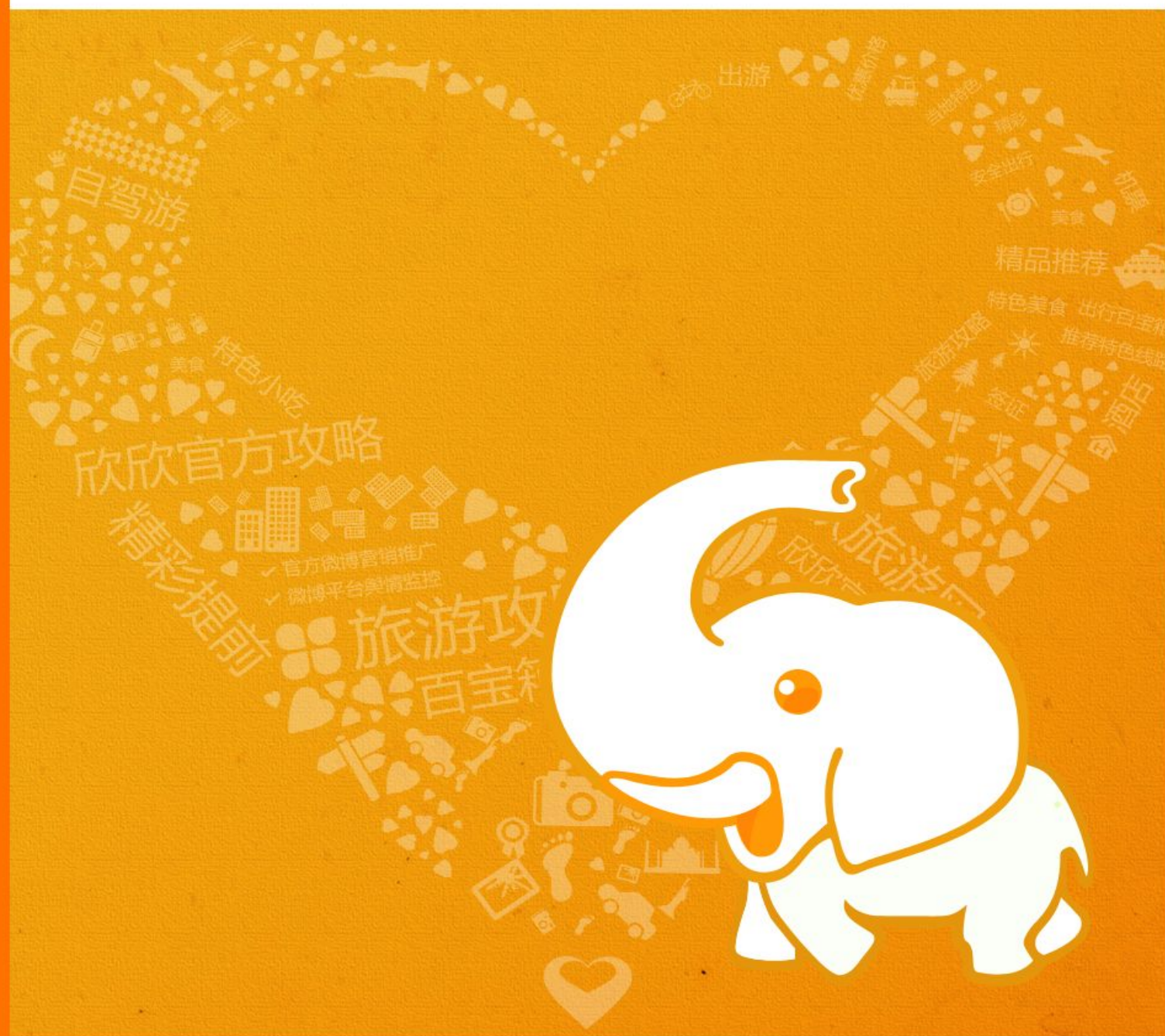


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

舟山



精华抢先看



普陀山

普陀山，与山西五台山、四川峨眉山、安徽九华山并称为中国佛教四大名山，是观世音菩萨教化众生的道场，素有“海天佛国”、“南海圣境”之称。



朱家尖

“沙雕故乡、度假天堂”朱家尖，处于东海之滨，是真正的“天然氧吧”。金沙绵亘，碧波荡漾，奇石峻拔，林木葱郁，尤其是东沙、南沙、千沙、里沙和青沙五大沙滩，号称“十里金沙”。



海鲜大排档

几十家海鲜夜排档，一字排开，四处飘逸着浓浓鱼香：红的虎头鱼、黄的花鱼、白的龙头鱼……在习习海风中一边品尝海鲜，一边观赏渔港夜色，别有一番情趣。

提前早知道

适合人群：所有人
适合天数：2——3天
花费预算：1000元
最佳旅游时间：7、8、9、10月

本地人忠告

普陀山，这是重头戏，要虔诚。中午赶上饭点，去普济寺内吃素斋10块/人，寺庙外面拉客喊你吃饭的大妈别跟着去，可能会出现888大洋一桌8个素斋坑爹。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2 必做的事

P3 解读舟山

P4 线路推荐

P8 欣欣线路推荐

P9 到达舟山

P11 景点介绍

P19 住宿

P21 美食

P24 购物

P25 娱乐

P26 旅游贴士

鸣谢:

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：

[san_cheng_zi](#)、[sypem](#)、[老娘舅](#)、[独行侠](#)、[娃娃](#)、[banke108](#)、[angle328](#)

必做的事

1、云游海天佛国：普陀山

如果凑巧碰上农历 2 月 19 日、6 月 19 日、9 月 19 日这三天去普陀山游玩，那就多了一件不得不做的事情——观览佛事盛会。因为如果是香客和善男信女，会特意选择三个日子上岛：传说这三个日子分别为观音菩萨生日、菩萨得道日、菩萨涅槃日。其中以二月大香会期为最盛，六月游山避暑者较多，九月则称小香会，香客略少。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

2、海天佛国石头

“海天佛国”四个一米见方的大字，镌刻在一块方形巨石之上。这四个刚健雄浑的大字，是明代抗倭名将侯继高书的手笔。这里是通向佛顶山的香云路的中段，是观赏普陀山景致的绝佳之处。千步沙，朝阳阁，百步沙，紫竹林，南海观音等普陀胜景，一一尽收眼底。于是就成了普陀山的代称。说到海天佛国，大家就知道说的是普陀山；提到普陀山，大家想起的就是海天佛国。

3、踏沙看海看沙雕

“舟山旅游金三角”之一，与“海天佛国”普陀山并称为普陀山国家级重点风景名胜区。

朱家尖的沙滩最为著名，被国际沙雕组织 WSSA 确认为世界上沙质和风景最好的沙滩之一，朱家尖在沙滩的沙质和景致方面都远远超过了目前最好的避暑胜地之一的夏威夷群岛。

朱家尖的沙滩绵亘岛际总长 6300 米，好似一条黄金项链，镶嵌在青山碧海之间。这里是理想的水上运动场所，可开设一次性能容纳十万游客的海滨浴场，也是进行驾艇飞舟、帆板穿浪、沙滩球类等运动的优良场地。朱家尖的沙滩平坦宽阔，沙质细腻柔纯，是制作沙雕作品的理想材料。从 1999 年起，在朱家尖南沙已经成功举办了十多届中国舟山国际沙雕节。

4、品海鲜大排档

如果您去舟山的旅游重点是吃新鲜的海鲜，那么 10 月是最好的时间。舟山历来是世界四大渔场之一、三大渔港之一，舟山群岛的东海渔场，在海内外享有盛名。千余种鱼、蟹、虾、贝、藻类使舟山享有“中国渔都”之美誉。经过舟山人民几十年来对海鲜美食文化的演绎，无论是夜幕下海边的海鲜夜排挡，还是地道渔家风味的渔家宴，都构成了脍炙人口的“中国海鲜，吃在舟山”的海鲜美食佳话。

欣欣旅游网提醒：吃海鲜不要喝啤酒；海鲜不能和含维生素 C 高的水果一起吃；吃海鲜时最好和葱姜一起吃，可以杀菌暖胃。



图片来源：欣欣会员—[sytem](#)

解读舟山

中国第一大群岛——舟山，位于我国东南沿海，中国大陆海岸线的中心，是著名的长江、钱塘江和甬江的出海口，更是我国唯一以群岛著称的海上城市。1390 个岛屿象一颗颗璀璨的珍珠，洒落在浩瀚无垠的大海中。

舟山群岛

舟山群岛历史悠久，古称“海中洲”，海岛特有的景致赋予了这里无穷的迷人魅力，蓝天、碧海、绿岛、金沙、白浪是舟山生态旅游环境的主色调。以海、渔、城、岛、港、航、商为特色，集海岛风光、海洋文化和佛教文化于一体。

舟山境内共拥有佛教文化景观、山海自然景观和海岛渔俗景观 1000 余处，主要分布在 23 个岛屿上。拥有普陀山、嵊泗列岛两个国家级风景名胜，岱山岛、桃花岛两个省级风景名胜以及全国唯一的海岛历史文化名城定海，是中国东部著名的海岛旅游胜地。

中国渔都

舟山是中国最大的海水产品生产、加工、销售基地，素有“东海鱼仓”、“中国渔都”之美称。主要是由于附近海域自然环境优越，饵料丰富，给不同习性的鱼虾洄游、繁殖和生长创造了良好条件。

