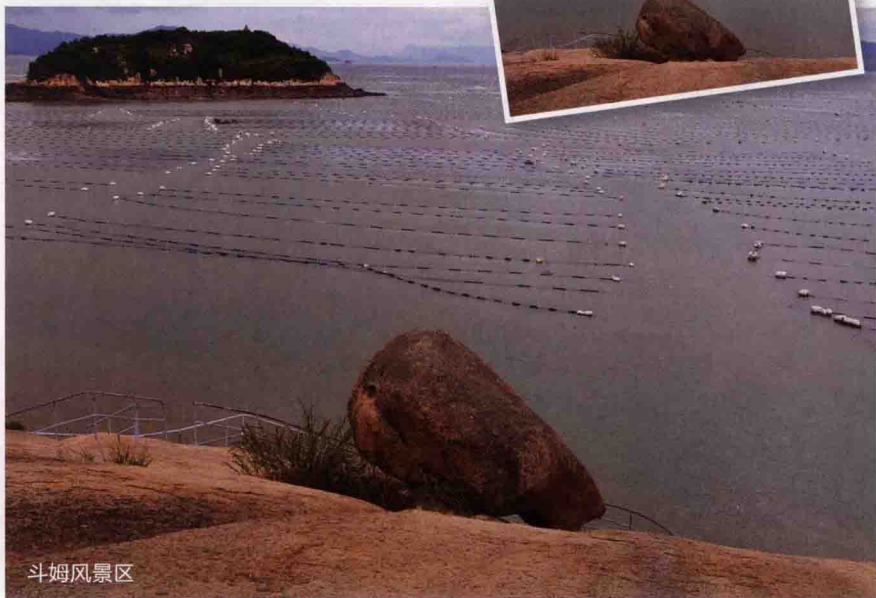
**票** 三都岛快艇10元（礁头渡口）；斗帽岛船票45元（城澳码头）门票40元

三都澳是片宁静又充满活力的水域，也是世界级的良港。这里景致独特，素有“海上明珠”之称。三都澳旅游区景点多集中在三都澳东南部，可分为斗姆景区、福海关遗址景区、青山景区、笔架山景区和鸡公山景区五个部分，此外还有海上渔城、三都军港观赏和海上景观游赏等游览点。

**斗姆风景区** 坐落于斗帽岛，又叫斗姥岛，岛上奇石遍布，有名扬海内的中国沿海奇观——螺壳岩，还有迷宫洞、斗姥石城、犀牛望月、“福、禄、寿、喜、财”人生五愿景等景点，处处鬼斧神工，个个惟妙惟肖。凿于悬崖绝壁上的海滨栈道是一处赏海绝境。斗帽岛还是斗姥娘娘的圣地，岛上有许多古老而神奇的传说，让你仿佛置身神话般的世界。MAP 46 E5

**三都岛** 三都澳中最大的岛屿，也是三都镇政府所在地，岛西侧的官井洋是我国大黄鱼原产地。不过，登上三都岛可不是来看自然风光的。三都岛1898年被辟为对外通商口岸，岛上仍保存着百年福海关、修女院、哥特式的教堂、修寺院等建筑遗址，都在诉说着这里曾经的繁华。MAP 47 E6

**海上渔城** 即三都澳人工养殖区，宛如浮在海面上的城市，渔户相连绵延数十里，被称为“东方威尼斯”。海上渔城有街巷门牌，有居委会、警察局、移动通信营业厅、百货商店、酒楼、娱乐场所等。游客不妨尝试一下坐在随波荡漾的渔排上，把酒临风，品尝即捞即烹的海鲜，定是一番妙不可言的体验。MAP 46 E5



斗姆风景区

## 美食特产

### 连江鱼丸

连江是全国第二水产大县，水产品和海鲜制品种类繁多，其中以鲜鱼制成的鱼丸最闻名遐迩，又以黄岐鱼丸最出名、口感最佳。黄岐镇上鱼丸店很多，每家都很不错。除了鱼丸外，鱼面和鱼肉燕都是黄岐特色美食。

