



扫一扫 看视频

打卡建瓯

畅游建瓯,以建州古城景区为核心,串连建州古城美食之旅、朱子研学之旅、北津湖万木林生态之旅、北苑贡茶朝圣之旅、小松湖头乡村之旅、红色文化之旅六线。

建州古城美食之旅

- 建州古城(铁井栏、通仙门、东岳庙、双龙戏珠观光工厂景区、福寿观光工厂景区、光孝寺、云际山公园)
- 小松印象(餐)
- 北津湖
- 徐墩根艺城
- 归宗岩
- 四宝小镇(餐)

朱子研学之旅

- 建州古城(孔庙、建州博物馆)
- 穆墩知青馆
- 湖头村景区
- 小松研学基地

北津湖万木林生态之旅

- 建州古城
- 北津湖
- 归宗岩
- 伍石山庄
- 万木林自然保护区

北苑贡茶朝圣之旅

- 北苑御焙遗址
- 茶神庙
- 闽台同根茶园
- 闽北乌龙茶科技小院
- 北苑贡茶加工园区
- 小桥甘源生态茶园
- 北苑贡茶文化主题公园
- 建州古城

小松湖头乡村之旅

- 建州古城
- 穆墩知青馆
- 湖头村景区
- 归宗岩
- 伍石山庄

红色文化之旅

- 建州古城(铁井栏、中共闽北临委、建州博物馆、东岳庙《福建日报》创刊地)
- 闽浙赣省委驻地纪念馆
- 长江支队“建瓯会师”纪念馆
- 杨峻德烈士纪念馆
- 玉溪妇女耕山队队史馆
- 穆墩知青馆

建瓯城区全景图(林仁华 摄)



建瓯铁井栏——紫芝街历史文化街区游人如织 (魏永青 摄)

知味建州

□叶秋艳

人间烟火,不过四方食事。

作为古时闽地政治、经济、文化的中心,建瓯孕育出独树一帜的美食文化。建瓯历来被称为“闽北食府”,曾被中国烹饪协会授予“特色小吃美食地标城市”和“美食文化地标城市”。在这里,每一道菜都是历史的切片,每一处景致都是文化的注脚。

清晨的建溪江畔,豆浆粉的醇香裹着雾气弥漫在铁井栏老街。豆浆粉的师傅将青米粉条烫入滚水,浇上熬出“边仔”的浓浆,撒姜末、淋红油,再配一根现炸油条——这是建瓯人延续百年的晨间仪式。一碗看似寻常的小吃,却暗藏千年建州的密码:青米需用松溪上白晚米,豆浆需熬至结出豆腐皮才算正宗。食客们围坐桌前,呼噜吸粉的声响与街角的吆喝声交织,唤醒了这座1800年古城的烟火气。

若从磨房前的豆浆粉摊点前行两分钟,便抵达复建的“三朱”建筑群。“三朱”建筑群由朱府(五经博士府)、朱庙(朱文公祠)、朱学(建安书院)组成,以《建宁府志》和《朱文公家谱》记载为蓝本,秉承传统风貌,原址修缮,原貌复建,成为地标式的古城灵魂建筑和凝聚朱子理学符号的文化象征。

与“三朱”建筑群比邻的,是铁井栏——紫芝街历史文化街区。夜晚的街区在一盏盏红灯笼的映照下,别有一番古韵。漫步其中,仿佛踏入时空交错的画卷。铁井栏——紫芝街历史文化街区是目前建瓯保存最好的古街区,也是省级历史文化街区。可看刘氏五忠祠、练夫人祠、万寿宫、尚书井等多处具有深厚文化底蕴的建筑,可体验建州非遗传拓、还可在凤岗别墅喝上一杯北苑贡茶,体验一把宋徽宗的快乐。

建瓯人对茶的执着,早已超越了解渴的需求,成为了“建”文化的重要符号。建瓯北苑贡茶,起源于公元933年,因产自闽国北部而得名。其中,最具代表性的“龙团凤饼”,曾是宋代皇室御用贡茶。宋徽宗赵佶在《大观茶论》中盛赞其为“名冠天下”,充分肯定了建茶的品质与工艺。其茶韵悠长,让人沉浸于宋代品茗的雅致氛围之中。

铁井栏——紫芝街历史文化街区出口处不远,就是久负盛名的旺弟光饼铺。师傅将面团贴在炭火炉壁上烤制,出炉时外酥里软,咸香扑鼻。本地人还喜欢夹上卤肉或酸菜,一口咬下,酥脆与鲜嫩交织,堪称“建瓯汉堡”。小小光饼,却也承载着历史的滋味。这种巴掌大的面饼,相传是明代抗倭名将戚继光发明的军粮,后来演变成建瓯人的日常小吃。