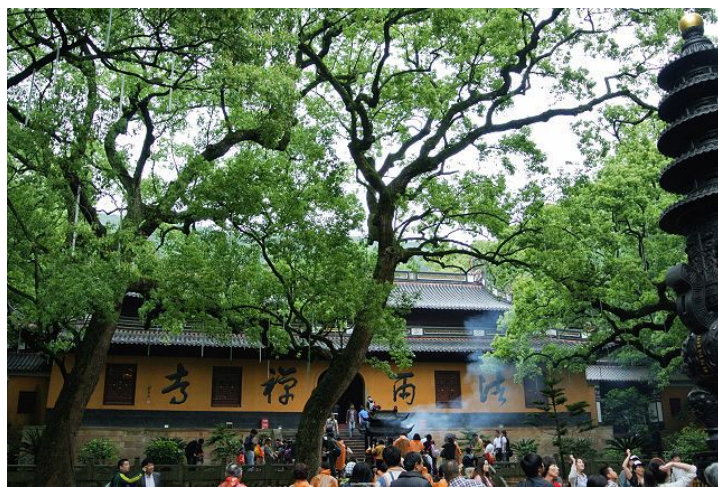
舟山必游

定海古城

古城内曾保存有明清时期的中大街、西大街、东大街、柴水弄、留方路等历史街区，散布着许多年代久远的古迹，留下了历朝才子名人的足迹。历史上，这里历来还是一个军事要塞，除著名的鸦片战争外，还有抗倭、抗清一批历史遗存。

沈家门渔港

沈家门渔港位于舟山本岛东南侧，面临东海，构成了一条长约十里，宽约半里的天然避风良港，是中国最大的天然渔港，与挪威的卑尔根港、秘鲁的卡亚俄港并称世界三大渔港。它与海天佛国普陀山（朱家尖）、海上仙山桃花岛形成了东海旅游的金三角。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

桃花岛

是金庸先生所著《射雕英雄传》和姐妹篇《神雕侠侣》所描绘的奇妙神奇东海小岛。位于舟山本岛沈家门渔港的南面。它与“海天佛国” - 普陀山、“沙雕故乡” - 朱家尖、“十里渔港” - 沈家门组成普陀旅游金三角。

东极景区

东极群岛位于舟山群岛最东端的中街山列岛，其中庙子湖、青浜、东福山、黄兴为 4 个居人岛，是舟山群岛中海山风光和渔家风情最典型的岛屿，堪称绝佳的旅游、避暑、度假胜地。

线路推荐

舟山群岛景区分布图



经典线路

舟山群岛的旅游金三角集中在**普陀山、朱家尖、桃花岛**三点，另有**东极岛**飘渺在外。根据经验可以概括出以下几条旅游路线。

普陀山 → 沈家门 → 桃花岛

去舟山旅游普陀山是首选地方，沈家门有着舟山最大的海鲜大排档美食。

▲ 交通

舟山岛屿之间交通基本靠水运，普陀山——沈家门半升洞码头，每天 7:00-16:00 每小时一班轮渡，航程半小时，快艇每天 6:00--18:00，10 分钟一班。班船单程 12 元/张；快艇单程 18 元/张。

▲ 美食

普陀山寺庙里可以吃斋饭，味道还不错；或者直接沈家门吃海鲜，在滨江路上，无论是白天还是夜晚，海鲜大排档一直聚满了游客。

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在普陀山附近，离景点较近，并且景点之间都是水运，很方便。

（嵊泗专线游）

基湖沙滩 → 六井潭 → 大悲山 → 南长涂沙滩

嵊泗岛屿算是舟山最大的岛屿群了，而且嵊泗的海鲜美食也不错，一点不逊与沈家门大排档。

▲ 交通

这些景点都属于嵊泗列岛，离小菜园码头都不远。可乘盛翔二号，7:40 开船。日期为单号时，中途会停靠绿华岛、花鸟岛、枸杞岛，可中途上岛，最后到达嵊山岛。

▲ 美食

嵊泗菜园、金平两地渔港夜市海鲜小吃，又称“渔港夜排档”。另外在基湖沙滩、南长涂沙滩有大量海鲜烧烤店，有些店提供自助烧烤，可以在沙滩上租一个摊位。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在普陀山附近，离景点较近，并且景点之间都是水运，很方便。

（普陀山专线游）

普陀三石 → 普陀三宝石 → 普陀三洞 → 普陀三寺 → 千步沙 → 珞珈山

这是普陀山专线游线路，普陀山是在舟山旅游不得不去的地方，建议有两天旅游时间。

▲ 交通

普陀山有 1 号、2 号、3 号旅游专线巴士，会经过普陀山各个景点。其中轮船码头、紫竹林、普济寺东（百步沙）、法雨寺（千步沙）是普陀山岛上比较大的换乘车站，车子较多，可以方便快捷地坐上你需要的旅游巴士。

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在普陀山附近，出行较方便；如果旺季前往，一定要提前预定好宾馆住宿。

▲ 美食

建议在普陀山吃一次斋饭，十分便宜，并且一直收到香客的好评。或者坐船去沈家门鱼港边的滨江路上吃海鲜大排档。

普陀山线路

普陀山是观世音菩萨的道场，因地处海外小岛上，因此有“海天佛国”之称。每年有因着朝拜前往的，也有因为这海天圣景前去的，因此，我们为大家主推了两条线路供大家参考。

朝圣二日游

D1：心字石→磐陀石→二龟听法石→观音洞→普济禅寺→慧济禅寺→杨枝禅院→千步沙→百步沙抵达普陀山。

西天景区：先到普济禅寺附近安排住宿，可住在寺院内，也可在附近找合适的旅馆。然后游西天景区，心字石、磐陀石、二龟听法石、观音洞。午前返回普济禅寺参观。

慧济寺：下午在百步沙乘2号线去索道站乘缆车上慧济寺、登佛顶山。然后步行下山，途径海天佛国石。

法雨禅寺、千步沙：下到法雨禅寺参观后，到千步沙或百步沙游泳。

用罢晚餐，继续到百步沙看晚霞听涛声。若你爱热闹，“普陀山的南京路”——横直街就在普济寺的前面。不过别玩的太晚了，因为明天我们还要起个大早呢！

D2：短姑圣迹→洛迦山→不肯去观音院→潮音洞→紫竹林→南海观音立像→百步沙 一早到百步沙观海上日出。

洛迦山：7：00 到短姑道头乘船至洛迦山游览半天。

紫竹林：午后去紫竹林景区，继续“朝圣观音”之旅。16：00（天天有）或17：30（只有周日有）乘船返回。

礼佛路线

南海观音大佛——观音跳——不肯去观音院——普济寺——梵音洞——善财洞——法雨寺

部分小景点门票

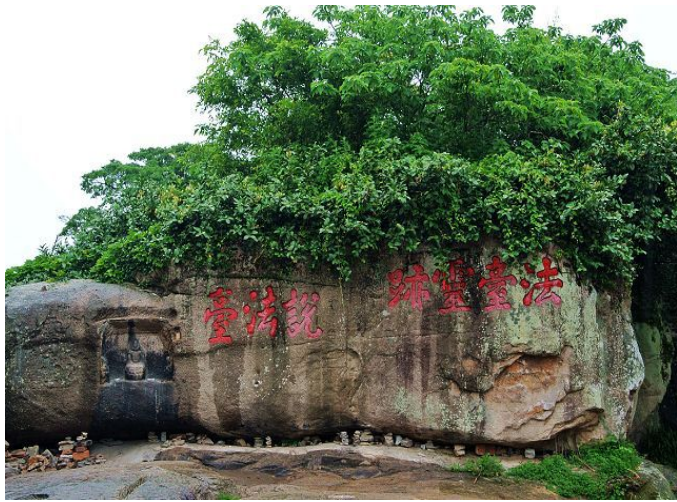
紫竹林：5元/位 南海观音：6元/位

普济寺：5元/位 佛顶山：5元/位

索道上下山来回票 50元/位。

网友经验

- 1、要是去礼佛，千万要带够零钱去，面值你自己定，反正一定要带够。
- 2、请香：别的地方买东西可称做买，但到了寺院买香请称做“请”；
- 3、大门：无论是哪个寺、哪个庵，你都不可以从正门进去的。那是给出家人走的；



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

东极岛线路

远离舟山本岛的一颗东海明珠，拥有真正的阳光、碧海、岛礁、海味，这里的渔民风情、海钓文化的圣地。

福如东海一日游

在东极岛只有一天的时间，一些经典虽不能身临其境，但是在东福岛上可以眺望到，那么不如就进行个最著名的福如东海一日游吧。

行程亮点： 岛屿 山峰 寺庙 大海

D1

庙子湖岛 东福山岛 白云庵 象鼻峰 望夫崖 福字石

早上坐船到达东极庙子湖岛上，可在岛上简单进行早餐后就开始坐船前往福如东海游的第一站——东福山。东福山顶有注明的白云庵，村民们拜的是这里的白云娘娘来到这里。

午饭在岛上的餐馆品尝这里的海鲜。

下午首先游览的是象鼻峰，位于东福岛的东端，是极地风光的奇观。仰望它如同大象的鼻子伸展到海面上，似乎它在顽皮的游戏，想要将海水溅起来。象鼻峰不远有望夫崖，可前去参观一下。