### 染乌饭

农历三月初三是畲族人染乌饭的日子。乌米饭的主要原料是糯米，黑色主要来自乌稔树的叶子。将乌稔树的叶子熬出乌青的汤汁来煮米饭，米饭比平时要香很多，难怪畲家人说“一家蒸饭十家香”。乌米饭“黑、亮、晶、香”，常吃这种含有淡淡清香的乌米饭，还能够黑发驻颜、延年益寿。

### 菅叶粽

畲族人的特色食品，俗称“菅粽”，用菅草的叶子包出管状的菅叶粽，形似甘蔗，也似长枕头，因此又称“枕头粽”。畲族人在端午节和畲族的传统节日分龙节会包菅叶粽馈赠亲友。



霞浦县是闽东最古老的县份，也是我国“海带之乡”、“紫菜之乡”，而霞浦最有名的景致当属滩涂。滩涂是湿地的一种，涨潮时与大海融为一体，退潮时则露出水面，与渔排、竹竿等海耕设备变幻出各种迷人的画面。霞浦是我国滩涂风光最典型、最多样的地方，变幻莫测的滩涂与渔民耕作画面相结合，成为了摄影爱好者魂牵梦萦的圣地。

## 霞浦摄影日历

- |     |   |
|-----|---|
| 1月  | 低色温光源下的海面金光轻暖，色调清淡，水面平静，更突显了霞浦滩涂冬季清冷的气质。                    |
| 2月  | 春季霞浦细雨绵绵，烟雾迷蒙，有种自然的水墨之美。                                    |
| 3月  | 晚春时节，浅海的小鱼苗渐孵化，滩涂变化无穷。                                      |
| 4月  | 收货海带、捞鱼苗的季节，运气好还能拍摄到白露。海上一串串晾晒的海带组成的线条及穿梭的船非常壮观。            |
| 5月  |   |
| 6月  |   |
| 7月  | 台风季节。台风来临前后的天空分外妖娆，云、海、滩蔚然壮观，若台风恰逢农历初一、十五来临，则更是摄影人千载难逢的好机遇。 |
| 8月  |   |
| 9月  | 秋季是开渔的季节，紫菜、海蛎开始收货，滩涂上格外忙碌，交错的渔网、劳作的渔民和变幻的滩涂交织出生动的渔家生活画卷。   |
| 10月 |   |
| 11月 |   |
| 12月 | 冬季光线柔和，空气透明，是拍摄海上日出日落的最佳时期。                                 |

## D2 宁德 ▶ 霞浦

从宁德市出发，沿沈海高速G15直达霞浦县，全程约65千米。沿途会经过若干个霞浦摄影点，可以根据不同地点不同的最佳摄影时间灵活安排行程。各个摄影点距离不远，晚上可以回到霞浦县住宿。

## 霞浦滩涂 MAP 本页图

地 宁德市霞浦县沿海

路 从定海上沈海高速G15行驶约65千米到达霞浦



**花竹日出** 花竹是霞浦比较远的拍摄点，但这里的日出之壮观也是绝无仅有。当你面朝东方，居高临下，日出的霞光洒向大海，近处是海边排排的竹竿，远一点是连片的渔排帆影，最远处则是尽收眼底的福瑶列岛，此般绝美景色大概只能存在于花竹。

地 宁德市霞浦县三沙镇花竹村 路 沈海高速G15三沙出口县道X981直达三沙镇，花竹在镇北约4千米处，观景点在村附近的半山腰上

**北岐海滩** 不夸张的说，公认的霞浦最美的滩涂就在北岐。北岐村的海滩是有名的紫菜养殖场，滩涂上常年竖立着一排排的紫菜架。涨潮时紫菜架间会形成环形弯道，而落潮后会出现著名的“虎皮海滩”，这也是北岐最吸引人的景致。北岐海滩绝对是霞浦摄影爱好者最不能错过的拍摄点。

