

精华抢先看



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



墨鱼

乌贼的肉可食，它的墨囊里边的墨汁可加工为工业所用，墨囊也是一种药材，内壳可喂笼鸟以补充钙质。乌贼的内脏可以榨制内脏油，是制革的好原料。



渔家乐

在海上打渔、船上钓鱼、礁丛中拾贝壳的旅游活动中可体会到海洋的神奇和征服大海的快感，从中理解 and 了解人与海的较量，海边人的直爽热情和独特的渔岛风俗民情。

提前早知道

适合人群： 所有人群

适合天数：1—2 天

花费预算：400—600 元

最佳旅游时间： 嵊泗夏无酷暑，冬无严寒，常年适合度假。游嵊泗，以春、夏、秋为主，尤以夏季为最佳。

本地人忠告

如果想给行程制造些浪漫气氛的话，带上一些焰火吧，晚上在沙滩上点燃海面 and 夜空，真的很美。超亮的手电筒，晚上去抓蟹必不可少，一定要很亮的那种哦，晚上的沙滩很暗。虽然沙滩上有出租，不过 10 块一个，很不划算。想抓蟹的话最好带个桶之类的，还有铲子什么的，会比较事半功倍

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在嵊泗的体验

P4：嵊泗景点分布图

P7：嵊泗概况

P8：线路推荐

P9：欣欣线路推荐

P10：交通攻略（到达嵊泗）

P11：当地交通

P13：景点介绍

P18：住宿推荐

P19：嵊泗美食攻略

P21：嵊泗特产

P22：嵊泗节庆活动

P23：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：[孤山一杰](#)、

[san_cheng_zi](#)、[hfl11_24](#)、[haichao38](#)、[日照](#)

[旅游景点](#)、[hnzzdyzl](#)

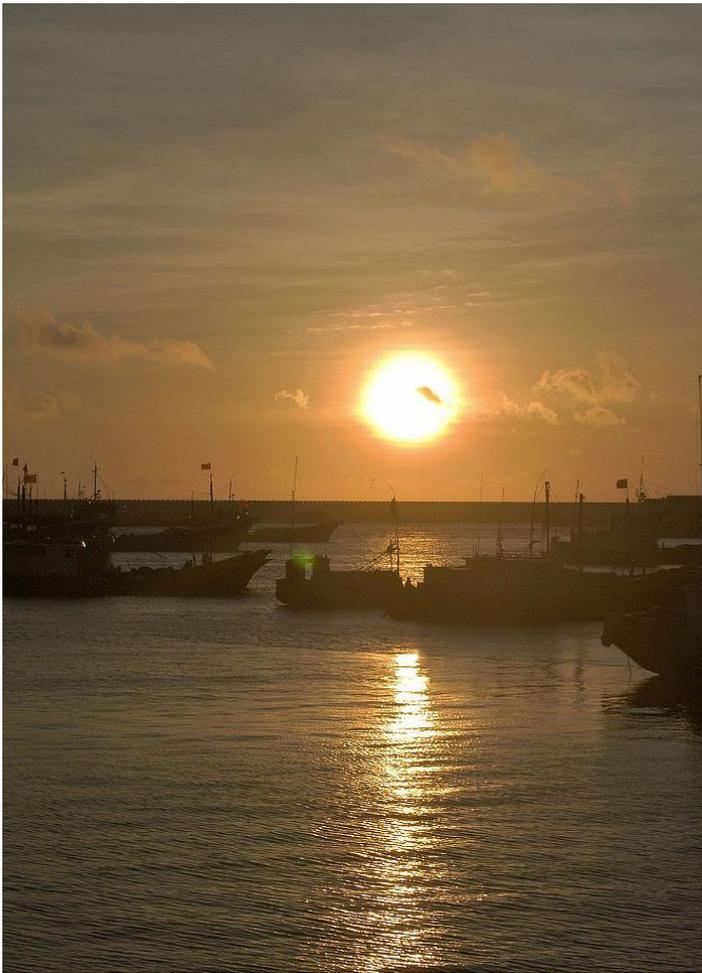
在嵊泗的体验

基湖沙滩看夕阳

基湖沙滩有“南方北戴河”之称，位于嵊泗列岛风景区的核心区域。基湖沙滩倚山傍海，呈弯月形微倾入海，面积0.4平方千米，呈狭长形。滩地坚实，沙质洁净，滩下水域平缓。

沙滩上，辟有海滨浴场，配有冲浪、帆船、海浴、沙浴、篝火晚会、摩托艇、野营、沙滩排球、自助烧烤等娱乐设施。沙滩的沙石中有少量沙蛤、沙蝗、小螃蟹等，晚上打着手电筒捉蟹是基湖沙滩的又一大乐趣。