最后一站是福字石景点。福字石在东福岛西侧，被誉为“天下第一福”。

晚上可以在海边看夕阳美景。

餐饮：

早餐可以在岛上简单食用。

中午可以在岛上的餐馆用餐，特色食品是海鲜。



图片来源：欣欣会员—老娘舅



图片来源：欣欣会员—老娘舅

浪漫二日游

D1

庙子湖岛 青浜 观音庙 盟军遗迹

早上坐船来到东极庙子湖岛上，在岛上简单进行早餐后准备进行庙子湖的垂钓。

午餐后坐船前往邻近的青浜岛，岛上有观音庙，在观音庙里拜拜祈求好运。同时可以参观岛上的盟军遗迹，追忆历史的风尘。晚上找户农家，体验岛上特色的渔家乐，并入住农家。

餐饮：

中午可以在庙子湖岛上有烧烤园用餐，或者找家餐馆品尝海鲜。晚上可以在农家住宿，体验岛上的渔家乐。

D2 东福山岛 观日台 白云庵 阿明洞 象鼻峰 望夫崖 福字石

凌晨4点前往东福山。到东福山著名的观日台去体验第一缕日光的温暖。

早上最好随身携带些许的水与实物，在观看完日出后简单早餐。之后沿着山路来到山顶的白云庵，在白云娘娘殿前上柱香，许个愿。

午饭在岛上找个馆子品尝一下这里的海鲜。下午游览象鼻峰，象鼻峰位于东福岛的东端，是极地风光的奇观。

最后一站是“福如东海，寿比南山”的福字石景点，被誉为“天下第一福”。

餐饮：中午可以在岛上的餐馆品尝海鲜等美食。

欣欣推荐线路



普陀山二日游

415 元起

[立即预订](#)



朱家尖 普陀二日游

540 元起

[立即预订](#)



舟山海天佛国普陀二日游

590 元起

[立即预订](#)



普陀三日游 【普陀山+朱家尖】海景游

650 元起

[立即预订](#)



厦门到普陀山双飞三日游

860 元起

[立即预订](#)



厦门到普陀山单飞单动三日游

2299 元起

[立即预订](#)

>> [更多舟山线路推荐](#)

到达舟山

飞机

>>更多打折机票信息

舟山普陀山机场位于朱家尖岛北部,目前已开通北京、晋江、厦门、汕头、上海浦东、南京、青岛等航线。

如何到达普陀山、定海、沈家门、朱家尖岛

从机场到普陀山,先乘机场大巴或出租车到蜈蚣峙码头,机场大巴有车;车去的话约 10 分钟左右就能到。从这里乘快艇 15 分钟即达普陀山。

朱家尖岛与舟山本岛间有跨海大桥连接,从机场到定海、沈家门,有机场班车。也可乘出租车直达。

机场至市区来回免费班车(仅限上海航班)

班车运行线路 机场候机楼到达口停车场 → 山水人家门口(经东港海莲路) → 普陀二中门口(经过沈家门岭陀隧道、兴普大道) → 海天大道新城公交总站站点 → 定海联谊大酒店停车点 → 定海海军环南招待所门口

机场始发时刻

上海航班落地后 15 分钟

定海始发时刻

上海航班起飞时刻前 2 小时 10 分钟,如上海航班 10:10 起飞,则定海海军环南招待所门口始发为 8:10

贴士

旅客凭当日上海航班行程单(机票)或登机牌乘坐班车,先到先坐,坐满为止。

汽车

>>更多汽车时刻信息

上海汽车南站——沈家门普陀汽车站

地址:上海市徐汇区石龙路(地铁一号线坐到上海南站下车,位于火车南站的南面,步行约 3-4 分钟)。

行程:约 6 小时。

发车时间:每天 7:00-19:10,约 1 小时一班车。

返回:沈家门回上海大巴可以在滨港路 675 号(半升洞客运大楼内一楼的“海星大巴候车处”)或滨港路 78 号(海星轮船公司大楼)上车。回程大巴为 7:30,8:30,9:50,12:30,14:10,15:10,16:10,也可在沈家门普陀汽车站乘车。

杭州汽车东站——沈家门普陀汽车站

行程:5 小时左右。

黄龙发车时间:7:30-16:30,约每小时一班。

贴士:大巴同时停靠杭州吴山广场正大门。

宁波汽车站(火车站旁边)或北站——沈家门普陀汽车站

行程:1.5 小时左右。

发车时间:每天 5:40-17:30,每 15 分钟一班。

贴士:大巴同时停靠杭州吴山广场正大门。

舟山本岛车站情况

舟山本岛有三个主要的长途汽车站:舟山(定海)汽车客运中心、沈家门普陀汽车站及半升洞汽车站。

定海客运中心有班车开往沈家门普陀汽车站和半升洞码头。定海客运中心—半升洞码头,车程 40 分钟;沈家门普陀汽车站到半升洞码头可乘公交或者打车。

舟山(定海)汽车客运中心

地址:定海区环城南路,靠近鸦片战争纪念馆(竹山公园);发往地区:每天有 24 班巴士发往宁波,有 6 班高速巴士发往上海徐家汇和桃浦路站。

沈家门普陀汽车站

地址:东海中路 160 号,靠近浦南路;发往地区:多班车每天发往上海、杭州、宁波等地。

半升洞汽车站

地址:沈家门滨港路港务二号码头,靠近半升洞码头;发往地区:6:30-16:40,每半小时发往宁波;每天 5:30-17:20,有 8 班车发往杭州汽车东站。也有部分大巴开往上海。

水运

舟山本岛海运情况介绍

舟山群岛与外界的交通联系主要依靠轮船。本岛上主要有鸭蛋山码头、定海港、沈家门半升洞客运码头、三江港、西码头等水运交通中心。其中，鸭蛋山码头、定海港主要连接外部交通、沈家门半升洞客运码头、三江港、西码头主要发往内部岛屿之间的船。

鸭蛋山码头

是链接宁波与舟山本岛主要车客渡中心。鸭蛋山码头运营时间 1:30-23:20，白峰运营时间 0:20-23:20。

定海港 是本岛上主要的水路客运中心。有发往上海以及其他附近岛屿的船次。主要发船情况如下：

紫竹林轮 定海—上海

二日班 定海 18:30 开 上海 19:00 开 航程 12 小时

飞翔轮 定海—大衢—泗礁—上海

定海 7:30 开 上海 21:00 开 航程 16 小时

飞鹰湖 定海—大衢—泗礁

定海 8:30 开 经大衢 10:00 开往泗礁

泗礁 13:30 开 大衢 14:30 开往定海 航程 3 小时

自驾车

线路 上海—沪杭甬高速—杭州绕城高速东线—宁波—杭甬高速—北仑—大榭码头或白峰渡口—定海、沈家门

然后有两条路可以选择

一是 沿“大榭”方向前行，去大榭码头停车，然后乘高速客轮前往普陀山或者桃花岛；

二是 直接到白峰渡口，乘渡轮到舟山定海区的鸭蛋山码头（宁波—白峰渡口—舟山鸭蛋山码头，单程 50 分钟），然后在驾车去沈家

门；也可以上 329 国道，过跨海大桥直驶朱家尖或在朱家尖吴淞寺码头换船到普陀山或者桃花岛。

公交车

[>>更多公交信息查询](#)

舟山本岛上有定沈公交车和定沈快客，连接定海和沈家门，车程约 40 分钟。票价多是 3 元，自动投币，20 公交车。此外还有 27、28、29 路。最晚为 28 路，运营时间 5:20-23:00。

贴士

岛与岛之间交通都是依靠轮船

沈家门半升洞码头—普陀山码头

票价：22 元（快艇）；16 元（慢船）。

发车时间：每天 6:00-18:00，每 10 分钟一班快艇；另外还有每小时一班的班船。

普陀山—沈家门半升洞码头

每天 7:00-16:00 每小时一班轮渡，航程半小时，快艇每天 6:00-17:30，10 分钟一班。班船单程 14 元/张；快艇单程 20 元/张。

普陀山—朱家尖蜈蚣峙码头

6:10-17:20，快艇 15 分钟一班，仅需 5 分钟航程，票价 14 元。

普陀山—桃花岛

旺季时 8:00-15:00 快艇每小时一班，淡季每天三班。



图片来源：欣欣会员—syem

景点介绍

NO.1 普陀山

普陀山素有“海天佛国”、“南海圣境”之称，同时也是著名的海岛风景旅游胜地。

普陀山是东海舟山群岛中的一个小岛，南北狭长，面积约 12.5 平方公里。岛上风光旖旎，洞幽岩奇，古刹琳宫，云雾缭绕。

是全国最著名最灵异的观音道场，佛教圣地，其宗教活动可追溯于秦。寺院无论大小，都供奉观音大士。可以说是“观音之乡”了。每逢农历二月十九、六月十九、九月十九分别是观音菩萨诞辰、出家、得道三大香会期，全山人山人海，寺院香烟缭绕，一派海天佛国景象。

主要景点

普陀山三寺：普济禅寺、法雨禅寺、慧济禅寺

普济禅寺

寺内有 大圆通殿、天王殿、藏经楼等，殿、堂、楼、轩共计 357 间。普济禅寺的主殿是大圆通殿，殿内宽敞无比，供奉着毗卢观音，建筑很奇特，“百人共入不觉宽，千人齐登不觉挤”，故有“活大殿”之称。

门票

成人票 门市价 5 元

交通

1 号线、2 号线在前寺（百步沙）下车即到。

游览路线

海印池（观自在菩萨墙）—山门—御碑殿—天王殿—大圆通殿（毗卢观音圣像、32 座观音应身像）—法堂—方丈殿—功德殿

慧济禅寺

全寺布局为其他禅林所少见，天王殿后、大雄宝殿、大悲殿、藏经楼、玉皇殿、方丈室等均为一条平行线上。慧济寺深藏于林屏之中，游人到达山顶，还见不到寺院踪影，进入一条嵌莲花石板的通道，两道黄墙夹路曲饶，行不多时，见远处金光闪耀，一座玻璃瓦顶的大寺院出现在眼前。

门票



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

成人票 门市价 5 元

交通

2 号线到终点下车，转乘索道上山，也可以从后寺步行上山，约半小时即可到达山顶。

法雨禅寺

法雨禅寺又称后寺，在普陀山白华顶左、光熙峰下，距普济寺 2.8 公里，为普陀三大寺之一。天王殿前古樟成林，甬道两侧竖有旗杆两根，这也有别于山上其他寺院。据说，其中一根已变换过七八次，而另一根虽常被香客当做神物，剥皮作药，但仍然巍峨高耸，故有“后寺活旗杆”之称。

