

## 这个中秋,到福建各具风情的岛屿,观“海上生明月” 登岛赏月 天涯共此时

中秋假期渐渐临近,不少市民的出行安排已早早提上日程。忙碌了许久,人们都希望趁着假期出门走走,寻一处节奏舒缓之地放松身心。

若说中秋节最有氛围感的舒心旅途,莫过于去海岛赴一场“海上生明月”的应景约定。福建拥有3752公里的曲折海岸线,位居全国第二。从北部的山海奇观到南部的文艺海湾,散落着无数风格迥异的岛屿。我们特精选数座省内代表性岛屿,带你提前做好攻略,待假期来临,便可登岛与明月相伴,感受每座岛屿独有的诗意。

### 泉州惠屿岛 原生态渔村的慢生活

如果你想体验未被商业化侵蚀的质朴海岛生活,泉州的惠屿岛是理想之选。它保留了最原始的渔家风貌,曾获评“全国最美渔村”和“和美海岛”。这里没有喧嚣的客流,只有安静的码头、彩色的民房和日出而作、日落而息的渔民。

登岛后,沿着海岸线漫步,可以看到彩色渔村——房屋外墙涂着明亮的蓝、黄、粉色,在阳光下格外上镜。退潮时,滩涂上布满花蛤、小螃蟹和寄居蟹,带上小桶和铲子去赶海,收获的快乐简单而纯粹。岛上有两口古井,名为“神井甘泉”,泉水清冽,是岛上重要的淡水来源。傍晚去西海岸的双月沉湾,这里有两处月牙形沙滩,潮水退去后露出平坦的沙地,是观看“橘子海”日落的绝佳位置。夜晚,在这个远离城市的岛屿,抬头便是满天繁星。

### 福州东壁岛 海上仙山的奇石秘境

福州福清的东壁岛,古称“瀛洲”,因形似玉如意而得名。这座距离大陆仅数百米的岛屿,通过海堤与陆地相连,交通极为便利。岛上最具魅力的是遍布全岛的海蚀奇石景观,登上岛上的制高点九使山,可以俯瞰整个岛屿和周边海域,视野极为开阔。

九使山是东壁岛的精华所在。登山途中,“三象岩”“巨龟石”等形态各异的奇石散落其间,栩栩如生。站在山顶,远处是福清湾的茫茫海面,令人心旷神怡。岛上的海趣栈道和临崖石栈道沿着海岸线修建,行走其上,脚下就是拍打礁石的浪花。山盟海誓台是一处突出于海面的观景平台,适合驻足远眺、拍照留念。岛上基础设施完善,食宿方

便,适合家庭出游和一日往返的轻旅行。

### 厦门鼓浪屿 被誉为“万国建筑汇集地”

鼓浪屿面积不足两平方公里,因保存了上千栋风格迥异的历史风貌建筑,被誉为“万国建筑博览馆”“万国建筑汇集地”,并于2017年以“历史国际社区”列入世界文化遗产名录。全岛不通机动车,只能步行。

日光岩是鼓浪屿的制高点,攀上顶峰,可以360度俯瞰全岛错落的红瓦屋顶,绿树掩映的别墅和远处的大海,视野绝佳。菽庄花园是一座精巧的“藏海”园林,入园时不见海,走过小桥流水,眼前豁然开朗,大海被巧妙“借”入园中,园内的钢琴博物馆陈列着数十架古老钢琴,琴声与涛声相和。穿行在龙头路、福州路等街巷中,转角就能遇见哥特式教堂、罗马式圆柱或中西合璧的别墅,每一栋老房子都有自己的故事。

### 漳州东山岛 有电影质感的文艺海湾

东山岛因电影《左耳》的取景而声名鹊起,但它的魅力远不止于此。这里海湾众多,其中南门湾一边是蔚蓝大海,一边是依山错落的彩色房子,充满了文艺气息,是散步和拍照的绝佳地点。