沙滩的近滩海域中有里、外两小山。里小山是滩上的高台，山上遍满杂草和一些小松树，岩壁上有人工凿成的小山洞，此山可攀登山顶。山顶平坦，有一小亭，是极目远眺，蓝天碧海好去处。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

赶海饕餮，悠然海钓

赶海和海鲜是海边的永恒主题，岛上可以没有蔬菜可以不产水果，鱼虾蟹蚌确实取之不尽食之不竭，你尽管敞开肚皮大快朵颐，饕餮几天后任何内地海鲜酒楼都显乏味，试问有哪家鱼虾能鲜到锅里打滚，嘴里蹦跳，到了胃里不知是不是还在游泳？

早起赶海拾贝，自己的劳动果实更是别有一番风味。傍晚坐岩石支鱼竿，或吞云吐雾把酒言欢，或沉默不语思考人生，有没有鱼上钩早已不重要，东临碣石以观沧海，或大彻大悟或放逐心灵，何不乐哉。

踏浪逐沙，静听海语

浪花飞跃，托着夏的翅膀，沙滩那头，有你热情的目光，看海吧，蓝蓝的颜色是情在飘扬。从早坐到斜阳，斑斓的晚霞相伴，踩着细软沙儿，脚心充满异样感。

夜，把身影融化，手心的悸动如远航的船儿慢慢驶入港湾，月光下，海浪泛着颤动的银光，翻腾的海浪，卷起思念的花朵，你是海的女儿，我在海边对你倾诉。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

大悲山，登高揽胜景

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，泗礁山岛东部田岙村，山体秀美，视景极佳，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。登高远眺，四周金平岛、花鸟类岛、绿华岛、壁下岛、嵊山岛、枸杞岛、黄龙岛、马迹山等大大小小百余岛屿，一览无余，美不胜收，是观赏“姐妹沙滩”和海上千岛湖的最佳之地。

唐时曾以大悲山称泗礁岛。后晋天福八年（943），即有僧人在山上建资福院，可谓嵊泗的佛教胜地。清同治十一年（1873）建灵音寺，作为普陀山圆通庵的分寺，香火甚盛，1987年重建后更显辉煌。

山顶是登高揽胜的好去处，是鸟瞰基湖、南长涂两大沙滩美景的最佳观赏点，昔称“大悲极顶”。

极目则岛礁远近耸峙，茫茫碧海蓝天间，云物涌动，游人有恍然置身蓬莱仙境之感。



图片来源：欣欣会员—[hfl11_24](#)

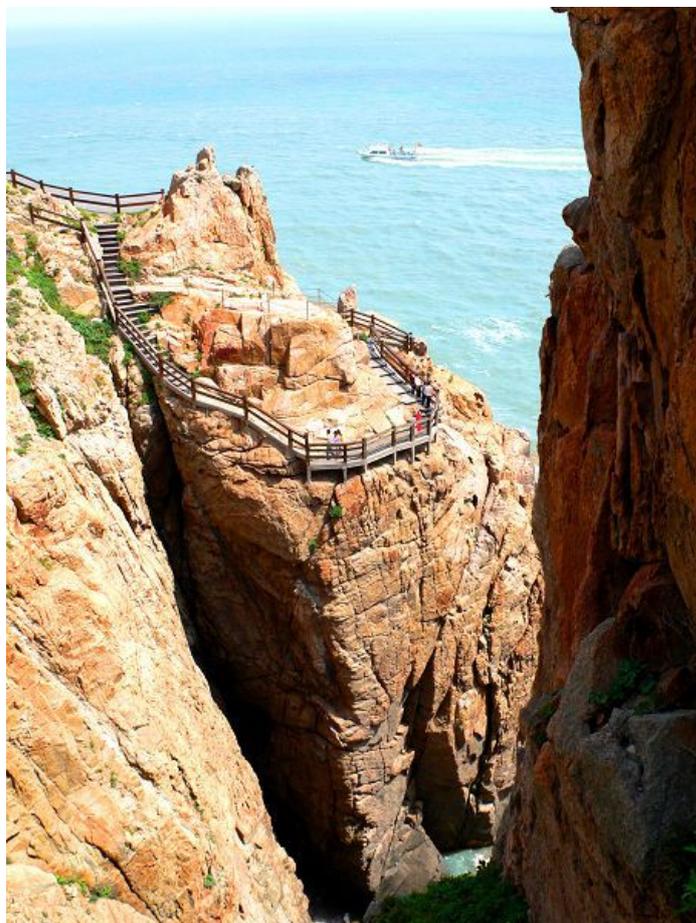
六井潭，看东海日出

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，映红海面，从脚到头充满了一种说不出的激动与兴奋。六井潭面临茫茫东海，怪石嶙峋，崖壁陡峭，惊涛拍岸，是观海上日出、看千舟竞发的最佳之处