门票

成人票 门市价 5 元

游览路线

海会桥（日莲池）——山门（“天华法雨”题刻、九龙壁）——天王殿——玉佛殿——九龙殿——御碑殿——方丈院

交通

2 号线在法雨寺下车。

贴士

斋饭：普陀山很多大寺院都提供对游客或香客的斋饭，不免费，但价格很便宜。一般早餐 5:30~6:00，中饭 10:00~11:00，晚饭 16:30~17:00 左右。

南海观音立像

坐落于双峰山南端的观音跳山岗上。此处势随峰起，秀林葱郁，气顺脉畅，碧波荡漾。莲花洋彼岸的朱家尖，隔海侍卫；双峰山坡麓的紫竹林，潮音频传。

立像台座三层，总高 33 米，其中佛像 18 米，莲台 2 米，台基 13 米，台基面积为 5500 平方米。佛像顶现弥陀，左手托法轮，右手施无畏印，妙状、慈祥，体现了观音菩萨“慧眼视众生，弘誓深如海之法身”。

佛像采用新型仿金铜精铸。观音立像工程浩大，实为普陀开山以来之空前大事，中国佛教协会会长赵朴初为“南海观音”题词，工程于 1996 年农历九月十九日奠基动工，至 1997 年农历六月竣工，九月二十九日举行开光大典，为普陀山增添了新的人文景观，成为海天佛国的象征。

“千处祈求千处应，苦海常作渡人舟”的观音大士，是世上佛教信众的信仰核心。“南海观音慈被大千，普陀新景光照千秋。”

门票：6 元香火券。

交通：1 号线到“紫竹林”下车。

百步沙

百步沙位于多宝塔东约百多米处海边，南北长 600 多米，东西宽 200 余米。与朝阳洞北的千步沙相对应，故名百步沙，又叫塔前沙。

百步沙前，海域辽阔，海滩宽广而平坦。沙滩中间有一小坡延伸海中，坡冈上筑有一小巧玲珑的亭子，名师石亭，它与北端六观亭，是供游人观日出、聆潮音、沐海风的佳地。

门票：夏季收 20 元游泳票（包括了沐浴费用）。

交通：1 号线、2 号线起点站均在前寺（百步沙），从停车场到海滨浴场步行 200 米。

不肯去观音院

“观音过此不肯去，海上神山涌普陀。楼阁高低二百寺，鱼龙轰卷万千波。云和岛屿青未了，梵杂风潮音更多。第一人间清净土，欲寻真歇竟如何。”

唐咸通年间，日本僧人慧锷从五台山请得观音佛归国，途经莲花洋，触礁受阻，由潮音洞旁登岸，在当地张姓居民住宅供奉，这就称“不肯去观音院”。是为普陀开山供佛之始。

现殿内供仿唐式十一面观音像，寺院西侧筑“三十三观音灵场”长廊，内塑日本 33 座供奉观音的寺院主尊。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

普陀山三宝：多宝塔、杨枝观音碑、九龙藻井

多宝塔

又称宝佛塔，俗名太子塔。位于普济寺内海印池南端。建于元朝元统二年（1334 年），由山僧孚中禅师募资改建，并得到太子宣让王等江南诸藩王资助，还在塔旁建造了太子塔院。现为普陀山最古老的建筑之一和浙江省唯一的元代石塔。位列普陀山镇山三宝之一。

交通

在岛上乘坐 1 号线、2 号线在前寺（百步沙）下车即到。

杨枝观音碑

杨枝禅院位于清凉冈下，紧邻法雨寺，内存有被誉为“普陀山三宝”之一的“杨枝观音碑”。观音碑高 2.34 米、宽 1.2 米，上刻唐代仕女形象的观世音菩萨，珠冠锦袍、宝相庄严，右手执杨枝、左手托净瓶，袒胸跣足，端庄慈祥。

观音碑上刻有“普陀佛像，摹自阎公，一时妙墨，百代钦崇”等字句。此碑系明代万历三十六年根据唐代名画家阎立本所绘杨枝观音像拓本所刻，数百年来，杨枝禅院几经兴废，但观音碑依然保留完好，被誉为镇山之宝。

九龙藻井

九龙藻井现存于普陀山法雨寺大圆通殿，即九龙殿顶部。九条木雕金龙栩栩如生，气势不凡，一龙盘顶，八龙环八根重柱昂首舞爪而下，古朴典雅，不仅令人叹为观止，而且艺术价值极高，为国家级文物，被誉为普陀山三宝之一。

普陀山三石：磐陀石、心字石、二龟听法石

心字石

在普陀山，你可以听到许多佛与蛇斗法的传说故事。从梅岑峰下的梅福庵出来，沿山间小径拾阶而下，至西天门东南，有一开阔地带，几株芙蓉树正在这秋日里把枝头的花朵尽情地绽放，探视前面的坡下，有一巨大的“心”字，刻于一斜坡的巨石上，这便是普陀山有名的“心字石”。

交通

1 号线到西天渡口终点站下车即到；2 号线在百步沙下车步行 10 分钟也能到达。

磐陀石

在普陀山梅岭峰梅福庵西行不远处，一片开阔的山顶平台上，有一对看似摇摇欲坠，实则稳如磐石的巨石——磐陀石，相传这里就是观音大士的说法处。

上下石衔接处间隙如线，似连似断，好象上石悬空挂在下石之上。“疑天外飞来，似神手搁置”是对磐陀石最相当的描绘。相传曾有人牵线割过两石交接之处，由此证明二石并未相接，但今人有尝试者却都没有成功过。（一说为每逢大年初一的零时，上石就会漂浮而起，用一根很细的丝线便可以横割而过。）

二龟听法石

此石位于磐陀石西，五十三参石下端的岩崖上。有两石酷似海龟，一龟蹲踞崖顶，回首顾盼，似有等候之意；另一龟顺石而上，昂首延颈，筋膜尽露，一副着急相。两龟的形态极为传神，令游人叹为观止。

相传两龟受龙王之命前来探听观音菩萨说法，只因听得入了迷，忘了归期，遂化身为石。也有传说，两龟原为一雌一雄，因尘缘未绝，在听法时眉来眼去，顾盼传情，所以被罚作石龟，给修行不诚者作戒。前者传得奇，后者传得妙，各有千秋。



图片来源：欣欣会员—独行侠

普陀山三洞：朝阳洞、潮音洞、梵音洞

朝阳洞

朝阳洞在普陀山几宝岭的尽头、延伸于海中的山崖上，因旭日东升，先映此洞，朝阳洞之名由此而来。洞外巨石参差，洞口直面东海，左右挽百步沙与千步沙。

在普陀山观日出，以朝阳洞为最，故有“朝阳涌日”之说。如果您在黎明时分到此游览，就会看到一轮旭日仿佛忽从海底涌起，曙光万道，散射海水，景色壮观，令人叹为观止。

潮音洞

潮音洞在普陀山紫竹林景区内，距停车场仅 200 米。“潮音洞”这个名称其实是一语双关，一方面因洞穴日夜吞吐海潮，声若雷音；另一方面借“潮音”比喻“佛音”，洞口日夜浪涛不绝，声如观音讲经，又如千僧诵经，妙响洗尘。

《西游记》曾多次描述孙悟空腾云驾雾到潮音洞参谒观音。潮音洞旁的澹澹厅，面对莲花洋，是游客留影留念好的地方。潮音洞上、澹澹厅旁的大士桥，站在桥上可以观赏潮音洞全景。

梵音洞

梵音洞历来为普陀山的重要景观。梵音洞与潮音洞南北相对，它和潮音洞的潮音，各俱特色，合称为“两洞潮音”。从法雨寺经飞沙岙，过祥慧庵，即为普陀最东部的青鼓垒山。青鼓垒插入普陀洋，想必是此地常为惊涛拍崖，潮声撼洞，昼夜轰响，宛如擂鼓，故又称“惊鼓擂”。

普陀山景区示意图

普陀山景区示意图



NO.2 桃花岛

桃花岛与“海天佛国”普陀山、“海山雁荡”朱家尖隔港相望，西与宁波市隔海相距 12 公里，南临桃花港国际深水航道，东濒著名的东海渔场。金庸先生的名著《射雕英雄传》《神雕侠侣》中的“东邪”黄药师就住在这个岛上。

门票

成人票 40 元（包含来往船票和门票）

交通

上海、杭州、南京方向可坐当地的长途班车先到舟山沈家门，再乘出租车到沈家门墩头码头或升洞码头乘船直达桃花岛茅草屋码头，票价 21.5 元/人。

宁波的游客可在宁波北站乘坐桃花岛的班车直达桃花岛或可在宁波的郭巨码头乘快艇直达桃花岛，一天两班：上午八点和下午一点三十五分。

在“海天佛国”普陀山旅游的游客可直接乘当地的快艇直达桃花岛（航班：普陀山开 8：00、13：00、15：00，桃花岛开：9：00、14：00、16：00）。

NO.3 东极岛

东极，顾名思义，东极之岛，最初被它吸引，是因为据说它是我国最东端的有人居住的岛屿——东极是三个岛的统称，旅游人数最多的是庙子湖岛，而最东端有人居住的叫东福山岛，据说“福如东海”就是指这里。然而现在才知道，东极岛并非我国最东端的有人居住的岛屿。

东极岛是静静的，偏居一隅，偶有游人，也像一时拍上岸的潮水，并不能对岛上的石头房屋产生大的干扰，就像世代留守的老渔民，日出而作日落而息，没有灯红酒绿，更不为海的另一岸的喧嚣所动。