地 宁德市霞浦县北岐村 路 从霞浦县城向东行驶约5千米，即到达渔村北岐，沿着北岐村后山山路就可以徒步到达拍摄点

**外浒海滩** 位于东冲半岛下游镇西南方向，长约1500米，宽200余米，沙如金粉，坡度平缓，是闽东沿海沙质条件最好的海滩之一。外浒海滩旁的渔村里有一座被地衣剥蚀、古榕掩映的明代古堡，登上古堡可远眺方顷碧波和半月形的外浒海滩。另外，外浒海滩也是拍摄落日的好地方。

地 宁德市霞浦县下游镇 路 沿县道X961可到达下游镇，外浒沙滩在镇南约1千米处

**小皓海滩** 霞浦滩涂摄影最经典的拍摄点之一，最适合拍摄逆光沙滩以及紫菜收获等渔民劳作场景。小皓海滩以沙质沙滩为主，金黄色的沙粒颗粒较大，会随着每次海浪的冲击改变沙滩的纹路，逆光时尤其漂亮，仔细看还能看到沙滩表面流淌过的细小水流，在沙滩上刻画出一条条细致的纹理。

地 宁德市霞浦县小皓村 路 沈海高速G15三沙出口县道X981，约18千米到达小皓村

**高罗海滩** 与北岐、小皓、外浒齐名的霞浦“四大海滩”之一，全长2800多米，宽阔平坦，沙子质地柔软，在太阳照射下泛出淡淡金光。这里海水清澈透明，远处海面上大小岛屿星罗棋布。高罗海滩是比较原生态的海滩，旅游开发程度较低，宁静、原始、广阔，非常适合看海和散心。

地 宁德市霞浦县高罗海滨度假村 路 从霞浦县城沿县道X961可达，距离县城约40千米

## 赤岸村 MAP 47 D7

地 宁德市霞浦县赤岸村 路 霞浦县城东北5千米处

因为海岸山石呈赤红色，故名赤岸村。赤岸村虽然是一个小渔村，但在古代曾是重要的海港。唐朝时日本僧人空海乘船来我国求法遭遇台风，在赤岸登陆获救，后来空海的信徒们将赤岸视为圣地，在这里建立了祭海亭、空海漂着纪念碑、空海大师纪念馆等设施。赤岸村还养有过十八名学士，村中至今保留有“桂枝亭”、“留耕堂”、“是然井”等18处古迹，每一处古迹都是一个学士的故居或是他们少年读书的地方。

## 大京古堡 MAP 47 E7

地 宁德市霞浦县大京村 路 霞浦县城沿X961转X985到达

大京，古称大金，地处霞浦东南海滨，距霞浦县城约50千米。除了优质的海滩，大京最出名的要数“大京古堡”。霞浦的古堡很多，大京的这座建成最早、保存最完好，它建于明朝，距今已有七百年历史，周长2815米，高6.5至9米不等，墙面宽3.6米，花岗岩砌就。古堡有东、西、南三门，北面依山，南门外就是金色的沙滩。古堡内石街纵横，还有四口古井和四座亭子，百年甚至几百年老屋更是鳞次栉比。



杨家溪

## D3 霞浦 ▶ 福鼎 ▶ 福安

从霞浦县出发，沿沈海高速G15经福鼎市转国道104到达福安市，沿途可经过嵛山岛、太姥山、东狮山等景点。全天行程170千米。晚上住福安。

### 大嵛山岛 MAP 47 D8

**地** 宁德霞浦县三沙镇大嵛山岛 **路** 三沙镇古镇码头乘船上岛  
**开** 夏天雾气较重，不利于看日出和看星星，建议五六月和九十月较好 **票** 轮渡单程40元，门票80元（含景点和巴士）

本来只是福建沿海众多鲜为人知的岛屿中的一个，却因入选“中国最美的十大海岛”而为人所熟知。大嵛山岛最独特之处在于岛上的天然淡水湖和湖岸万亩海岛草场。这番浓缩了山、湖、草、海的美景即使在世界上都实属罕见。关于大嵛山岛的看点，有一句很经典的话：“主要看草，其次看湖，再次看海，最后看山”。前来大嵛山岛的游客大多都会选择在碧草如茵的湖岸安营扎寨。清晨迷雾中的草场、壮观的海上日出和群星闪耀的夜空都是不能错过的美景。