沿着木梯，东海第一龙椅矗立一旁。缓缓而下，脚下悬崖峭壁，耳边潮声四起，令人胆战心惊。能让人观赏到奇礁怪石和大海万般变幻。。

诗人说，礁是海之家，海是礁之衣。嵊泗的海，也是嵊泗一绝：温柔时，大海轻盈，波浪环抱着礁石，一上一下，若即若离，仿佛是海岛、礁石的恋人；咆哮时，狂澜吞吐巨石，激流搏击峭崖，溅起“千堆雪”，使千块奇礁、万块怪石隐现在虚幻之中。

海的皎洁，海的柔美，特别是海的狂舞，使百块岛礁呈现出静中有动的美感，让人引发出一种绵绵情思和童年梦幻。



图片来源：欣欣会员—[haichao38](#)

景点分布图



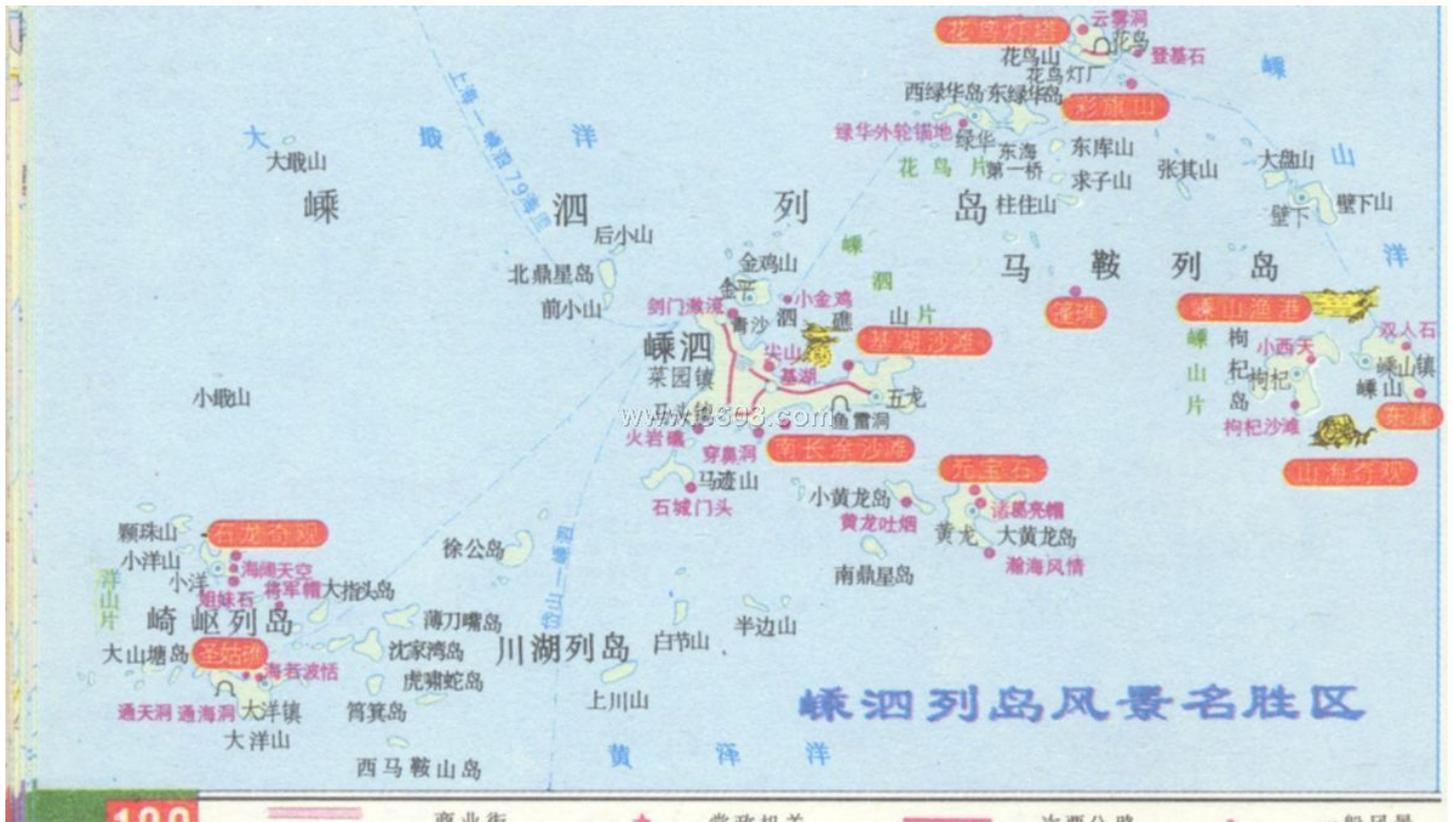
嵊泗行政区划图



嵊泗列岛导游图



嵊泗导游地图



嵊泗列岛风景名胜区图



嵊泗导游地图

嵊泗概况

忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间……。嵊泗列岛，正是大自然的鬼斧神工造就的一座“海上仙山”，集海山之精华，聚人文之荟萃，是我国目前唯一的国家级列岛风景名胜区。