看点

庙子湖岛 东福山岛 财伯公庙

票价

目前东极岛还不要门票，网箱游泳池 40 元；渔业休闲船 80 元/100 元；新东极轮票价情况：下客舱：100 元；中客舱：120



图片来源：欣欣会员—娃娃

自驾车

可经沪杭甬高速公路到北仑出口下，开到宁波郭巨码头上“东海神珠”轮直达桃花岛（航班：星期一至星期五郭巨开 8：30，桃花开 16：00；星期六郭巨开 8：30、11：00，桃花开 9：30、16：00；星期日郭巨开 8：30、14：10，桃花开 13：00、16：00）。



元；上客舱：150 元。

图片来源：欣欣会员—老娘舅

交通 沈家门半升洞码头乘船可到庙子湖岛、东福岛。此外，两岛码头有来往船支。周一到周五，沈家门开船早上八点一班船次；周六日早上八点一班，下午两点一班。

NO.4 朱家尖



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

朱家尖国家级风景名胜位于浙江省舟山群岛东南部，与相距 1.35 海里的“海天佛国”普陀山并称普陀山国家级重点风景名胜区，与中国最大的渔港沈家门一脉相连，是舟山群岛核心旅游区“舟山旅游金三角”的重要组成部分。

朱家尖岛风光秀丽迷人。岛上金沙连绵，碧浪荡漾，奇石峻拔，洞礁错置，海光迷幻，森林广布，潮音不绝，空气清新；沙滩连环，

崖壁陡峻，洞穴深幽，海蚀地貌遍布岛东南海岸；干岩竞秀，石景多姿，鬼斧神工，惟妙惟肖……。

朱家尖最为著名的是沙滩。绵亘岛际总长 6300 米的九人连环沙滩，好似一条黄金项链，镶嵌在青山碧海之间。这里是理想的水上运动场所，可开设一次性能容纳十万游客的海滨浴场，也是进行驾艇飞舟、帆板穿浪、沙滩球类等运动的优良场地。朱家尖的沙滩平坦宽阔，沙质细腻柔纯，是制作沙雕作品的理想材料。从 1999 年起，在朱家尖南沙已经成功举办了十届中国舟山国际沙雕节。

门票

5 月 1 日~5 月 5 日、7 月 1 日~10 月 5 日及国际沙雕节期间 60 元（不含南沙浴场冲淋费 5 元）；其他时间 30 元。

交通

从沈家门到朱家尖南沙 拼车打的仅需 30 元左右。从朱家尖（大洞岙）汽车站有公交车去南沙。

购物

用海沙制作的沙雕画（20-30 元左右）、《中国舟山国际沙雕》画册是最有特色的，其他诸如海螺、贝壳制作的首饰和小摆设（3-10 元）更是随处可见。

NO.5 秀山岛

秀山，曾名兰秀山，传说中秀山岛乃海上三仙山之一“方丈岛”。白天可以到岛上的滑泥主题公园参与泥浴、泥疗、泥钓、原始滑泥、木桶滑泥、泥竞技比赛、现代泥瘦身、攀泥运动、泥浆滑道等娱乐项目；到沙滩海边采贝捡螺、海滨戏水、沙滩排球、出海打渔、拉网捉虾、蟹笼捉蟹。

最著名的是园内滩涂海泥，经国内权威单位——中国科学院上海生命科学研究院检测表明，园内滩涂海泥中含有多种对人体有益的维生素、氨基酸、矿物质和微量元素，具有保健、护肤、杀菌等功效。

票价

滑泥主题公园 60 元、海滨浴场 25 元。

交通

从舟山本岛的定海三江码头可乘快艇或汽渡直达岛南端的兰山码头，码头有班车前往各景点。



NO.6 嵊泗

泗礁景区以本岛泗礁岛为主，连绵巨长的碧海金沙见优，仅泗礁本岛就拥有大小优质沙滩 14 处，其中是为著名的为基湖沙滩和南长涂沙滩，分别长达 2000 米以上。

景点一：基湖沙滩

位于嵊泗列岛风景区的核心区域。沙滩全长 2300 米、宽 300 米，是华东最大的沙滩，素有“南方北戴河”之称。两大沙滩之比较 相对南长涂沙滩，基湖沙滩沙滩滩质要柔软，沙石更白且细腻。因其开发相对成熟，海域卫生较好，而南长涂沙滩因其稍偏远，更显清静，周边渔民风情更浓。

门票

日间 20 元，夜间 10 元（如有表演，会涨至 20 元）

其他收费

海上三轮车 40 元/半小时；骑马 20 元/200 多米；沙滩摩托 50 元/20 分钟；摩托艇 150 元/10 分钟；自助烧烤，每人一盘，十多样东西（大多是荤菜及海鲜），约 40 元/人；篝火，100 元/堆。

交通

从菜园镇乘往五龙乡的中巴，票价 2 元；李柱山打车 20 元、菜园镇打车 10 元可到。

景点二：南长涂沙滩

南长涂沙滩位于嵊泗本岛南侧中部海湾，与基湖沙滩有“姐妹沙”之称。两个沙滩仅以一座虎头山岗相隔。南长涂沙滩滩长 2750 米，宽 200 米，由毗连的南长涂、高场湾和石柱 3 个小沙滩组成，其中，南长涂与高场湾两沙滩衔接处，有崖石拱立如石门，称大、小龙眼石。沙滩周边还有部分小岛屿，可远观。

门票

10 元 早 8：00 前、晚 18：00 以后免费；参加“渔家乐”免门票

交通：没有公车前往，从李柱山码头打车约 40 元，菜园镇打车约 30 元。基湖沙滩打车约 20 元。



图片来源：欣欣会员—banke108

景点三：六井潭

清晨，站在六井头边缘，静静等待东方天际发白，海的尽头一轮红日而喷薄而出，从脚到头充满了一种说不出的激动与兴奋。海面上数千艘渔船迎着红日驶向东海，蔚为壮观。

交通

没有直达车，建议包车前往。从菜园镇镇中心打车约 40 元。

景点四：金鸡山

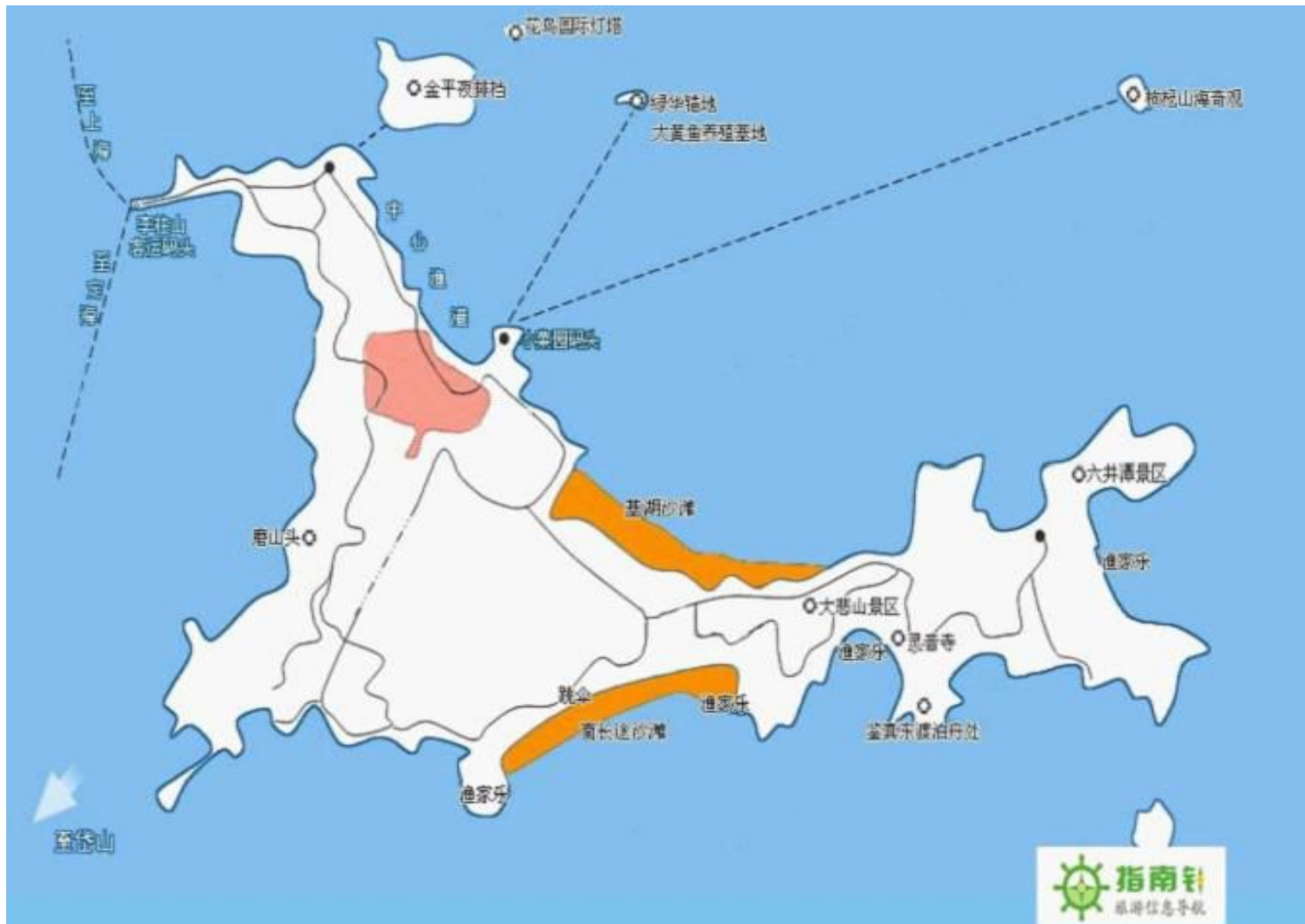
金鸡山是与泗礁非常近的小岛，岛上有渔村，登高远望渔港，是一个很好的摄影题材。岛上可体验渔村、渔港风情。每逢遇上休渔期或台风，港内会停满渔船，可上船与船家交谈，了解最原汁原味的渔民生活，参观渔船各个部位。