美食与文脉的共生,在街巷中愈发鲜明。西大街的板鸭香味儿,足以点燃味觉。建瓯板鸭与南京板鸭、建昌板鸭、南安板鸭并称“中国四大板鸭”,早在清代就是进贡朝廷的珍品。礼富板鸭,巧珍板鸭等老字号至今仍坚持传统

工艺——选用本地土鸭,以盐、酒、香料腌制,再经晾晒、熏烤,成品肉质紧实,咸香浓郁。如今,这些老店在保留古法的基础上,引入真空包装技术,让板鸭成为游客必带的伴手礼。

要说建瓯烟火味儿最浓的地方,当属北辛街。沿着城市地标“鼓楼”往北走几十米,便到了这个建瓯特色小吃聚集地。每逢节假日,林雄莺大肠粿、魏姐锅巴等店门口就排起了长长的队伍,食客们纷纷等待着一探其味。大肠粿常被调侃为“黑暗料理”,Q弹米粿和香脆大肠的奇妙CP令人啧啧称奇;而以米浆为基底的锅巴,煎至焦黄酥脆,裹上笋丝、萝卜丝、芋头丝等馅料,形成外脆内鲜的丰富口感。一口下去,不禁盛赞建瓯为“美食宝库”。

建瓯美食南北融合、琳琅满目,小吃种类多达500多种,现有餐饮企业1300多家。既有肚丝鸡绒、纳底、板鸭、榛仔煨排骨、大肠炒光饼等“硬菜”,还有豆腐丸、包粿、扁肉、粉丸等特色小吃。各乡镇也有自己的特色美食,由仙草蜜、冰莲、水空心菜、泽泻组成的“吉阳四宝”广受欢迎,独具特色的东游芋饺滑嫩爽脆,还有皮薄肉嫩的迪口“迪鲍”、清甜爽口的连地白笋……这些美食串联起文化内涵、美学意蕴和乡愁乡情,折射出建瓯人民的生活之美和生活之乐。

建瓯不仅“食全”,更是“酒美”。建瓯是“中国东南白酒名城”“中国山海酱酒之城”“世界美酒特色产区”,有福将、福矛、双龙戏珠三家规模酒企。优质纯粮、武夷山深层活性泉水与东海暖湿气流下积聚繁衍的微生物种群相遇,一种聚在舌尖、香传百里的“山海”韵味就此形成,香飘闽地3000载。53度,也成了建瓯的“城市温度”。

与风光相比,美食的特别之处,在于它凝聚了一方风物气息,饱含着岁月的记忆。美食中蕴含的种种,我们称之为“味道”。如果用一个词来概括建瓯的美食,那便是“建州味道”。

“建州味道”是建瓯市着力打造的美食公用品牌。近年来,建瓯不断夯实品牌建设基础,拓展品牌营销渠道,全力加快授权产品走出去的步伐,培育“千年建州·建字号”品牌,在福州、厦门、武夷山、武夷新区等地开设了“千年建州·建字号”的专卖店和“建州味道”品牌店等147家;构建形成“企业品牌—集群品牌—城市品牌”的公用品牌矩阵,重点培育建竹、建笋、建茶、建酒、建米、建榛及“建州味道”等“八品一味”特色产品及美食服务品牌集群,助力“建州味道”扬帆出海。在2025福建省文旅经济发展大会建瓯分会场活动中,建瓯举办第四届建瓯美食文化旅游节,150个美食摊位将展出200多种特色美食,一次性满足你对建瓯美食的全部期待。

这个春天,让我们以“建州味道”为媒,到“千年建州·理学名城”,赴一场美食与文化之旅!

建瓯博物馆(吴震 摄)

食在建瓯

建瓯,这座“金瓯宝地”,历史悠久,文化底蕴深厚,其美食文化历经岁月沉淀,散发着独特魅力。漫步在建瓯街头,美食香气四溢,吸引着人们探寻那些令人垂涎的美味。建瓯名小吃美食地图带你尝遍建瓯美食,一键导航到小吃店。



芋饺
推荐店铺:
安泰双李记芋饺

豆腐娘粉
推荐店铺:
阿英小吃

建瓯光饼
推荐店铺:
兴泰街旺弟光饼

鸡茸
推荐店铺:
四宝小镇

建瓯板鸭
推荐店铺:
安泰礼富板鸭

大肠粿
推荐店铺:
北辛街林雄莺大肠粿

豆腐丸
推荐店铺:
解放路漣珠雪豆腐丸

(本版图片由建瓯市融媒体中心提供)