嵊泗列岛位于舟山群岛北部，长江口与杭州湾的汇合处。她与上海隔海相望，距上海南汇芦潮港仅 17 海里，南邻“海天佛国”普陀山。境内 404 座岛屿，如一颗颗璀璨的明珠，闪耀在万顷碧波之中，给人以处处有“海市”，座座是“仙山”的梦境。海瀚、石奇、礁美、滩佳、洞幽、崖险。嵊泗列岛自然景观绚丽多姿，气象万千，共有景点 50 余处，其中一级景点 9 处。金色沙滩连绵巨长，遍布列岛，其中泗礁景区著名的基湖沙滩和南长涂沙滩，各长达 2000 米以上，为我国长江三角洲地区首屈一指的海滨浴场；嵊山“情人石”、洋山“灵礁”、黄龙“元宝石”等，这些玲珑剔透的奇礁怪石，经过人们智慧的点化，在大自然的宁静中又增添了人间欢乐的生趣。还有海，海的轻盈，海的皎洁，海的柔美，特别是海的狂舞，使嵊泗列岛呈现出静中有动的美感。

嵊泗列岛不仅自然风光秀丽，而且人文景观丰富，渔岛风景浓郁。鉴真东渡扶桑曾滞留过的大悲山遗址；明朝将领候继高笔下的“山海奇观”摩岩石刻；远东第一大灯塔——花鸟灯塔的闪烁着的强烈灯束；嵊山渔港里如林的桅樯，遮天的船旗，入夜后的万船灯火，还有渔民不时哼唱的渔歌、号了……无不飘逸着浓浓的海洋文化气息，讲述着生动感人的渔岛故事。这些深厚的文化底蕴和历史积淀，使嵊泗列岛风景名胜区更富情趣，更富魅力。

“海上仙山”嵊泗列岛，是您休闲、旅游、观光、度假、会务和开展海上运动的好去处。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

历史

嵊泗列岛历史悠久。远在新石器时代，岛上已有先民居住，在春秋战国时，这里已有舟楫飞舞，已是人鱼交欢的海上热土和海洋发祥地之一。菜园镇的基湖村就曾发现先民们使用过的石斧、石锛、陶片和完整的鹿角；同时还发现有战国前期人类居住的遗址。

嵊泗列岛位于我国的“东大门”，历来是兵家必争之地，也因此留下了许多人文古迹，有极大的观赏价值。据古籍记载，我国历史上九次重大的历史事件，如：唐朝鉴真和尚六渡扶桑；明朝郑和七下西洋；明末郑成功征发台湾岛等都途经嵊泗。游览嵊泗，既可激发游人的爱国主义情感，又能丰富您的历史知识。

绿华港

嵊泗的绿华港是我国少有的深水良港，水深 20 米左右，素有“国际锚地”之誉。

入夜，海上巨轮高耸入云，灯火万盏，灿若繁星，还有无数亮着桅灯的溜蟹船在海湾里穿梭往来，闪闪烁烁，像无数萤火虫在飞行，构成了绿华港如梦似幻的不夜海景。

两山

嵊泗的大洋山和小洋山，已选定为上海国际深水港的港址，两岛将通过规划中的芦洋跨海大桥与上海芦潮港连成一体，成为“远东第一大港”的组成部分。

四大风景区

嵊泗列岛可以分为四大风景区：泗礁景区、嵊山-枸杞景区、花绿景区、洋山景区。其间约有 60 多处景点，景观较集中的有泗礁、黄龙、嵊山、花鸟等岛。泗礁岛上，基湖、南长涂两个姐妹沙滩相背而依，金沙绵延 2000 余米，滩缓沙净，风平浪静，海天辽阔，山水奇美，礁石密布，享有“南方北戴河”之盛誉。花鸟岛上林壑幽美，盛产水仙，还有远东第一灯塔，黄龙岛上多怪石和摩崖题刻，枸杞岛有“山海奇观”巨石，大、小洋山的海礁和悬崖陡峭磷峋，气象万千……

线路推荐

周末两日精华游

第一天：基湖沙滩

抵达上海后，周六起个大早前往上海南浦大桥旅游集散中心购买车船联票。8:00发车，10:00从芦潮港发船，13:00左右到达嵊泗李柱山码头。中饭船上解决10元/人。