交通

小菜园码头附近的简易码头乘机动舢板摆渡到金鸡山（船票 1 元）。

景点五：大悲山

大悲山，以佛教观音文化中的大慈大悲而得名。位于泗礁本岛东部，为嵊泗列岛第三高峰。其西连群峰，东滨大海，与基湖沙滩、南长涂沙滩形成等边三角。依山而起的大悲山灵音寺，南北各三间厢房。大殿称大雄宝殿，主佛如来佛倚壁而坐，高达 1 丈。



交通

去嵊泗旅游,唯有坐船。嵊泗岛上有李柱山、小菜园两个码头:李柱山码头用于运输外县旅客的轮船航运,小菜园码头用于县内岛屿的轮船航运。

李柱山码头(泗礁岛最西端),外县游客的轮船航运

上海—嵊泗

上海南浦大桥旅游集散中心有发往芦潮港和小洋山港岛嵊泗的车、船联票,船抵达嵊泗李柱山码头。

地点 上海黄浦区外马路 1588 号,南浦大桥浦西桥墩下,搭乘往芦潮港的码头专车(费用已包含在船票中)大约在 1 个半小时到达南汇芦潮港车、船联票从南浦大桥乘车,约 1 小时到芦潮港或者小洋山,再乘船到嵊泗。

行程 快艇 1 小时、慢船 2 个半小时。

杭州—嵊泗

从杭州汽车东站乘上午 8 点班车至芦潮港,转乘当日 12 点轮船到嵊泗。也可以选择先到上海再在南浦大桥买车船联票。

宁波—嵊泗

宁波镇海客运中心(火车站乘 371 路可以直接去),然后买船票到嵊泗。每天三到四班,其中 13:00 是最晚的且是慢船。船上时间大概 3 个小时(快艇),6 个小时(慢艇)。

小菜园码头(位于大悲山的五龙乡)

属于县内岛屿的轮船航运。一般开往嵊泗山、枸杞岛、途径嵊泗山岛、花鸟岛、东西绿华岛。

盛翔二号 7:40 开船。日期为单号时,中途会停靠绿华岛、花鸟岛、枸杞岛,可中途上岛,11:30 左右达到嵊泗山岛。日期为双号时,船基本不停不停靠其他岛,直到嵊泗山。

快艇“茂盛六号” 15:30 开船,1 小时后直达嵊泗山岛,当天 16:45 左右原路返回小菜园码头。

舟山住宿

舟山本岛住宿主要集中在定海区和沈家门，两地都有许多不同档次的酒店，宾馆。同时很多岛上的当地居民也提供家庭旅馆，卫生舒适。其中，朱家尖、普陀山、桃花岛、岱山本岛上也有各式旅馆、渔家乐是投宿的好去处。

如果是背包族游客，在舟山本岛上最好选择住在沈家门附近，这里近靠海鲜渔港和客运码头、长途汽车站，食、住、行面面俱到，并方便到其他岛屿游览。沈家门的滨港路、东海东路一带聚集有众多宾馆、酒店，约 150 - 500 元/晚不等。附近也有一般性旅店选择，约 50 - 100 元/晚。

朱家尖附近住宿



朱家尖潮阳阁渔家乐

简介：舟山朱家尖潮阳阁渔家乐地处著名国家级风景旅游区朱家尖乌石塘景区第一线，三面环绕青山松林，赏海潮之涛声，是旅游、休闲、度假一面近眺碧波大海，环境幽雅，可观海上之日出，可赏海潮之涛声。

欣欣价：130 元起

>> 立即预定

顾客点评：该店虽然硬件设施不是特别好，但老板和老板娘的服务态度还是比较热情的。在店里吃了中晚两顿饭，我们两户人家四大二小每顿七八个菜，含三四个海鲜，300 多点，虽然小贵，但能吃饱，味道也还可以，基本满意。另外店地前面就是乌石塘景区，晚饭后去转一下（6 点后是免费开放的），非常的方便，乌黑发亮的石头也非常的漂亮。下次如再去朱家尖，还会考虑住宿潮阳阁的。 ...[更多](#)



舟山朱家尖开发假日酒店

简介：舟山朱家尖开发假日酒店座落于舟山朱家尖国家级 AAAAA 风景区——朱家尖南沙海滨浴场。酒店周围环境优雅，空气清晰，距离南沙浴场 1 分钟步程，旅客出游入住非常方便。

欣欣价：150 元起

>> 立即预定

顾客点评：酒店停车方便，老板服务热情，去沙滩等景点很方便，还有棋牌可以打，很适合家庭，朋友住一起。

顾客点评：人已经不是第一次住这个酒店了。感觉很不错，所以又一次入住了！ ...[更多](#)

普陀山住宿



舟山普陀山大酒店

简介：舟山普陀山大酒店座落于普陀山中心区(西山脚下)，交通极为方便。酒店内部装修典雅，豪华舒适，令宾客倍感温馨与安逸，佛国素食选料上乘，雕龙刻凤，栩栩如生，精美绝伦的素食文化。

欣欣价：130 元起

>> 立即预定

顾客点评：酒店的服务比较到位，因为是建在海岛上，所以宾馆还提供了直饮水，这样泡茶就不用担心用咸水了。

顾客点评：满意的酒店，服务态度也很好，有车接送，就是房间的位置安排的有点偏，走进去像迷宫一样。

...[更多](#)

沈家门住宿



舟山普陀欣津大酒店

简介：舟山普陀欣津大酒店座落于美丽的舟山群岛新区——普陀区东海西路，毗邻沈家门城标公园，地理位置优越，环境舒适，交通便利，是一家集客房、餐厅、休闲娱乐为一体的综合性商务酒店，古色古香。

顾客点评：酒店整体不是很大，六层楼，环境不错，不吵，房间干净设施齐全，给人一种舒服的感觉，服务也不错，一开始给我们的房间感觉有点小没网上报的那么大，因为我们要打牌的，所以后来帮我们换了大一点的。总体还是挺满意的，会推荐给朋友的，出来玩住的最主要就是要卫生嘛 ...[更多](#)

欣欣价：199 元起

[>>立即预定](#)



舟山莫泰 168 连锁酒店（普陀店）

简介：舟山莫泰 168 连锁酒店（普陀店）是国内知名经济型连锁品牌——莫泰连锁旅店进驻舟山的第一家门，酒店按照国际经济型酒店标准设计，秉承时尚、亲和的理念为您营造温馨的现代旅居环境。

顾客点评：房间装修蛮新的，挺宽敞的，两层玻璃窗隔音效果好，服务员态度很好。空调对着床，吹得不舒服，房间有宽带但没电脑，我带的 ipad 没法上。但还是值得推荐。

顾客点评：酒店服务很好，说是免费帮我们升级到家庭房，但是考虑到孩子的原因，没有升级。房间宽敞干净，印象很好。卫生间也很大，花洒很舒服。唯一不好的是，床单是花的，洗洗有点旧旧的感觉 ...[更多](#)

欣欣价：170 元起

[>>立即预定](#)

定海住宿



舟山怡东凯丽大酒店

简介：舟山怡东凯丽大酒店是按照四星级标准兴建的一家综合性酒店，酒店设施齐全，装修豪华典雅，融欧式古典园林风格和现代设计风格为一体，别具一格，舟山怡东凯丽大酒店以“宾客至上，服务第一”为经营宗旨。

顾客点评：一直听说舟山酒店普遍很贵，这个相对而言还可以，四星级的酒店，跟杭州比起来三星级差不多，距离沈家门码头有 20 多公里路，自驾游的可以选择，早餐很丰富，卫生也很干净，有电脑，能免费上网，总体还是挺不错的...[更多](#)

欣欣价：388 元起

[>>立即预定](#)



舟山息末海景酒店

简介：舟山息末海景酒店座落于定海外滩，东邻港务广场，面向大海，背靠繁华的市中心，环境优美，能欣赏到美丽的定海港湾和外滩夜景。

顾客点评：房间内部很干净、卫生间也很干净。周边环境也不错，靠近市中心的，交通也很方便。虽然入住时入住人员的名单中有缺失但前台小姐还是很认真的。

顾客点评：大堂不大，不过里面很漂亮，我比较在意卫生间，卫生间很干净，不过有点小。靠海边，拉开窗帘可以看到海景。海风吹来，带着海的味道。感觉不错。早晨很丰富。 ...[更多](#)

欣欣价：350 元起

[>>立即预定](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

[返回目录](#)

舟山美食

舟山不仅是我国最大的渔场，也是世界著名四大渔场之一。舟山的黄鱼、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾及蛎、蛤、虾、蟹，还有淡菜、青蟹等，都是极具特色的海鲜名品。

在饮食方面自然以海鲜为特色，烹饪的主要特点为清蒸、酱渍、盐渍、风干，生吃。主要的风味名菜有：白鲞扣本鸡、黄鱼鲞烤肉、大烤目鱼、盐焗基围虾、嵊泗螺酱、葱油海瓜子、烟熏鲳鱼、芹菜炒鳗丝等。知名的**沈家门渔港是品尝舟山海鲜的最佳选择。**

