

# 走讀福州 每週二刊出

在南方小年  
品國味風華作為全國首座以閩菜為主題的博物館，閩菜文化博物館通過2000餘件珍貴藏品，立體呈現閩菜的技藝傳承與文化脈絡。在講解員的帶領下，小營員們依次參觀了「閩菜悠遠」、「正宗閩味」、「名店盛宴」、「傳播傳承」四個展廳。從雲石山人「河海討食」開始留存下來的陶甌、長頸瓶、飯甑等飲食器具，到歷朝歷代的炊具、飯甑、如生、閩菜菜模，孩子們彷彿穿越時空，見證閩菜2000年的演變歷程。原來閩菜有這麼多故事！

驚歎聲此起彼伏，孩子們的筆記本上密密麻記滿知識點。閩菜大師魏元飛教授荔枝肉製作技藝。博物館二樓的國宴情景展區最令小營員們震撼。這裡還原了閩菜作為外交名片的輝煌歷史：1928年，張太常、強曲曲大師團創下國宴史上第一個「一菜單」菜單的傳奇；佛跳牆、雞湯、海蚌等閩菜經典屢次亮相。



福州晚報訊：二日是南方的小年，在「來福州過年」新春文旅行火熱開展之際，福州晚報寫作訓練營聯合鼓樓區南街街道驛裡社區，帶領小營員們走進閩菜文化博物館，開啓一場別開生面的非遺年味體驗之旅。

在「閩菜大觀園」裡，小營員們近距離觀摩閩菜大師展示佛跳牆製作技藝，學習烹製經典閩菜作為今年年宵飯的「主角」，體驗傳統福字拓印等年俗活動，在非遺與年味的烟火氣中，書寫別樣的新年記憶。

## 福州晚報 | 寫作訓練營 走進閩菜文化博物館

佛跳牆的選材極為講究，眾多原材料需要經過蒸、煮、燉、炸、煏等多種處理，再經過分層、合璧等精細步驟，最終才能成就一壇鮮香四溢的佛跳牆。小營員們大開眼界，原來這小小一盅佛跳牆背後竟隱藏著如此多的奧秘。

本次活動的重頭戲是「萌娃廚房」實戰環節。小營員們系上圍裙，拿起鍋鏟，在專業廚師的指導下，學習製作經典閩菜荔枝肉和芋泥。

油鍋滋滋作響，蒸汽嫋嫋升騰，孩子們分工協作，一盤盤色香味俱全的佳餚新鮮出鍋。這場充滿煙火氣的廚藝初體驗，不僅讓孩子們掌握了烹飪技巧，更收穫了「我能為全家做年夜菜」的成就感與喜悅與自豪。

11日，聚春園佛跳牆製作技藝代表传承人、閩菜大師魏元飛親臨現場，為小營員們展示「閩菜之王」佛跳牆的製作技藝。

佛跳牆的選材極為講究，眾多原材料需要經過蒸、煮、燉、炸、煏等多種處理，再經過分層、合璧等精細步驟，最終才能成就一壇鮮香四溢的佛跳牆。小營員們大開眼界，原來這小小一盅佛跳牆背後竟隱藏著如此多的奧秘。

本次活動的重頭戲是「萌娃廚房」實戰環節。小營員們系上圍裙，拿起鍋鏟，在專業廚師的指導下，學習製作經典閩菜荔枝肉和芋泥。

油鍋滋滋作響，蒸汽嫋嫋升騰，孩子們分工協作，一盤盤色香味俱全的佳餚新鮮出鍋。這場充滿煙火氣的廚藝初體驗，不僅讓孩子們掌握了烹飪技巧，更收穫了「我能為全家做年夜菜」的成就感與喜悅與自豪。



課堂上，林燕梅結合當天的研學活動體驗，圍繞「看、做、品、思」四大維度展開教學。她引導孩子們用「五感」觀察閩菜，從佛跳牆的醇香（嗅覺）、魚丸的彈嫩（觸覺）、荔枝肉的酸甜（味覺）、擺盤的精美（視覺），通過細節捕捉與多維聯想，將美食體驗轉化為鮮活文字。授課中，林燕梅還分享了許多金句素材，啟發孩子們用文學語言傳遞文化思考。