风动石是东山岛的标志性奇观。一块巨大的花岗岩悬空立于石台之上,风吹则晃动却千年不倒,令人称奇。您还可以沿着苏峰山环岛骑行或自驾,这条公路贴着海岸线蜿蜒,一边是陡峭山壁,一边是无垠大海,被称为“最美环岛路”。中途可以停靠在观景台,俯瞰碧蓝的海水和远处的岛屿。此外,马銮湾是一处天然海滨浴场,沙白水净,适合游泳和水上运动。



游客在泉州惠屿岛品味闽南海岛风情(陈晓东 摄)

### 莆田湄洲岛 海蚀奇观与纯净海岸线

湄洲岛以其优越的自然生态环境,获评“中国十大最美海岛”和全国首批“和美海岛”。全岛森林覆盖率高,海岸线曲折多变,既有嶙峋的海蚀奇石,也有平缓的金色沙滩,是一处可以静心感受大海力量与温柔的地方。

鹅尾神石园是湄洲岛自然景观的精华,亿万年的海浪侵蚀造就了“飞戟洞”“海龟朝圣”等形态各异的海蚀奇观。湄屿彩虹路是一条沿海彩色步道,适合骑行或散步,一侧是碧蓝大海,一侧是绿树成荫。莲池沙滩和黄金沙滩沙质柔软,海水清澈,夏季可以在此游泳、踏浪。傍晚,在黄金沙滩等待日落,金色的余晖铺满海面,宁静而美好。

### 宁德嵛山岛 在碧海上邂逅草原

如果你曾幻想过在一片碧海之上邂逅连绵的草原,那么嵛山岛会满足你的想象。这座位于福鼎市东南海域的岛屿,被《中国国家地理》评为“中国十大最美海岛”之一。它的独特在于,万亩天然草甸覆盖了整座海岛,大小两个天湖如翡翠般镶嵌其中,形成“山、湖、草、海”四景同框的奇观,因此也被称为“海上天山”。

大天湖波光粼粼,小天湖则隐于草甸深处,湖水清澈见底。沿着草甸间的步道徒步,海风拂过,绿浪翻滚,让人忘却了身处海岛。傍晚时分,一定要去月亮湾沙滩,当夕阳沉入



嵛山岛一角(CRP)



平潭岛风光(CRP)

海面,整片天空和大海被染成温暖的橘红色,那是属于嵛山岛的浪漫时刻。

### 平潭岛 风车与石厝搭建大片场景

平潭,福建第一大岛,由126座岛屿组成。这座由风车、石厝和浩瀚大海构成的岛屿,距台湾新竹仅68海里。

位于平潭岛北部的长江澳风车田是福建省最大规模的风力发电田,数十座白色风车沿着海岸线排开,风车剪影倒映在沙滩上,随手一拍都是大片。北港村是一座背山面海的文创村,村中由花岗岩垒砌的石头厝被《国家地理》杂志形容为“谜一样的彩色城堡”,如今许多石厝被改造为咖啡馆、手工作坊和特色

民宿。此外,还可以在龙王头沙滩等待海上日出,前往仙人井看海浪灌入海蚀洞的壮观景象,或沿北部生态廊道自驾骑行,将沿途海湾与悬崖的壮丽景色串联起来。

(来源:清新福建 文旅之声 整理:洪娜娜)



惠屿岛上漂亮的楼房鳞次栉比(庄丽群 摄)

## 巴浪鱼： 最“泉州”的一条鱼



巴浪鱼干(本报资料图)

随着伏季休渔正式结束,渔船犁浪而出。当首批回港的渔船满载而归,海鲜市场上,巴浪鱼、鲆鱼、带鱼、三點蟹等登场。

在所有渔获里,巴浪鱼是最不起眼的那一种。它上不了宴席菜单,却是每年开渔后最早、最稳的那批渔获之一,几百年了,一直如此。这尾鱼从明代吃到了现在,早已成了泉州人生活的一部分。