特色美食

黄鱼鲞烤猪肉

鲜黄鱼剖肚盐渍晒干后，称为黄鱼鲞。经过精细加工的舟山黄鱼鲞，洁白、形圆、味鲜、咸淡适口，含有丰富的蛋白质和适量的脂肪。黄鱼鲞加生姜清炖，可供妇女产后补虚。黄鱼鲞烤猪肉，是定海人用来招待客人的一只最有特色的地方名菜。鱼鲞与猪肉同烹，质感酥软，既有浓郁的鱼鲞香味，又有猪肉的鲜味，两味相渗，各尽其妙。



图片来源：欣欣会员—[banke108](#)

白鲞扣鸡

“白鲞扣鸡”是绍兴民间的传统佳肴。白鲞与越鸡配伍，同蒸成肴，可谓锦上添花，其味更胜一筹，两物均具滋补之功，加之新鲜，咸鲜互补，两味渗合，鸡有鲞香，鲞有鸡鲜，咸鲜入味，香醇清口，富有回味，不愧为肴中之珍品，绍兴“咸鲜合一”风味的典型代表。

咸菜大黄鱼

舟山群岛海域是大黄鱼的主要产地之一，大黄鱼肉质鲜嫩，营养丰富，有很高的经济和药用价值，鲜食可红烧、清炖、生炒等，烹调几十种风味各异的菜肴。咸菜大黄鱼是定海人待客的家常菜。

嵊泗螺酱

取新鲜黄螺或辣螺，洗净、捣碎、去壳，用盐腌至入味，再加糖、料酒等调料，即可食用。螺肉嫩滑鲜香，口味独特。

舟山带鱼

舟山带鱼以其肉厚而油润，味鲜为特点，誉满海内外。主要有红烧、清蒸、咸制、风晒等吃法多样。

红膏呛蟹

每年秋冬时节是梭子蟹上市的季节，梭子蟹膏色红亮、肉质糯绵上口，营养丰富，舟山一带宴席佳品。

将红膏梭子蟹放入冰箱内冰冻。用盐、水、姜、葱等打成盐水，把冻蟹放入调好的盐水中6—8小时。上桌前切块装盆即成当地美味的特色菜红膏呛蟹。

马目泥螺

马目泥螺壳薄、丰满、肉软、鲜嫩、无泥筋，质量上好，素有“马目泥螺吞山虾”之说。以醉泥螺佐餐，生津益脾，醉香开胃。

热门美食圈

NO.1 普陀山美食

海鲜

普陀山的活海鲜相当丰实。黄鱼、墨斗鱼、海蟹、花蛤、淡菜、贝壳类、条纹虾等应有尽有。在普陀山吃海鲜，建议选择星级宾馆，这里的价格并不比小饭店贵，而且保证质量。

如果下榻在家庭式旅馆，让老板帮助做一顿海鲜也是很实惠的。最好不要去一些小饭馆吃海鲜，避免上当受骗。

饭店主要集中在海鲜园、前寺、后寺和南天门附近。其中，海鲜园

小贴士

1、吃海鲜的价格(从贵到便宜):农家住宿边上的私家小饭店 > 农家住家 > 二星级宾馆 > 沈家门。

2、海鲜园附近到处是拉客的“黄牛”，千万别去理他们。海鲜短斤缺两，价格不比上海便宜。

3、龙湾村金沙滩边有很多海鲜饭馆，价格都差不多，记得问清海鲜价格，点较大众化的海鲜类，个别海鲜品种贵些。

素斋

普陀山的素斋也一向受到海内外游客的好评，如果有兴趣也可以在寺内吃一顿素斋。普陀山的三大寺（普济寺、法雨寺、佛顶山慧济寺）早晚三顿都提供素斋，十分便宜，吸引了众多香客和游人。

早斋时间 5:30-6:30；午斋时间 10:30-11:30；晚斋时 16:30-17:30。

早斋价格为普济寺 5 元每人，8 人一桌，四碟小菜，稀饭、白饭、馒头。午斋、晚斋价格法慧济寺是 5 元每人，紫竹林是 4 元每人，普济寺为 10 元。用斋皆为八人一桌，坐满开席，四菜一汤。饭和汤不限量，用斋前必须先于斋堂门口购买餐券，用斋时切忌大声喧哗，根据个人食量盛用米饭，千万不要浪费。

法雨寺早、午、晚斋都是 5 元每人；用斋为一人一碗菜，内有 4，5 个素菜，打了菜饭后自己找桌子吃便可，记得吃完后将碗筷带至外边走廊洗碗处即可。

普陀山临海，又是闻名的佛教圣地，自然而然，餐饮中名气最响的，莫过于海鲜和素斋。到了普陀山，这两样是非尝不可的。

普陀山特色：海鲜 素斋

集中了 52 家海鲜餐馆，在海内外享有很高的声誉，吸引了不少慕名而来的游客。



特色美食地推荐：普济寺素斋 舟山海鲜大排档 息来小庄海鲜苑

吃海鲜防坑术

1、防止店主帮你点过多的海鲜。否则会后悔莫及。其实要能控制点菜的数量，是防止被坑的第一点，尤其小心店主帮你捉的鱼，因为普陀山的海鲜，大多是用盘子计价的，鱼除外。

2、防止多算分量。整个普陀山，海鱼是最贵的海鲜，而无耻恶商，往往都会缺斤少两。称鱼的时候，注意托盘下方的显示屏。

一般的海鲜店都会用毛巾或者布垫在托盘和电子秤中间，不要以为他们是为了防止损坏电子秤，毛巾或布会很巧妙的把显示千克和单价的液晶屏遮住，只露出总价的显示屏，而大多数店家都会在单价栏打上 3 或者更多，这样，千克和斤的换算就变成 3 倍，而不是 2 倍，不管你怎么还价，至少要损失 50%。

NO.2 嵊泗夜排档

嵊泗菜园（位于菜园镇景海路）、金平两地渔港夜市海鲜小吃，又称“渔港夜排档”。突出海鲜一个“鲜”字，富有特色。而且摊位之多，食客之众，场面闹猛。

几十家海鲜夜排档，一字排开，沿港而设，四处飘逸着浓浓鱼香。餐桌上红的虎头鱼、黄的花鱼、白的龙头鱼；圆的沙蛤、尖的黄螺，还有张牙舞爪的梭子蟹……仿佛步入了海洋生物馆。

炎炎夏日，夜幕降临，依港而坐，边品尝海鲜，边观赏桅灯和明月相映的渔港夜色，别有一番情趣。



图片来源：欣欣会员—sypem

餐饮贴士

- 1、如果想享受以上两种特色，最好选择吃海鲜及玩沙滩的旅游旺季，否则很少见到壮观的场面，淡季特别天气稍冷不适宜玩沙滩的时节，海滩上是没有海鲜烧烤的。
- 2、吃海鲜时，适量喝点白酒和米醋，但吃海鲜不宜喝啤酒，因为

NO.3 海鲜烧烤

海鲜烧烤在嵊泗基湖沙滩、南长涂沙滩已推出数年。集海钓与野餐于一体的休闲旅游活动。游客将自己在海上钓起的活鱼表面抹上一层酱油、麻辣油，放在炭炉上烧烤。然后，边转动铁丝边洒上少许五香粉，待鱼体透油焦黄，香气四溢，皮脆肉嫩，风味独特的海鲜烧烤便可入口。

海鲜烧烤，自己钓的鱼自己在沙滩上租个摊位烤着吃，一口烤鱼一盅酒，回味无穷。也有老板提供的自助烧烤：每人一盘，十多样东西（大多是荤菜及海鲜），约40元/人。

NO.4 沈家门大排档

沈家门夜排档位于沈家门渔港边的滨江路上，这里依山傍海，周围有很多的风光名胜，所以这里的特色就是观海景、尝海鲜。现在，沈家门夜排档在全国都有一定的知名度，因此每年慕名前来的国内外游客更是络绎不绝，每个月接待的游客平均有10多万人次。每当夜幕降临的时候，夜排档的摊位延续到数十里远，渔火跟游人交相辉映，景色非常壮观，成为了十里渔港一道亮丽的风景线。

小贴士：沈家门海鲜排档近临沈家门客运码头，如果您是从这里中转前往普陀山、朱家尖或桃花岛，也可以在此停留时享用一番，沈家门的海鲜要比普陀山等地的便宜很多。

最新消息：现在的夜排档不在海滨路（马路正在修建中），而是搬到了东港的海面。

NO.5 高佳庄海鲜超市酒楼

高佳庄位于沈家门的中心地段，距沈家门码头仅2公里。这里海鲜品种繁多，菜的口味不错，且这里都是明码标价，不会出现宰客现象。

食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸从而引发痛风。

- 3、吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品，且不要马上去游泳。
- 4、海鲜富含高蛋白，容易对蛋白质过敏的人请不要贪食，海鲜中毒即由此引起。

购物

到舟山，各类鲜活的海产品是购物的首选。如活海贝、南海紫菜、黄龙虾米、舟山白鲞、螟脯鲞、三矾海蛰、海带、海蜒、贻贝等。位于沈家门的舟山国际水产城，是舟山最大的干、鲜海产品集散地，有近千家摊位可供选购。

此外，舟山市花普陀水仙独具特色，适宜盆栽或水养，桃花岛上的桃花石是加工上乘的工艺品的绝佳石材。

工艺品

普陀山旅游纪念品，还是很富有宗教色彩和海岛特色的，有佛像（木雕、陶瓷、石刻、铜铸、镀金的观音像，弥勒像等）、护身卡、贝雕、用海螺贝壳制作的动物模型、用珍珠贝壳串缀的项链等等，此外，还有一些经书、艺术书签、书画作品、宗教音乐等。每年观音文化节（一般在11月）还将评选出普陀山吉祥三宝，以往的有观音瓶、紫砂壶、吉祥香炉、摩尼宝珠等，有兴趣的朋友不妨带些回去，或自己赏玩，或馈赠亲友，不管是作观赏用，还是作为收藏都是不错的。