到达嵊泗李柱山码头后，打车（20元）至基湖沙滩边的金沙路，找好一家家庭旅馆住下（价格约80元/两人间）。

下午：在嵊泗著名景点基湖沙滩（门票40元）享受大海的美景与温情。先来日光浴，再在夕阳下漫步沙滩，或把自己舒舒服服地泡在海水中，也可选择沙滩边上的娱乐项目，如摩托艇、沙滩排球等。

晚餐：定房间时就让房东准备丰盛的海鲜，回来后即吃。价格约100元/两人，吃得不错。

晚上：如果感觉玩得还不够尽兴，可带上手电筒、铲子、桶等工具继续前往基湖沙滩抓螃蟹。

第二天：六井潭—>大悲山—>南长涂沙滩

大清早起床约好一的士司机包车（约100元）前往六井潭观海上日出，接着游玩景区其它景点如六井头、东海第一龙椅等，整个景区游玩需一个半小时。

出来后前往大悲山，一路上可远观海上的黄龙岛。到大悲山后先上观景台俯看岛之全景，再观大雄宝殿、灵单寺、天王殿等景点，行程约一个半小时。

接着前往与基湖沙滩有“姐妹滩”之称的 - 南长涂沙滩，门票20元，与大海做最后的亲密接触。

中午在基湖附近的餐厅或房东家用餐后，乘“飞人号”13:30发船返回，约五点到达上海。结束欢乐旅途。

休闲三日游

第一天：基湖沙滩

15点抵达嵊泗，入住渔家旅馆。下午游基湖海滨浴场（有踏浪戏水、沙滩排球、足球等活动项目）。晚上逛夜市，吃海鲜排挡或沙滩篝火、烧烤。

第二天：双沙亭—>大悲山—>姐妹沙滩—>老鼠礁—>军事炮台遗址—>灵音寺—>渔民画展

早餐后环岛游（双沙亭观景，大悲山山顶观列岛风光，远眺姐妹沙滩、老鼠礁，参观军事炮台遗址，灵音寺进香拜佛，高僧鉴真东渡泊舟处、欣赏嵊泗渔民画展）

下午游渔家乐（乘渔船出海捕鱼、海上垂钓、蟹笼捕蟹、上荒岛探险、拾海螺、捡海贝、观石景等，如运气好捕到鱼可到渔家旅馆加工）。

第三天：六井潭—>朝阳海滩—>五龙乡

早起4:30六井潭观东海日出，游北朝阳海滩，五龙乡观景，海鲜市场购海产品，中餐后返回，结束愉快之旅。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

嵊泗（泗礁--嵊山--枸杞--泗礁）四天自由行

第一天：泗礁（逛基湖沙滩）

早6:00起床,6:40打的至火车站,7:41常州—上海G7001次,到上海火车站后直接乘地铁四号线11站至上海南浦大桥下,至南浦大桥旅游集散中心购11:40发车的车船联票(嵊鹰3号),大概下午三点到李柱山码头,乘中巴车至菜园镇,找住宿。

因为本次行程安排是不想一直在泗礁岛上,准备去嵊山枸杞二天,住菜园镇去小菜园码头比较方便,去其他景点交通也方便,在镇上吃饭也方便,最主要热闹。在旅馆把东西放下后,去菜园镇客运中心买明早7:30去嵊山的船票,然后逛基湖沙滩。

第二天：嵊山找住宿—>枸杞岛（大王沙滩，山海奇观和小西天）—>嵊山住下

早6:00起床,7:15至码头乘船去嵊山找住宿,然后去枸杞岛的大王沙滩,山海奇观和小西天,再回嵊山住下。

第三天：嵊山（东涯绝壁）

早4:00起床,去东涯绝壁看日出,中午的船回泗礁本岛,还住原来的旅馆,再去客运中心买明天下午回上海的船票,然后去几个景点逛逛。

第四天：早4:00起床,去六井潭看日出,然后大悲山,南长涂,中午回到镇上吃午饭,打道回府。

欣欣线路推荐

		
杭州出发：杭州附近海边旅游 杭州出发到嵊泗列岛二日游 嵊泗旅游攻略	杭州出发：杭州出发到嵊泗旅游_嵊泗列岛三日游_嵊泗三日游_嵊泗旅游价格	杭州出发：浙江周边海岛攻略 杭州出发嵊泗列岛二日游 嵊泗最佳旅游时间
门市价：450元 欣欣价：445元 >>立即预定	门市价：558元 欣欣价：540元 >>立即预定	门市价：450元 欣欣价：420元 >>立即预定