#### 小贴士

马祖村、芦竹村和大天湖游客服务中心都提供食宿服务。也可以选择在大天湖边搭帐篷，游客服务中心提供租赁服务但要提前预定。旺季游客非常多，湖边密密麻麻支满了帐篷，因此还是建议淡季人少时前来。



大天湖景区



### 杨家溪 MAP 47 C7

**地** 宁德市霞浦县牙城镇 **路** 沈海高速G15牙城出口左转上县道X973即达，下高速后约10千米路程  
**开** 8:30-16:30 **票** 50元

杨家溪是霞浦又一个经典摄影地，但这里摄影的对象不是滩涂，而是枫叶林和古榕树。杨家溪本属于太姥山国家级风景名胜五大景区中的“九鲤溪瀑景区”，自龙亭瀑布至渡头村，全长11.5千米。在下游渡头村有两片相距不远、总面积250亩的枫树林，共有枫树千余棵，两片枫树林之间有17丛古榕树。这片树林就是杨家溪榕枫公园，因汇聚了我国最北的古榕树和最南的枫叶林而著名。杨家溪最美在清晨。淡淡的晨雾中，阳光从榕树缝隙间投射下来，洒在劳作的农民和水牛身上，恍若仙境。

### 太姥山 MAP 47 C8

**地** 福鼎市南，距离城区约60千米  
**路** 沈海高速G15太姥山出口转X973、X975县道直达景区门口  
**开** 太姥山四季皆适合旅游，11月下旬开始是红叶最佳观赏期  
**票** 景区门票100元；环保观光车15元（往返）；牛郎岗海滨浴场50元；翠郊古民居30元；小白鹭海滨度假区30元  
**电** www.517time.com

太姥山位于福鼎境内的东海边，以“峰险、石奇、洞幽、雾幻”四绝远近闻名，有着“海上仙都”的美誉。登临山顶可眺望东海，海面上岛屿星罗棋布，千点风帆，万顷碧波，旖旎风光尽收眼底，正是一幅恢弘壮大的“山海大观”图。太姥山的海拔并不高，不足千米，但景观多样，很适合慢慢游览，因此如果时间充裕，建议多留些时日。

## 美食特产

### 柘荣剪纸

柘荣剪纸不追求精致繁复，而是追求质朴自然，其题材不仅有窗花、墙画，还有鞋帽花，而剪纸内容则以民间传说为主，非常富有民俗特色。柘荣剪纸中的生活器具造型通常抽象而夸张，但鸟兽虫鱼质朴可爱，人物造型简单写意，带有浓浓的闽东民俗，甚至还有一些陕北剪纸的风格。

### 坦洋工夫

“坦洋工夫”是红茶的品牌，汤色红亮，有桂圆的香气。它最早起源于福安白云山麓的坦洋村，清同治年间试制成功。由于清朝时中国盛行绿茶，红茶主要运往欧洲销售，而红茶一到欧洲立刻受到人们的欢迎，甚至成为了英国王室特供茶。到二十世纪初期，“坦洋工夫”红茶已经远销荷兰、英国等欧洲国家以及日本等东南亚国家，每年向国外卖茶能收入百余万两白银，可谓是享誉世界的知名红茶品牌。

### 太极芋泥

太极芋泥是福州闽菜，原料是福鼎盛产的槟榔芋头。其做法并不复杂，将芋头蒸熟压泥，利用红枣、绿豆、黑芝麻等深色原料和部分芋泥混合做成深色芋泥，与原本色彩奶白色的芋泥混合搭配成太极八卦图案即可。这道菜成型后看似凉菜，吃起来却烫嘴，别具风味。