普陀水仙

又美称“观音水仙”，“香、色、姿、韵”四绝皆备，是舟山市的市花。根据清康熙年间的定海厅志记载：“沿海岛屿盛产水仙，六朝人称呼雅蒜。花分单瓣、重瓣两种，单瓣者又称金盏银台……”每当暮冬初春，百花凋残季节，一些向阳坡地，可见一片片的水仙。

海鲜干货

普陀山盛产我国著名的“四大海鱼”产品，尤以黄鱼、墨斗鱼最为有名。每年盛夏捕鱼旺季到时，正是采购新鲜海产品的大好时机。活海鲜携带很不方便，故普陀山以干海产品为主。

佛瓜

另外，“佛瓜”（普陀山盛产的一种西瓜，以皮薄、肉红、甘甜为特点，为消暑解渴的好品种）。

小贴士

在普济寺、法雨寺、慧济寺、紫竹林以周围都有卖工艺品的摊店，各大寺院也都设有法物流通处。

土特产

普陀三大特产为普陀佛茶、普陀水仙花和南海紫菜，此外还有观音饼、普洱茶等等，如有兴趣不妨带回一二。

普陀佛茶：又称佛顶山云雾茶原为野生茶树，生长在海拔200余米高的佛顶山上。普陀佛茶历史悠久，清代列为贡品，曾在1915年巴拿马万国博览会上获二等奖。

观音饼：一种以海苔、芝麻、花生等为馅料的素饼，低糖纯素，非常符合现代人的健康养生之道。

小贴士

佛茶可在朝阳阁下的茶室购买，观音饼等在香华街、梅岑路、南天门以及各景点、香道附近摊贩有售卖，可还价。建议晚些时候买，夜来生意，比较好商量。

佛手

“佛手”是普陀山特有的贝类，是当地特产，每年8月才能尝到。其形似佛的五指展开，两瓣吻合，饶有情趣，煮熟之后吃来香味四溢，鲜而不腻，是海中独特的珍品。

普陀佛茶

又称佛顶山云雾茶，采摘于一种野生茶树，生长在海拔291m高的佛顶山上，用普陀山之泉水冲饮，有药用价值。

小贴士

1、水产干货市场，最好的虾米（不咸，鲜，偏透明）15元/斤。鱿鱼丝，不是纯白，有点颜色的，应该是最好的那种，可还至25元/斤左右。鱼松，当然是好的，白色，吃起来细腻，鲜。20元/斤。100元可以买很多东西了

2、佛饼：价格为10元一盒，可还价到15元两盒。建议：晚些时候买，当天参观完法雨后在乘车的地方买，夜来生意，总是好商量。海苔味和绿豆沙的比较好吃，但也要看个人口味。

舟山娱乐

舟山节庆

佛国集体婚庆

地点：普陀山心字石

心字石前许前愿，千年古樟证今生。绵延的金沙、纯洁的天空、坚贞的磐陀石，巧妙和谐地融合在这神圣、浪漫的海天佛国，所有的草木也多情温柔起来，在这里结下白头之约，似乎别有意义。

爱侣们携手栽下心愿树，结上同心锁，用菩提心祝福百年好合。如此别具风格的集体婚庆活动，是普陀山特有的节庆活动。

舟山海鲜美食文化节

时间：每年 7—10 月

地点：沈家门

内容：舟山是中国四大渔场之一，是中国最大的海水产品生产、加工、销售基地，素有“中国渔都”之美称。海鲜美食

文化节在世界著名的沈家门渔港举办，活动包括美食文化周、家庭烹饪大奖赛、舟山名菜评选、华东海鲜烹饪大奖赛等。

舟山国际沙雕艺术节

时间：每年 7—11 月

地点：朱家尖

内容：国际沙雕艺术节每年都采用比赛与展示相结合的形式，每一届都会定下一个主题，各路选手围绕这个主题施展各自绝活，观赏性很强。还有花车游行、海岛特色文艺表演、海鲜美食品尝等活动。



图片来源：欣欣会员—[angle328](#)

普陀山南海观音文化节



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

时间：(每年 11 月) 舟山三大旅游节庆之一

地点：普陀山

以普陀山深厚的观音文化底蕴为依托，以弘扬观音文化、打造文化名山为内涵的佛教旅游盛会。期间有大型法会、佛教音乐会、众信朝圣、莲花灯会、文化研讨会、佛教文化旅游品展览会等一系列活动，吸引众多海内外观音弟子、佛教信徒、香客游客聚缘“佛国”。

普陀山观音香会节

时间：(农历二月十九、六月十九、九月十九日) 又称“普陀山三大香会期”，每年农历二月十九、六月十九、九月十九为观音生日、得道、出家三大香会。

地点：普陀山

此时普陀盛况空前，从普济寺的中门到佛顶山，香客如涌；从法雨寺的九龙殿到千级石阶的香云山径，信徒礼膜参拜，一步一跪拾级而上，虔诚之至，令人感悟。1997 年农历九月廿九，南海观音露天铜像建成，此日乌云密布，妙善和尚宣布铜像开光时，刹那间天门洞开，阳光普照，令海内外信徒无不倾服。

每年农历二月十九观音圣诞日、六月十九观音成道日、九月十九观音出家日，海内外佛门弟子，不论远近纷纷从四面八方云集普陀山敬香朝拜和参加法会。十八日晚、十九日凌晨达到高潮，上万信众摩肩接踵，三步一拜齐登佛顶山，场面蔚为壮观。全山彻夜灯烛辉煌，讲经诵佛之声通宵达旦，呈现出佛国盛会庄严虔诚的节庆氛围。

旅游贴士

最佳旅游时间

舟山旅游旺季为每年的6-10月。群岛中桃花岛、东极、普陀山、朱家尖、嵎泗列岛等都是夏季避暑度假的胜地。

舟山四面环海，受海水温差的调节，冬无严寒，夏无酷暑，要注意的是每年台风季节，此地多受影响，出游前一定要注意舟山的天气。

普陀山门票汇总

进山门票 160 元（旺季 2-11 月），140 元（淡季 12 月、1 月）。

每逢节假日（即元旦二天（1 日至 2 日），“五一”节（1 日至 5 日），国庆节（1 日至 5 日），春节（初一至初五）各五天，全年共计 17 天）景区门票价格上浮至每张（每人）200 元。

凭进山门票可参观游览普陀山西山风景区（包括观音洞、极乐亭、二龟听法石、磐陀石、梅福庵、正法讲寺、心字石、千年古樟）、普济寺外围（包括放生池、多宝塔、御碑亭）、法华洞、仙人井、朝阳洞、朝阳阁、文物馆、大乘庵、千步沙、杨枝庵、梵音洞景区、佛顶山、福泉庵（普陀山佛学院）、隐秀庵（普陀山佛教文化研究所）金沙、南天门景区。

各景点门票

三大寺：普济禅寺 5 元、慧济禅寺 5 元、法雨禅寺 5 元。

风景点：紫竹林、不肯去观音院 5 元、南海观音立像 6 元、观音跳 2 元。

沙滩：百步沙夏季收 20 元游泳票（包括了沐浴费用），千步沙免费。

其他：洛伽山景区 47 元（含普陀山——洛迦山往返船票）

索道：佛顶山上下山索道 40 元（上、下山各 25 元）。

小贴士：

1、门票可以当作明信片用的。可以委托普陀山轮船码头候船大厅内服务咨询台的工作人员寄出，他们免费提供这项服务的。

2、如果在游览普陀山的中途想去朱家尖游玩一天，可以在出景区时，让工作人员签个证，回来时就不必重复买门票了。

旅行禁忌

1、舟山海岛渔民尤其忌说“翻”字，怕出海遇风浪翻船。譬如：菜盆中的大鱼吃了一半不能说“翻过来吃”，要说“划过来或转过吃”。夏天翻晒黄鱼鲞、乌贼鲞、龙虾、鱼烤时也不能说“翻一翻”，要说“划一划”；还忌说“下”字，“下饺子”，要说“煮饺子”，“下饺子”俗称人掉落海里“淹死”。“下海”要说“出海”；也忌说“霉”字，连谐音的“煤”字也不能说。“烧煤饼”只能说“生炉子”。

2、舟山海岛渔民吃饭时忌讳用筷子敲碗；认为“用筷子敲碗”意味着家里穷得叮当响。

3、并忌讳将筷子插在饭碗里。他们认为只有上供祭祖，筷子方能插在碗里。更忌讳饭吃完后，把筷子横放在碗上。把筷子横放在碗上，意味着渔船在海上要遇狂风恶浪或渔船洋地“插蜡烛”无计可施，只好把横在船上随波逐流，听天由命。

提醒：游客到舟山海岛游玩最好尊重当地民风民俗。特别是吃饭时违了忌，会使主人不高兴的。

普陀山进香注意事项

1、请香：在别的地方买东西可以称做买，但到了寺院买香请称做“请”；

2、大门：无论是哪个寺、哪个庵，你都不可以从正门进去的。那是给出家人走的；

3、手心：磕拜的时候，手心得向上，那是对佛祖的尊敬。手心向下是拜祖先的；

4、香火：去专用的点香处点燃香火，可别去插香的地方取火，也不要图方便用自己的打火机点火；

5、左右：请用左手请香火，佛教认为左手是最干净的，然后，恭恭敬敬的用右手插在香炉中；另外，注意的是，如果你烧香许愿一旦灵验后，忘了还愿，那可不是什么太好的事。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造,并将定期更新,最新版本请关注[欣欣旅游网舟山旅游攻略](#)!如有批评建议,请至[我有建议留言](#)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。