在林燕梅的指導下，小營員們才思泉湧，筆尖插上想像的翅膀，妙語連珠！「這是福州的『美食博物館』，一個關於閩菜的文化長久不斷，『小饞貓』的心儀之處。」「閩菜文化長久不斷，是因為其技藝在歷史中流傳。我想，應該抽獎環節，為小營員們送上文具、保溫杯等生活用品。」

活動最後，林燕梅對小營員們的作文進行面批，並評選出「最佳寫手」、「寫作小能手」、「觀察小能手」。

11日，聚春園佛跳牆製作技藝代表传承人、閩菜大師魏元飛親臨現場，為小營員們展示「閩菜之王」佛跳牆的製作技藝。

佛跳牆的選材極為講究，眾多原材料需要經過蒸、煮、燉、炸、煏等多種處理，再經過分層、合璧等精細步驟，最終才能成就一壇鮮香四溢的佛跳牆。小營員們大開眼界，原來這小小一盅佛跳牆背後竟隱藏著如此多的奧秘。

本次活動的重頭戲是「萌娃廚房」實戰環節。小營員們系上圍裙，拿起鍋鏟，在專業廚師的指導下，學習製作經典閩菜荔枝肉和芋泥。

油鍋滋滋作響，蒸汽嫋嫋升騰，孩子們分工協作，一盤盤色香味俱全的佳餚新鮮出鍋。這場充滿煙火氣的廚藝初體驗，不僅讓孩子們掌握了烹飪技巧，更收穫了「我能為全家做年夜菜」的成就感與喜悅與自豪。



# 2026 馬祖四鄉五島擺暎、遶境期程

日期	廟宇	活動
3月1日 正月十三	坂里白馬尊王廟	擺暎、遶境
3月2日 正月十四	塘岐信德堂探花府田都元帥	神與人的鏈結
	橋仔玄壇公廟	
	橋仔玄天上帝廟	
	橋仔山西靈台公廟	
3月3日 正月十五	橋仔上惠林女帥宮	擺暎
	橋仔正乙玄壇公廟	
	塘岐午沙五福天仙府	
	芹壁天后宮	
	坂里玉皇府三太子廟	
	橋仔上惠林女帥宮	
	橋仔白馬尊王廟	
	橋仔大坵白馬尊王廟	
	白沙平水尊王廟	
	芹壁上村趙元帥府	
橋仔玄天上帝廟		
3月4日 正月十六	橋仔正乙玄壇公廟	擺暎、遶境
	橋仔山西靈台公廟	
	橋仔探花府田都元帥廟	
	橋仔清頭溪五福大帝廟	
3月16日 正月二十八	塘岐水部尚書公府	擺暎、遶境
	塘岐塘岐王廟	
	后澳楊公八使廟	
3月17日 正月二十九	芹壁龍角峰五位靈公廟	祈夢