## D4 福安 ▶ 屏南 ▶ 福州

从福安市出发，走上高速G1514，一路沿高速可直达屏南县，后经省道S303东行至国道104，转沈海高速G15返回福州。沿途可游览白云山、鸳鸯溪、白水洋，走访著名的屏南廊桥。全天行程约320千米。

### 美食特产

#### 霍童线狮

霍童线狮起源于隋代，是通过绳子来控制狮子的一种技艺，集文功、武功于一身。表演者用绳子将狮子头、尾、身、脚都吊挂在木架车上，推动木架车可以向行走，表演者一边走一边通过绳子舞动狮子。其表演有单狮、双狮、三狮、五狮4种形式。现在已经被列为我国非物质文化遗产。

#### 周宁扁肉

扁肉，即馄饨，早在20世纪三十年代已出名。它以皮薄、色鲜、味香、富有润性而深受远近消费者欢迎，很多远方的客人皆慕名专程前来品尝。

#### 乌蛋粿

周宁话管土豆叫“乌蛋”，周宁的土豆比其它地方的土豆粘性好，将土豆煮熟后，剥皮拍成泥，和磨细了的地瓜粉一起揉匀，推成饼状，就成了乌蛋粿，加上酸菜、青菜、肉末、虾米、豆瓣酱、辣椒等配料，炒制、煮食均可，是有周宁特色的土豆制品。

#### 泥鳅面

泥鳅，被称作“鱼中的海参”，用红糟煨制成的泥鳅面是更是味美务必，宁德大部分县市都有泥鳅面这道菜，这道独特的风味小吃已经有600多年的历史，其中以柘洋泥鳅面最为有名。

### 白云山 MAP 46 C5

**地** 福安市西北部，晓阳镇与穆阳镇交界处  
**路** 宁上高速G1514白云山出口下，经穆阳镇北上直达咸福村游客服务中心。如前往白云峰景区，则需绕行S301和社晓公路  
**开** 售票时间8:00-16:00 观光车8:00-17:30 地质博物馆8:30-11:30, 14:30-17:00  
**票** 九龙洞景区80元，观光车票20元

白云山是宁德世界地质公园中开发最晚的景区，拥有河流侵蚀形成的大型河谷壶穴群和深切峡谷曲流地貌等多种景观，位于蟾溪村的冰臼群是其中的亮点所在。白云山分为九龙洞、白云峰、龙亭峡谷、黄兰峡谷、金钟山等五个景区，其中九龙洞景区经过旅游开发已于2012年对普通游客开放。

#### 小贴士

白云山九龙洞景区内部分实行封闭式管理，每日8:00-17:30禁止外部车辆通行，游客需搭乘统一观光车。而白云峰、金钟山等景区尚未开发建设，现有道路路况较差，因此也禁止社会车辆通行。

### 白水洋-鸳鸯溪 MAP 46 C3

**地** 宁德市屏南县境内 **路** 宁上高速G1514在王大厝枢纽转古政高速至白水洋枢纽转省道S202直达景区  
**开** 夏季7:30-18:00 最佳玩水季节是6月中旬至9月下旬  
**票** 白水洋景区120元，鸳鸯溪景区78元，联票170元(含白水洋景区观光车)  
**电** www.yyx.com.cn

作为宁德世界地质公园的一部分以及“福建省旅游十大品牌”之一，白水洋-鸳鸯溪可算家喻户晓了。整个景区分为白水洋、宜洋(鸳鸯溪)、刘公岩、太堡楼、鸳鸯湖五大景区。白水洋是其中最具特色的。这里有世界稀有的“浅水广场”，平坦的河床长约2千米，最宽处182米，一石而就，布水均匀，净无沙砾，水深没踝，阳光下一片白炽，故称白水洋，是天然的水上游乐场。鸳鸯溪在白水洋下游，因每年有数千对鸳鸯在此过冬而得名。景区森林茂密，峡谷幽深，是我国瀑布最多的景区。