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

到达嵊泗

岛际飞机

>>更多打折机票信息

普陀山机场在嵊泗、枸杞、东极、桃花、岱山、衢山六岛建造了直升机停机坪。用直升飞机作为民用交通定点航线的交通工具，目前暂时开通东极和嵊泗两个直升机起降点。舟山至嵊泗（菜园航线）往返时间约 100 分钟。最多可供 11 名乘客乘坐。

7月28日-10月31日（每周七天 每天一班），普陀山机场起飞时间周一-周四，周六：8:30，周五、日 16:00；嵊泗机场起飞时间周一-周四，周六：9:00，周五、日 16:30

直升机正常航班飞行及包机观光价格

（1）正常航班飞行

①机票价格：980 元/人。

②旅行社及散客

提前一周、三天内、提前一天、当天均有 4 折/5 折、6 折的折扣

（2）包机及观光业务（具体价格详谈）

注：乘客请提前 30 分钟到机场进行安检。

联系方式：

嵊泗机场：0580-5082094；5078888

舟山普陀山机场：联系电话：0580-6260598；6260716

轮船

去嵊泗旅游，唯有坐船直达嵊泗李柱山码头，李柱山码头主要去大陆和大小洋山岛，上海、杭州均有直达嵊泗的车船联票，宁波和舟山的码头有直达嵊泗的定期班船。如果买回程票可在嵊泗县菜园镇客运中心（东海路）购回程车票，同时此处也是前往泗礁本岛各处的交通枢纽，可抵岛在此转车时顺便前往。

李柱山咨询电话：0580-5083723

1、上海——泗礁本岛

① 从上海南浦大桥客运站出发至沈家湾客运站，发车时间 7:15（客滚轮）、7:30、8:40、9:30（客滚轮）、11:40、12:10、14:00，车程 1.5 小时。

② 从沈家湾客运站出发至泗礁本岛，开船时间 9:15（客滚轮）、9:30（高速轮）、11:30（客滚轮）、10:40（高速轮）、13:40（高速轮）、14:10（高速轮）、16:00（高速轮），高速轮船程约 45 分钟，客滚轮船程约 1 小时 50 分钟。

南浦大桥旅游集散中心电话：4008872626

小洋山沈家湾客运码头客船问讯电话：0580-5298323

2、杭州——泗礁本岛

①从杭州九堡客运中心发车至沈家湾客运站，发车时间：8:00，车程约 3 小时，海上航程 1 小时 50 分钟（客滚轮）。

② 从杭州汽车南站出发至沈家湾客运站，发车时间：10:15，车程约 3 小时，海上航程 45 分钟（高速轮）。

3、舟山定海——泗礁本岛

从定海三江码头出发至泗礁本岛，开船时间 8:40、10:30、12:00、14:50、15:35（直航），均为高速轮，船程 2-2 小时 30 分钟。

4、宁波——泗礁本岛

从宁波镇海码头出发至泗礁本岛，开船时间 13:00（普通客船）、12:30（高速轮）、9:00（高速轮），高速轮船程约 3 个小时，普通客船船程约 5 个小时。

天气提示：

1、出了泗礁岛以后风浪会比较大，交通船颠簸厉害，如果没有多少乘海船经验的游客，最好事先服用晕船药。6 级以上大风船一般不出航。

2、由于嵊泗外岛交通有所不便，有时还会因为台风取消航班，所以如需前往最好准备充足时间，一遇上恶劣天气停航很可能会被困岛上数天。

3、因快艇只能坐在船舱内，不能上甲板，建议去时选择慢船，船上可自由走动，沿途观赏美景，还可看到东海大桥及海欧在船尾一路同行，返程时就坐快艇，节约时间。

4、9 级以上的风，快艇全部停航，只有舟桥号轮渡。

自驾

1、自驾泗礁本岛游，只能乘坐上海芦潮港 12:00 发船的“舟桥二号”上岛，车开上船（票价：一辆轿车 280 元，包括一个驾驶员的船费）。抵达李柱山码头（岛的最西端）后，沿公路一路前行，即到菜园镇。

岛上自驾指南：嵊泗本岛泗礁岛上览景全是水泥路面，路况甚好，一路向东行可到岛上各景点。推荐由远至近游览路线：直达六井潭（岛的最东端）后，返回路上奔大悲山，接着到南长涂沙滩，最后到基湖沙滩，住宿可在基湖沙滩附近或菜园镇。可参看：泗礁景点分布图