★115年閩東節慶馬祖擺暎文化祭系列活動期程：

2月27日 芹壁鐵甲元帥廟前廣場點燈儀式。

2月28日 芹壁鐵甲元帥廟下方廣場祭祀大典、台江餐館食福宴、中正堂京劇演出（珠簾寨）。

3月1日 坂里白沙燒馬糞。

3月2日 橋仔境神與人的鏈結、中正堂京劇演出（四郎探母）、令旗交接。

3月3日 塘岐后澳神與人的鏈結。

3月18日 芹壁半山龍角峰廟祈夢活動。

3月17日 芹壁半山龍角峰廟閉幕儀式。

日期	廟宇	活動
2月26日 正月初十	介壽白馬尊王廟	擺暎
3月1日 正月十三	介壽白馬尊王廟	擺暎
	仁愛天后宮	
	福沃華光大帝廟	
3月2日 正月十四	珠螺玄天上帝廟	擺暎
	仁愛天后宮	
	介壽白馬尊王廟	
3月3日 正月十五	復興牛峰境五靈公廟	擺暎
	介壽白馬尊王廟	
	介壽元帥王	
	介壽邱元帥陳春蘭大姐	
	介壽青檀澳祖廟	
	清水白馬尊王廟	
	清水梅石高王爺廟	
	馬港白馬武大王廟	
	四維天母宮	
	四維夫人澳白馬大王廟	
仁愛天后宮		
3月4日 正月十六	馬港天后宮	擺暎、遶境
	福沃華光大帝廟	
	珠螺白馬尊王廟	
	津沙天后宮	
3月5日 正月十七	介壽白馬尊王廟	擺暎
	介壽中廳玄天上帝神壇	
3月6日 正月十八	清水白馬尊王廟	擺暎
3月5日 正月十七	介壽北極玄天宮	擺暎
3月6日 正月十八	介壽白馬尊王廟	擺暎
3月8日 正月二十	仁愛天后宮	擺暎、遶境
3月8日 正月二十	復興牛峰境五靈公廟	擺暎、遶境
3月10日 正月二十二	介壽白馬尊王廟	擺暎、遶境
3月10日 正月二十二	介壽邱元帥廟	擺暎、遶境

北竿鄉：

日期	廟宇	活動
2月26日 正月初十	西坵趙大王廟	擺暎
3月1日 正月十三	青帆威武陳元帥廟	擺暎
3月2日 正月十四	青帆威武陳元帥廟	擺暎
3月3日 正月十五	田沃天后宮	擺暎、跑火賽
3月3日 正月十五	青帆天后宮	擺暎
3月3日 正月十五	田沃蕭陰爺	擺暎
3月3日 正月十五	田沃五靈公	擺暎
3月4日 正月十六	西坵彭大王廟	擺暎
3月5日 正月十七	青帆胡將軍廟	擺暎
3月6日 正月十八	田沃周大王廟	擺暎
3月7日 正月十九	青帆天后宮	擺暎
3月8日 正月二十	青帆有求必應廟 (非邊將軍)	擺暎
3月8日 正月二十	田沃五靈公廟	擺暎

西坵村 3月8日迎接陳元帥作客，3月14日回宮；  
田沃村 3月15日迎接陳元帥作客，3月21日回宮。

宮光鄉 - 西宮：

日期	廟宇	活動
2月24日 正月初八	福正天上聖母廟	擺暎
2月25日 正月初九	大浦白馬尊王廟 (臨水夫人)	擺暎
2月27日 正月十一	大坪福德宮	擺暎
2月28日 正月十二	福正白馬尊王廟	擺暎
3月1日 正月十三	福正天上聖母廟	擺暎
3月1日 正月十三	大坪福德宮	擺暎、遶境
3月3日 正月十五	大坪福德宮	擺暎
3月3日 正月十五	大埔白馬尊王廟	擺暎
3月3日 正月十五	福正白馬尊王廟	擺暎
3月4日 正月十六	福正天上聖母廟	擺暎
3月5日 正月十七	大坪福德宮	擺暎
3月6日 正月十八	大坪玄天上帝廟	擺暎
3月7日 正月十九	大坪老頭大王廟	擺暎
3月8日 正月二十	猛犬劉大王廟	擺暎

東引鄉：

日期	廟宇	活動
2月25日 正月初九	西引島忠義廟	擺暎
3月1日 正月十三	關帝廟	擺暎
3月2日 正月十四	臨水夫人(白王爺廟)	擺暎
3月3日 正月十五	天后宮	擺暎
3月3日 正月十五	泰山府	擺暎、遶境
3月4日 正月十六	白王爺廟	擺暎
3月4日 正月十六	張將軍廟 (三義廟)	擺暎
3月5日 正月十七	白馬尊王廟	遶境
3月5日 正月十七	蔡府廟	擺暎
3月6日 正月十八	白馬尊王廟	擺暎、遶境
3月7日 正月十九	白馬尊王廟	遶境回宮
3月7日 正月十九	烏吉總管 (安逸旅店)	擺暎
3月10日 正月二十二	安寧廟	擺暎
3月11日 正月二十三	齊天大聖 (三義廟七青菜餐廳)	擺暎

