



印有蟳埔女图案的明信片



晋江紫帽山紫溪谷浴仙池营地(本报资料图片)



春天来了,德化石牛山瀑布迎来丰水期,更为壮观。(本报资料图片)



鼠曲粿(本报资料图片)



清源山上的多巴胺彩虹路(本报资料图片)

## 开启泉州的春天玩法

在泉州的春天里,登上清源山,沿途欣赏多巴胺“彩虹路”与满山新绿的生机勃勃;在泉州古城的老字号里,来一卷润饼,尝一块麦馅粿,品一品春天的美味;买一件蕴含泉州元素的文创产品,把泉州春天有关的记忆带回家。阳春三月,开启泉州的春天玩法吧!

□融媒体记者 李菁 文/图(除署名外)

### 登山临海赏春

要说泉州哪里春意浓,一座座秀美的青山一定当仁不让。春天里,漫山遍野的绿意、繁花、瀑布、鸟鸣,一同串联起泉州的春日画卷。

今年春天,泉州清源山“上新”了。登上清源山,满眼的新绿为泉州的春天增添了诗意与灵动,而山间一条全新的“彩虹路”则为山里的春带来了多巴胺的味道。据悉,这条“彩虹路”途经赐恩岩古寺、千手岩和镜山文创园等,宛如彩色丝带铺在蜿蜒山路上。路面的红、黄、蓝、橘等鲜艳色彩,与四周树木的翠绿“撞色”,煞是好看。走过“彩虹路”,也别错过路旁的赐恩岩古寺。寺内有宋元祐年间的石雕白衣观音造像,还有明代思想家李贽写下的“不必文章称大士,虽无钟鼓亦观音”楹联。赐恩寺边,有多处天然石室。其中一处石洞上刻有“高山仰止”四字,名曰“欧阳洞”,是唐代文学家、泉州第一位进士欧阳詹少年时的读书处。

在晋江紫帽山,山下的紫湖郊野公园是踏青的好去处。公园福道两旁,种植了碧桃、广州樱花等,一片春意盎然。生态湿地、景观栈道、观景平台、生态绿植广场、健身步道、活动场地……在集观光性、生态性、原生性于一体的山间郊野公园里,四处都是沁人心脾的春日草木清香。紫帽山的紫溪谷浴仙池营地也吸引了一批批倾情山野的市民和游客。在林间草地上,在浴仙溪旁,吹着和煦的春风,喝上一杯春茶,安逸又惬意。

德化石牛山也是泉州春季好去处。春雨之后,石牛山上的岱仙瀑布进入了春季的最佳观赏期。在280.12米的落差下,瀑布飞流而下,气势恢弘,将“华东第一瀑”的豪迈展现得淋漓尽致。这时,穿上一身汉服,拿着油纸伞立于瀑布前,就像进入了人间仙境,是个拍照打卡的绝佳点位。来到石牛山,悬空高度334.12米的全透明天空之心玻璃观景台也是赏

春的梦幻打卡地。走上玻璃悬廊,脚下便是翠绿青山,春意无边。全程7168米,近40分钟的上山索道,则能够尽览石牛山山峰壁立、壑深沟险、飞瀑高悬的奇景。

天气渐暖,市民和游客也动起了看海的心思。石狮的宝盖山,既能满足大家爬山踏青的乐趣,又能尽情饱览海景。登上宝盖山,深沪湾和梅林港一览无余,天气好时还能看到泉州湾跨海大桥。宝盖山上的姑嫂塔是泉州22个世界遗产点之一,建于南宋绍兴年间(1131—1162),为花岗岩砌筑的八角仿木楼阁式塔,曾是古代商船抵达泉州港的地标。



石狮宝盖山姑嫂塔附近有花海公园,还可看海。(本报资料图片)

### 解锁春日美味

春日吃春食。泉州的春天美食不少,海里的鲜、山中的香,各色时令美味都是不可错过的美妙滋味。

说起春食,就不得不提泉州的润饼。清明前后,泉州中心市区西街卖润饼皮的商家门前总会大排长龙,泉州人吃润饼的季节到了。润饼皮的制作技艺是泉州市级非物质文化遗产,优质的面粉、食盐与清水经过数小时的搅拌形成面泥,在平底煎锅上烙制,厚薄均匀,口感筋道。准备好润饼皮,将五花肉、胡萝卜、高丽菜、豆干、海蛎等食材炒熟,配上茼蒿、花生碎、浒苔等,用润饼皮卷起来,就是“包山包海”的润饼了。内馅丰富的润饼里,裹满了红情绿意,也裹着泉州五光十色的春意。