2、杭州出发经沪杭高速至东海大桥抵达小洋山码头，车子寄存码头（40 元/天）。小洋山快艇班次：9:50，11:50，14:20，15:50，一个小时抵达嵊泗。

3、宁波自驾路线：宁波--宁波绕城高速--沈海高速--杭州湾大桥--杭浦高速--A4--A30--A2--上海芦潮港--舟桥 2 号--嵊泗列岛主岛泗礁岛。

各相关客运站联系电话：

上海南浦大桥集散地问讯电话：021-33760978

小洋山码头咨询电话：021-68287095

嵊泗（东海渔村）旅游咨询电话：13867237237

客车

>> 更多汽车时刻信息

【上海到嵊泗】

比较通行的方案是从上海南浦大桥桥下的客运站购票。

咨询电话：021-33760978

地址：上海南浦区外马路 1588 号

【杭州到嵊泗】

最好提前购票，长假期间能提前 10-20 天购买的，平时的话估计 3-5 天，在各个长途客运站及各个邮局都可以购买。从九堡客运

中心站出发，票价是 90 元，不含船票的，抵达小洋山码头时凭汽车票去购买船票，是预留好的。每天一班，8 点发车，15 点左右到达。

杭州出发还可以选择杭州南站购票，票价 90 元（不含船票），抵达小洋山码头时凭汽车票去购买船票，是预留好的。每天一班，10:30 发车，15 点左右到达。

内部交通

水运

嵊泗县也有往来县内周边小岛的班船通航，通航码头为小菜园码头和五龙边礁吞码头，小菜园码头去往嵊山、枸杞、绿华、花鸟、壁下方向，五龙边礁吞码头主要发往黄龙方向，小菜园码头和发往外县的李柱山码头相距不是很远，打的话，至少 30 元。嵊泗县菜园镇客运中心（东海路）设有购票点。

1、泗礁本岛（菜园）—嵊山、枸杞

从本岛小菜园码头出发，开船时间 7:30，船程约 2-3 小时。

从本岛小菜园码头出发，开船时间 11:50，船程约 1 小时 10 分钟。

价格：快艇船票 73 元，慢船 46 元

2、泗礁本岛（菜园）—绿华、花鸟

从本岛小菜园码头出发，开船时间 7:30，船程约 1-1.5 小时（单日直航）。

从本岛小菜园码头出发，开船时间 11:50，船程约 1 小时 10 分钟。

价格：船票 25 元

3、泗礁本岛（菜园）—大洋山

从本岛李柱山码头出发，开船时间 8:05、8:35、14:40，船程 45 分钟-55 分钟。

价格：船票 73 元

4、泗礁本岛（菜园）—黄龙

从本岛边礁岙码头出发,开船时间 6:30、8:00、10:00、13:00、14:40、16:00,船程约 20 分钟。

价格:大船船票 14 元,小船 12 元

公交车

[>>更多公交信息查询](#)

这里说的公交是指的嵊泗本岛泗礁的公交。嵊泗泗礁本岛上有分为农村班车和旅游专线。一般会选择在码头前往菜园镇汽车站,此处是个交通枢纽,有发往全岛各处的公交车,也可在此处买回程的车船联票。之后再由此转往各处,嵊泗岛上的公交车大多都是招手停的很方便很便宜。

嵊泗汽车站问讯处电话:0580-5081537;

嵊泗县客运联全售票处:0580-5081323。

一、农村班车

1、菜园-五龙线

出发站:车站,每天 5:20-18:00 期间,间隔 10-20 分钟一班,途经基湖沙滩、海景湾游乐中心、天悦湾大酒店(需步行约 200 米)、大悲山、东海渔村、会城岙(需步行约 2000 米至和尚套、六井潭景区)、边礁岙码头

2、菜园-石柱线

出发站:车站,每天 5:20-18:00 期间,间隔 10-20 分钟一班,终点站石柱渔家乐。

游客基本要用的线路:

1、李柱山码头上会停几辆中巴,去菜园镇(嵊泗县政府所在地)的班车,下船即可坐到,统一价 4 元/人,到达菜园镇后,去五龙乡从码头直接乘车到总站下然后换乘到五龙的车,票价 3 元/人,非常方便。

2、菜园镇公交站点有至基湖村(著名的基湖沙滩所在地)的班车,费用 2 元,坐此车继续前行可到大悲山脚下(票价 3 元),不过要跟师傅说好去大悲山五龙乡让下,下车后步行数分钟即可到。

二、旅游专线

嵊泗也开通了旅游专线。整个公交专线贯穿嵊泗(泗礁本岛)的主要景点。

站点:台客隆(菜园)--基湖海滨浴场(基湖)--海景湾游乐中心(高场湾)--大悲山景区--老鼠山--东海渔村(田岙)--会城岙--北朝阳海钓基地。

台客隆发车时间:7:30 8:20 9:10 10:00 10:30 13:30 14:30
15:30 16:30

北朝阳返回时间:8:10 9:00 9:50 10:40 11:10 14:10 15:10
16:10 17:10

票价参考:

