

走进建瓯市川石乡外洋村

邂逅「独一份」的苗家风情

□本报记者郑可通讯员许彬斌文摄



外洋村苗服苗银



苗族姑娘采用“高山流水”的敬酒方式



苗银在阳光下熠熠生辉

迁徙扎根：跨越千年的文化融合

“我们的先祖源自蜀地成都府，西晋隆和年间开始南徙，历经千年辗转，明洪武年间从贵州迁徙入闽，最终在川石乡外洋村扎根。”非遗传承人，川石乡外洋村书记、主任李慧全说道。据村志《外洋苗屯志》记载，外洋苗族先民源自蜀地成都府瀾陵桥攀桂坊。自西晋隆和壬戌年起，为躲避战乱与瘟疫，先辈们便开始了漫漫南迁路，经五次大迁徙，于明洪武年间辗转至建瓯川石，并在此繁衍生息、落地生根。

“老人家说，先祖迁徙途中一路与汉族同胞交往交融，汉化程度虽深，但苗族的文化根脉从未断绝。”李慧全表示，外洋苗族的独特性正在于“融而不同”——苗族刺绣融入了汉族吉祥纹样，迎宾习俗完整保留了苗族“以礼待人”的核心特质，又吸收了汉族宴席文化的仪式感，形成了独树一帜的“建苗文化”。

这种融合在习俗的细节中随处可见。十二道拦门酒中的“上梁酒”“诚实酒”，既延续了苗族祭祀自然的传统，又契合了汉族的伦理观念；牛头筵的分食礼仪，既保留了苗族“祭后分福”的古制，又借鉴了汉族“长幼有序”的宴席规范。“我们的习俗，是苗族迁徙史的活化石，也是民族大融合的见证。”李慧全感慨。

如今的外洋村，下辖4个自然村、5个村民小组、176户人家，其中少数民族户籍人口514人，占比达68%。作为革命老区村、省级少数民族特色村寨与美丽乡村试点，这里不仅保留着古朴的苗家风貌，更将“一家客，全家亲”的团结精神刻入了血脉。当远方宾客到来，全村出动、盛情款待，正是这种精神最生动的体现。

在建瓯市川石乡，藏着一片独特的“世外苗源”——外洋村。作为福建省唯一的苗族聚居村，这片土地上生活着500多位苗家儿女。他们历经千年迁徙、百年扎根，将古老的苗族文化与闽地风情相融，建苗迎宾习俗应运而生。

2025年11月，喜讯传来：建苗迎宾习俗正式入选南平市第十一批市级非物质文化遗产代表性项目名录，为闽北文化版图再添一抹绚丽的民族亮色。今天，让我们一同走进这座古朴的闽北苗寨，揭开这项非遗民俗的神秘面纱。



外洋村苗银

四礼迎宾：沉浸式体验苗家风情

“恭喜酒、善良酒、勤劳酒……贵客请饮十二道拦门酒！”伴随着芦笙合奏，身着大红苗服的姑娘们手举牛角杯，笑容满面地迎向来访宾客。这是建苗迎宾习俗的开篇，也是最具仪式感的环节。

据李慧全介绍，建苗迎宾习俗以十二道拦门酒、三道迎宾茶点、九道牛头筵、六步送客礼四大核心环节构成，集礼仪、歌舞、饮食于一体，仪式完整、意蕴深厚。其中，十二道拦门酒各有寓意，从恭喜贵客到来，到祝福勤劳善良，每一杯米酒都由村民古法酿造，保质期仅3至7天，“要的就是最新鲜的口感，这是苗家人待客的诚意”。宾客需以“口品”或一饮而尽的方式接酒，银饰碰撞声、芦笙声、祝酒声交织在一起，瞬间点燃氛围。“我们的十二道拦门酒让不少客人赞不绝口。有人当场想买米酒带走。”李慧全笑着说。

饮完拦门酒，宾客被引至村内广场，三道迎宾茶点已摆放整齐：香酥嫩茶尖清香扑鼻，苗茶相思丸软糯香甜，茶香豆腐酥酥里嫩。“这些茶点都是就地取材，用苗家秘方制作，既能解渴解乏，又能体现我们与自然共生的理念。”外洋村驻村书记罗秋华介绍道，茶点融合了苗

族的“相思文化”与汉族的糕点技艺，是文化融合的典型代表。茶点过后，村民们拉起宾客的手，在芦笙声中跳起舞，以舞代语的交流方式让陌生感瞬间消散。

最隆重的环节当属九道牛头筵。四名身着苗服的男子抬着装饰一新的牛头入场，芦笙声骤然高昂。“牛头是苗族的吉祥象征，过去只有祭祀或重大庆典才会出现。”李慧全说，要手持长刀，在牛头上切下三刀，“一刀祝吉祥如意，二刀盼风调雨顺，三刀愿国泰民安”，随后，宾客围坐长桌，共享盛宴，在欢声笑语中感受“主客同欢”。