麦馅粿和鼠曲粿则是泉州特色春季甜品。清明前后,泉州人要吃麦馅粿和鼠曲粿。在泉州市区,麦馅粿更常见。传统的麦馅粿用竹叶或栗子叶包裹成圆形形状,黑色Q弹的外皮由麦粉、红糖制成,馅一般为豌豆泥。豌豆馅被做成甜口和咸口两种味道,豆香与麦香在高温蒸锅中完美融合,清香扑鼻。如果不喜欢吃豌豆,也可以吃无馅的。每年清明前后,在泉州的南安、安溪、永春、德化等县(市、区),蓬勃生长的鼠曲草成为当地居民餐桌上的美食。将鼠曲草捣碎成泥,加入糯米粉捏成团,再将萝卜丝、香菇丁、肉丁、

虾米、笋干等馅料包进糯米中煮熟,就是软糯咸香的鼠曲粿了。

“沿海之民,鱼虾蟹蛤多于羹饭。”来泉州,自然少不了品尝海鲜。泉州人吃海鲜是“讲规矩”的,春天里,虾蛄、春蜆鲜美可口,海蛎也正是肥美的时候。泉州民间有说法,农历三月底前的海蛎最肥嫩,而农历三月廿三妈祖生日前后牡蛎产卵,便会瘦下来,“妈祖婆,怀食螺”的俗语就是这么来的。

泉州人口中的春蜆就是青蟹。春季的蜆膏肥肉厚,可以油煎,也可以做成闽南特色的红蜆饭。将春蜆切块,摆放在大米上一起煮熟,在煮熟的过程中,蜆的鲜甜浸入米饭中,完美诠释了泉州春天的鲜美滋味。海蛎煎也不容错过,丰泽蟳埔的海蛎,惠安特产地瓜粉,与切段的蒜苗、盐、胡椒粉一起搅拌,入油锅煎,再倒上鸡蛋液,一道海蛎煎便大功告成。出饭后,淋上泉州本地的甜辣酱,别有一番滋味。

吃过海鲜,可以再上来几道泉州山间生长的蔬菜。春雨过后,春笋冒出头来,泉州人将鲜嫩的春笋与醇厚的五花肉一起下锅爆炒,荤素搭配更加突出春笋的鲜香。苦菜则是泉州春天的“重口味”。味道特别的苦菜与小肠一起煮汤,入口微苦,但有回甘。俗话

说,“春季多吃苦,全年不受苦”,苦菜可是泉州的“养生名菜”。

春天来泉州,还得尝一尝特色的腌桃子和腌李子。春季虽不是桃李成熟的季节,但泉州人会将仍青涩的“苦桃”和拍扁的青李子用盐、糖等腌制,酸甜爽脆。另外,腌制的芭乐、杨桃、菜头酸、余甘、菠萝也值得一试。



▲市民通过福道攀登紫帽山 (陈起拓 摄)

▲润饼裹着泉州五光十色的春意(本报资料图片)



蟳埔女造型的香氛片

### 带着春天回家

等泉州非遗元素融合的文创产品特别受游客喜爱。

“泉州的大街小巷里都是春天的气息,因为到处都是流动的簪花围。”福州游客刘小姐觉得,在泉州的“土特产”中,簪花围最能代表泉州的春天。蟳埔女与游客头顶五颜六色的鲜花,就像一座座春天的花园。刘小姐和女儿也簪起了花,在开元寺的红墙下拍了一组写真,并在附近的几家文创店里选购了簪花围明信片、香氛片和冰箱贴。

刘小姐还在德化的陶瓷里找到了泉州的春天。作为福建人,刘小姐日常有喝茶的习惯,她在泉州精心挑选了一个绘有鲜花的白瓷茶杯。可以摆放在茶桌上,与香氛结合的德化永生瓷也吸引了她。用德化冰种羊脂玉瓷泥与手工双面碾磨工艺捏制花瓣,纹路清晰可见,乍看仿佛鲜花,生动还原了鲜花的自然形态。在瓷花中滴入精油,就是新潮又不失文化韵味的香薰文创了。木棉、芍药、牡丹等花型的瓷花,都很适合春天的摆件。

泉州文创的春日魅力,还不止于此。带着头戴簪花的粉色生肖蛇被印在陶瓷杯垫

上,各种花色的南洋花砖被做成了亚克力牌子,提着泉州传统灯笼的蟳埔女手办……把泉州的春天带回家,将这段春日的出游记忆好好收藏。



开元寺樱花流沙冰箱贴



泉州美食海蛎煎(庄丽祥 摄)