### 方志里的“饭稻羹鱼”

《泉州府志》寥寥数笔,便精准勾勒出泉州古代的生存困境:“封疆逼狭,物产饶瘁。桑蚕不登于筐茧,田亩不足于耕耘。稻米菽麦,丝缕绵絮,露来皆仰资吴浙,惟鱼虾蟹蛤之利,稍稍称饶。”泉州山多田少,土地贫瘠,耕地不够用,粮食、织物皆需仰仗外地转运,畜禽肉食更是稀缺。唯有朝夕往复的潮汐,为这片土地送来了取之不竭的近海渔获,成为先民赖以生存的重要物产。《泉州府志》又载:“民饭稻羹鱼为甘,于肉食不敢美也。”旧时百姓一碗白饭配海鱼,便觉知足安稳,不敢奢求珍馐肥甘。明末泉州史学家何乔远在《闽书》中亦直言,泉州“枕山负海”,本地“鱼虾螺蛤,多于羹稻”。独特的地缘禀赋,让“以鱼当菜”成为泉州人代代承袭的饮食传统。

闽南沿海流传着一首“十二品鲜”渔谚:“一午、二红鲂,三鲳、四马鲛,五鲈、六加腊,

七小管、八墨贼,九狗母人人夸,十是犁头鲨,十一红瓜呱呱叫,十二龙虾钓白带。”榜上有名的,皆是闽南人眼里的好鱼。巴浪鱼不在其中。偏偏是这条上不了“鲜味榜”的鱼,最贴合这片土地的生民需求,成为泉州最具代表性的民间海味。

### 明代巴浪鱼“一网数百金”

巴浪鱼有它的“先天不足”。离水即死,不耐储运;肉质偏粗,难登宴席。可谁能想到,明代的巴浪鱼,曾是身价不菲的海珍。胡世安《异鱼图赞·闽集》称巴浪鱼为“波郎”,记载其“五六月间多结阵而来,多者一网可售数百金”。那个年代没有冷冻保鲜技术,巴浪鱼却离水即死,仅刚上岸的鲜货才卖得上价,自是天价,因此寻常百姓难得尝鲜。

转折发生在20世纪中叶。1964年,灯光围网技术试验成功并在福建沿海推广,泉州渔业自此进入强力捕捞时代。巴浪鱼的大规模捕捞成为可能,与此同时,传统鱼种急剧衰退,大小黄花鱼、带鱼、墨鱼在酷渔滥捕之下日趋衰微,而繁殖力强盛的巴浪鱼却争得了生存空间,一跃成为“旺族”。据朱家麟在《吃海记》中所引1929年的闽南渔产统计,彼时巴浪鱼仍归在“小宗杂鱼”里,与带鱼、大黄鱼、鲳鱼等“主角”不在一个量级。但到了1989年,在曾为中国带鱼第一捕捞大县的泉州惠安,巴浪鱼产量已占全县捕捞量

的三分之一,是带鱼的两倍。

产能的大幅激增,彻底拉低了巴浪鱼的市价,它价比青菜,普惠万家,成为泉州人四季相伴的餐桌滋味。

### 惜物务实生活理念藏其中

虽然巴浪鱼平价易得,泉州人却始终惜物敬食,毫不敷衍。海边人家深谙食材物性,顺着巴浪鱼由鲜到陈的变化,摸索出一套物尽其用的吃法,让它每一阶段的风味都不被浪费。

刚离港的鲜活巴浪,整屈清蒸,码在簸箕上。银蓝色的鱼身润泽发亮,肉质紧实清甜,淋几滴生抽便是至简的古早味。闽南有句时令鱼谣:“四月巴浪身无鳞。”说的正是四月巴浪最肥美,无需繁复烹煮,就吃一口本真的鲜。