宴席间，姑娘们端着酒碗唱着《劝酒歌》：“高山流水长，苗家情谊深，喝干这杯酒，永世是亲人”。她们采用“高山流水”的敬酒方式，一人捧碗于宾客嘴旁，其余人手持酒壶从高到低排开，酒液如瀑布般流入碗中。李慧全介绍，这种沉浸式体验让不少游客印象深刻。

宴毕，以六步送客礼相送，村民们唱着送客歌，送上苗家特产，从寨门一路送至村口，将“有始有终、情深义重”的待客之道演绎得淋漓尽致，让宾客带着温暖与回味无穷离去。



外洋村遗留老物件

入选非遗，对外洋村而言，既是一份沉甸甸的荣誉，更是一份不容懈怠的责任。守着这份“人无我有”的苗族文化瑰宝，村里从未停下创新探索的脚步。

“非遗不是‘封藏’在博物馆里的展品，而是要‘活化’在日常生活中；不是墨守成规的老规矩，而是要跟上时代节拍、走进大众生活的鲜活力量。”李慧全说。

在文旅融合的赛道上，外洋村巧思布局。村里筹措30万元资金，精心打造了长桌篝火宴、高山流水敬客酒、古法榨油体验等多个沉浸式场景，让游客能深度感受苗族文化的独特魅力。同时，村里主动对接市场，引进“青青和举橘”等百万粉丝级网红“主理人”，借助其流量优势推广苗族风情体验项目。如今，每年有5000余人次的团建队伍和散客慕名而来，曾经深藏山间的苗族文化IP，已然成为村里增收致富的“流量密码”。

产业发展是乡村振兴的根基。外洋村立足“民族、资源、生态”三大优势，聚焦“非遗苗村”“好物苗村”“拾遗苗村”“和美苗村”等目标，构建全链条产业体系。在产业布局上，村里建成1个千亩“油茶+苗药”林下基地，形成规模化种植格局；打造“苗宴烟火、苗货拾趣、苗村漫游”3个民族风情体验区，让游客各得其乐；完善提升1个“苗村好物”加工厂，为农产品加工提供坚实保障；创新性搭建主理人孵化、村企合作、返乡创业、线上线下融合4条营销渠道，完善“种植-生产-加工-销售-体验-运营”的全产业链条，让绿水青山持续转化为金山银山。

“文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信。”李慧全表示，外洋村的目标是让建苗迎宾习俗成为福建少数民族文化的一张名片，“通过文化赋能产业，让村民富起来，让习俗传下去，这才是对传统文化最好的守护”。

这份千年苗韵，将伴着迎宾的歌声，在新时代的春风里，薪火永续、历久弥香；这条文旅融合、乡村振兴的道路，也将伴着苗乡的烟火气，越走越宽广、越走越红火。

薪火相传：破解困境的传承之道

谈及这门非遗技艺的传承困境，李慧全坦言：随着现代化进程不断加快，外洋村的传统生活方式受到了不小的冲击，越来越多的年轻人外出求学、就业，让这门依靠口传心授的古老技艺面临传承断层的危机。作为非遗传承人，他深感肩上的责任重大。

要如何让这门珍贵的非遗文化更好地传承下去？外洋村的脚步从未停止。为了守护这份文化瑰宝，村里系统梳理苗族习俗技艺、文化载体与物迹遗存，精心整理形成了完整的文字与影像资料，为这一非遗项目的申报工作奠定了坚实基础。在人才培养方面，村里专门组建了传承小组，一方面邀请经验丰富的老手向年轻人传授礼仪细节、苗歌舞和传统制作技艺，另一方面积极选拔“90后”“00后”苗家儿女加入传承队伍，通过“口传心授+实践传承+规范培育”的模式，加速年轻一代传承人的成长。

“我们还组织传承人赴贵州寻根问祖，既能梳理清晰的文化脉络、实现正本清源，又能学习当地苗族文化与活化的先进经验。”李慧全介绍道。与此同时，村两委干部主动带头学习制作牛头宴，并创新性地推出预订模式，让传承技