### 双溪古镇 MAP 46 C3

**地** 屏南县城东北部，离县城约18千米  
**路** 宁上高速G1514在王大厝枢纽转古政高速至白水洋枢纽转省道S202直达

福建“最美乡村”之一，也是个千年古镇。双溪四面环山，因南北两条溪在此交汇后向西流去汇入鸳鸯湖而得名。双溪自古是闽东通往闽北的交通重镇，自清雍正十二年(1734年)到1950年，一直是屏南县衙所在地，因此民间有“先有双溪，后有屏南”一说。如今的双溪镇清代县城基本保存完好，镇上还保留着宋代建筑灵岩寺、完整的明清古街和众多古老的大户宅院、民居。

### 屏南廊桥

廊桥俗称“厝桥”，意为“像房子的桥”，我国现存木拱廊桥百余座，半数分布在福建省屏南县，其中被列为“国宝级”的有3座，分别是百祥桥、千乘桥和万安桥，其中百祥桥是原样重建的。

#### 百祥桥 MAP 46 D3

桥长38米，单孔跨于地势险要的峡谷间，被誉为廊桥中的“江南第一险”。百祥桥是通往宁德、福安的必经之路，有“茶盐古道”之称，历史上曾多次遭遇火患，2006年彻底毁于大火，于2011年完成重建。  
**地** 屏南县棠口乡与寿山乡交界的深山峡谷中

#### 千乘桥 MAP 46 D3

始建于宋，清嘉庆二十五年重建，全长63米，一墩两孔，正桥用260根杉木构架，墩呈船形，为花岗岩砌筑。千乘桥整个造形别致典雅，非常壮观。  
**地** 距屏南县城7千米的棠口村水尾

#### 万安桥 MAP 46 D2

原名“龙江济公桥”、“彩虹桥”，全长98米，横跨龙江溪，五墩六孔，颇具气势，是我国现存最长的木拱廊桥。  
**地** 屏南县长桥镇长桥村

#### 龙井桥 MAP 46 D3

宋代始建，清嘉庆年间重建。全长27米，单孔凌驾于金造溪下游的悬崖峭壁间，因桥东端的桥墩构造被誉为“我国木拱廊桥的典范之作”。  
**地** 屏南县寿山乡白玉村至康里村的古道中

#### 广福桥 广利桥 MAP 46 C5

两桥相距仅200米，均为单孔横跨于岭下河上，是福建省唯一的“姐妹桥”。广福桥始建于1333年，是难得的未经重建、只经重修维护的廊桥。广利桥始建于宋，明正统年间重建。  
**地** 屏南县岭下村村北和村南

### 霍童支提山 MAP 46 D4

**地** 宁德市城西北约50千米处  
**路** 从屏南县沿省道S303在九都镇转县道X902直达支提山

“支提”为梵文“聚集福德”之意，其命名比普陀山得名只晚55年，为我国佛教圣地。支提山共分四个游览区：支提胜场、瀛洲击水、霍童洞天、那罗延窟。处于支提山西的支提寺也叫华严寺，是福建名刹，也是整个支提山的中心，始建于宋开宝四年。支提山下有个千年古镇霍童，这里有宁德保存最完整的古代民居建筑群，街巷融合八卦、风水等要素，安静而古朴。

白水洋





行程说明		总里程: 830千米
D1	福州—武夷山	350千米
D2	武夷山—泰宁	170千米
D3	泰宁—福州	310千米

### 线路亮点

武夷山独特之处在于它的全貌是一个长条形，山形秀美，景观丰富。泰宁古城的建筑多建于明早期到清晚期的500多年间，有官宅、民居、祠堂、店铺等。假如对古镇有特别的偏爱，那么泰宁是你必须要停留的一站。玉华洞是福建最大的石灰岩溶洞，洞内气温保持在10℃左右，所以想要细细地看完洞内百余处景致，要记得带件厚点的衣服。

### 线路概况

本线路全程830千米，时间3天，属较短的旅游线路，由高速公路、国道、省道组成。线路以丘陵为主，武夷山山区弯道较多，但坡度都不是很大，注意会车超车安全，特殊天气条件下注意可能发生的地质灾害。沿途村镇较多，加油站较多，全程均有93#无铅汽油供应。