鲜度稍减的隔夜鱼,香煎。用猪油慢煎至两面焦脆,油脂会把鲜味锁在鱼肉里,粗韧耐嚼。闽南老话“肉油煎巴浪,好吃不分翁”,说的正是这道家常菜。

半干不干的次鲜鱼,做地瓜粉团。撕碎的巴浪鱼肉,搭配地瓜粉、五花肉、花菜、花生调和成团,沸水烹煮至浮起即可出锅。这道吃食源自旧时贫苦岁月,以平价食材拼凑饱腹,却因巴浪鱼独有的咸鲜加持,成了代代相传的古早味。

吃不完的巴浪鱼,晒脯。鲜度到了尽头,便交给海风和日头。渔民把蒸熟的巴浪平铺晾晒,任烈日和咸风褪去其水分。《泉州海物

记》载,20世纪60年代推行灯光围网后,“巴鲁鱼(即巴浪鱼)和鳙鱼产量特别高……闽南沿海到处都在晒,特别是深沪的石壁山上晒得满满的,空气中充满巴鲁鱼的鱼腥味。”这便是闽南沿海独有的“晒秋”。晒成的巴浪脯,“肉质坚韧,十分香甜,放在口中咀嚼起来特别有劲”。

清蒸、香煎、地瓜粉团、晒脯,泉州人顺应自然、惜物务实的生活逻辑,全藏在这些烹煮法里。

### 隐入日常的“一口鲜”

晒成脯的巴浪鱼,以另一种方式参与到泉州人的饮食体系里。

面线糊的汤底,常用巴浪鱼脯熬煮。它隐身于汤中,不露痕迹,却让整碗面线糊有了灵魂。煮米粉汤时,加点巴浪鱼脯,能让汤底厚实不少。《泉州海物记》载:“渔家款待亲友,煮碗米粉汤加巴鲁鱼干肉,再撒上葱花,令人回味无穷。”

还有闽南咸饭。萝卜咸饭、高丽菜咸饭,少了巴浪鱼干的点缀,便缺失了醇厚鲜甜的味觉层次。

从面线糊、米粉汤到咸饭,巴浪鱼干的身影无处不在。它不再只是一道菜肴,还成了闽南味觉体系里提鲜的底味。许多游客第一次吃面线糊,只觉得汤底鲜美,却说不上那股鲜从何来。知道了这秘密再去尝,嘴里便多了一层回甘。

2016年,“深沪巴浪脯”成功注册国家

地理标志商标。这尾曾经上不了台面的鱼,从此有了自己的名号,成为泉州海洋饮食文化的一张鲜活名片。

几百年潮起潮落,巴浪鱼始终根植于泉州人的餐桌。这条鱼算不上最贵,却最有“泉州味”。它不金贵,却三天两头少不得;不稀罕,却被变着花样吃了几百年;不当主角,却藏在面线糊的汤头里、咸饭的锅里、地瓜粉团的馅里。可主可辅,顺时而安,寻常质朴,却处处管用。这性子,像极了泉州人——于平凡处扎根,于烟火里立身,不张扬,不浮夸,却总能把寻常日子过得有滋有味。对游客而言,在泉州尝一尾巴浪鱼,便是直接感受这种生活态度的方式。

### 尝一尝几百年的家常味

开渔季来泉州吃巴浪鱼,去哪吃、怎么吃,按这三个方向走,基本不会出错。

想去码头感受渔船卸货的烟火气,去石狮祥芝或晋江深沪。渔港边的海鲜馆子,用的全是刚上岸的渔获,清蒸一碟,就是海边人吃了几百年的家常味道。

想边逛边吃的,去丰泽蟳埔渔人码头。在码头边的海鲜市集挑好刚上岸的渔获,转身递给旁边的大排档,清蒸、椒盐都能做,吃完还能逛夜市、听乐队弹唱。

想带些回去的,深沪、祥芝等渔港周边都有讨海人自晒的巴浪鱼脯。买一包带回家,煮面煮粉时撕几块扔进去,泉州的鲜味便跟着回家了。(何佳媚)