艺与增加收入形成了良性循环。如今，牛头宴需要提前预订，一桌可供多人共同品尝，“客人吃得满意，我们传承技艺的动力就更足了”。李慧全的话语里满是欣慰。

在传播推广层面，外洋村更是多点发力。据介绍，村里已连续四年在10月6日举办赶秋节，还新增了七夕民俗活动；今年春节期间，在建瓯市区举行热闹的开宴仪式；3月底，又组织队伍赴福州开展专场展演，让更多市民能够近距离感受苗乡文化的独特魅力。此外，外洋村还积极参与福建省旅发大会、各类非遗展演等活动，将建苗迎宾习俗先后带往武夷山、福州等地。线上传播同样不留余力。村里开通了抖音账号，用镜头记录下习俗展演的精彩瞬间和苗寨的日常生活，借助新媒体平台大大扩大了文化影响力。“春节期间在建瓯市区铁杆-紫芝街举办的活动，热闹极了。活动期间每天都人山人海，市民们争相体验拦门酒、篝火舞等。”罗秋华说。

“非遗的传承离不开实践，只有通过举办各类活动让大家亲身感受，才能让文化真正活起来。我们不仅要把习俗好传下去，还要让它走出大山，走向更远的地方。”李慧全于是说。

浦城酸枣糕制作技艺：

深山古法 非遗新生

□本报记者 张行健 文/摄



煮好的酸枣需趁热手工去皮

岭镇、水北街镇、濠村乡等野生酸枣资源富集的乡镇，这项技艺历经数百年风雨，始终以当地村民世代代言传身教的方式延续。

作为闽北特色传统果脯，它以当地的南方野生酸枣为原料，经采摘、清洗、滚煮、去皮、去核、晾晒、定型等工艺制作而成，全程不添加任何防腐剂与食品添加剂。制成后的酸枣糕呈圆饼状，色泽近似琥珀，咀嚼起来软糯弹牙、酸甜可口，让人回味无穷。

历经数百年传承，浦城酸枣糕早已超越食物本身，成为当地人的乡愁载体。对漂泊在外的浦城人而言，一块琥珀色的酸枣糕，就是家乡的味道、童年的记忆。

吴先丽是浦城县富岭镇双同村人，也是浦城酸枣糕制作技艺的传承人之一，她向记者介绍道，每年9至10月酸枣成熟季，村民们凌晨时便背着竹筐进山捡酸枣。归来后，需先用山泉水将捡来的酸枣反复清洗，从中剔

除杂质与残次果实，以确保原料纯净优质。随后便是关键的煮枣环节——将洗净的酸枣倒入大铁锅中，以山泉水旺火快煮，其中火候把控是重中之重。既要让果肉便于剥离，又不能煮得过烂，全凭匠人多年经验精准拿捏。煮好的酸枣需趁热手工去皮，高温之下快速剥除果皮，既考验速度更考验细心。去皮后，匠人以手工拍打、旋转、揉捏的传统手法，将细腻果肉与坚硬果核彻底分离，取出纯净枣泥后，按传统比例加入白糖反复揉拌，让酸甜滋味充分融合，全程不添加任何辅料，保留最真的山野风味。拌好的枣泥被分成均匀小团，平摊于竹制器具上，置于通风向阳处自然晾晒7至14天，其间需根据天气变化适时翻晒，让阳光与微风慢慢蒸发水分、凝结风味。待枣泥晾晒至软硬适中、可塑性最佳时，放入木质模具中按压定型，最后再经自然风干，让糕体逐渐变得紧实弹牙，最终呈现出晶莹剔透、晶莹剔透的琥珀

色泽。近年来，随着健康食品消费热潮的兴起，浦城酸枣糕制作技艺在坚守传统精髓的基础上，不断探索创新发展路径，当地企业在保留古法核心工序的同时，推动制作工艺规范化、标准化。一些本土企业，更立足浦城特色资源，大胆创新口味，将酸枣糕与丹桂、金桔、灵芝等融合，研发出丹桂酸枣糕、金桔酸枣糕等新品，馥郁花香与清爽果香交织，为传统风味注入新活力，深受市场青睐。而电商和直播带货等新型销售模式，也让浦城酸枣糕走出深山、销往全国各地。

浦城县还依托匡山国家森林公园生态资源，将酸枣糕产业与乡村旅游深度融合。双同村将酸枣糕制作体验纳入旅游项目，游客不仅能欣赏闽北山水风光，还能亲手参与浦城酸枣糕制作的全流程，沉浸式感受非遗技艺的魅力。



酸枣糕

浦城酸枣糕，以其纯粹的山野风味、精湛的古法工艺、深厚的历史底蕴，早已成为当地一张亮丽的文化名片。如今“浦城酸枣糕制作技艺”正式入选南平市非物质文化遗产名录，深藏在大山中的乡愁滋味，正绽放出新光彩，实现从地方小吃到非遗瑰宝的华丽蜕变。浦城酸枣糕的制作历史，可追溯至明清时期，在富

文化赋能：乡村振兴的苗寨实践