台客隆(菜园)-基湖海滨浴场、海景湾游乐中心 3.00 元。

台客隆(菜园)-大悲山景区、老鼠山、东海渔村 4.00 元。

台客隆(菜园)-会城岙、北朝阳海钓基地 5.00 元。

出租车

嵊泗泗礁岛上出租车很多,是览景的主要交通工具。除此之外,就是当地渔民运营的小车。

平时 10-15 元,周末 20-50 元,不打表的。菜园镇是县中心,也是去周边景区的交通中转站。

费用参考:一般菜园镇内打车 10 元;菜园镇至基湖沙滩 10 元;李柱山码头至菜园镇 30 元、基湖沙滩 20 元、大悲山 40 元、南长涂沙滩约 40 元;菜园镇到六井潭单趟 50 元(由于景区没有公交车和出租车,只能包车,费用 100)。包车环岛游(六井潭、大悲山、灵隐寺、南沙滩、基湖沙滩、渔家乐):出租车 200 元,中巴 500 元。

自驾

1、岛上自驾指南:嵊泗本岛泗礁岛上览景全是水泥路面,路况甚好,一路向东行可到岛上各景点。在菜园隧道至基湖海滩的沿途有个加油站,8 元/升。

2、若路途短,可坐当地突突车,至少 5 元起价,去基湖沙滩本地人 5-6 元,根据坐的人数而定。

3、从李柱山码头坐中巴在客运中心下车后,朝前走 2 分钟就可看到一租赁自行车的地方 - “木子书屋”。岛上路况好且车少,适宜骑车。

景点介绍

泗礁景区

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。

两大沙滩，一南一北，倚山傍林，滩形优美，沙质细净，宽阔平缓，为国内少有的大型海滨浴场和开展沙浴、日光浴及海上运动的理想场所还有最佳观日点 - 六井潭、佛教胜地大悲山及尖山观日、基湖月影、灵鼠戏海、花轿玉娇、插旗揽胜、大悲极顶、六井崖礁、宫山风车、白节灯塔、剑门激流、火焰岩、穿鼻洞、鱼雷洞等，这些大自然的美妙杰作，构成了一幅幅美丽生动的画卷。

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。

南长涂滩面洁净柔软，呈乳黄色，莹莹如新月嵌于碧海青岗间。目前，已开辟了海浴、沙滩足球、野味烧烤、掏蟹洞等特色旅游活动（除了旺季，沙滩上一般是没有任何娱乐项目的），娱乐项目虽没有基湖沙滩成熟，但这里游人相对较少，玩得似乎更尽兴。

门票：10元

开放时间：8:00-18:00

交通：暂时没有公交车可达，只能自驾车或打车前往。从基湖沿公路向东走，转过一个山弯就可以看见一个标有“高场湾”的小路牌，站在这里就可以看见沙滩。顺着小路牌左拐下坡，看见写有“美人鱼”三字的门庭即到。

地址：浙江省舟山市嵊泗县南

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。现已成为华东地区最佳海滨旅游胜地之一。基湖沙滩倚山傍海，呈弯月形微倾入海，面积0.4平方千米，呈狭长形。滩地坚实，沙质洁净，滩下水域平缓，水深在0.2-0.4之间。

沙滩上，辟有海滨浴场，配有冲浪、帆船、海浴、沙浴、篝火晚会、摩托艇、野营、沙滩排球、自助烧烤等娱乐设施。沙滩的沙石中有少量沙蛤、沙蟹、小螃蟹等，晚上打着手电筒捉蟹是基湖沙滩的又一大乐趣。

沙滩的近滩海域中有里、外两小山。里小山是滩上的高台，山上遍满杂草和一些小松树，岩壁上有人工凿成的小山洞，此山可攀登山顶。山顶平坦，有一小亭，是极目远眺，蓝天碧海好去处。

离里小山不远，隔着浅水有一座小山，即外小山，人不可到达，远观其景，外小山闪耀在万顷碧波之中，也甚是迷人。



图片来源：欣欣会员—孤山一杰

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。

门票：40元

欣欣小贴士：

- 1、千万不要在退潮时玩海上三轮车，因为退潮时的风浪会将三轮车卷退到防拦网边，距离海岸线有五六百米远，非常危险。
- 2、晚上的基湖沙滩上有许多螃蟹，可以带上手电筒、铲子、桶等工具，抓螃蟹玩，收获不小，乐趣无穷。

六井潭

六井潭位于五龙乡，嵊泗列岛泗礁本岛之最东侧，面临茫茫东海，怪石嶙峋，崖壁陡峭，惊涛拍岸，是观海上日出、看千舟竞发的最佳之处。

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，映红海面，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。

沿着新建的木梯，东海第一龙椅矗立一旁。缓缓而下，脚下悬崖峭壁，耳边潮声四起，令人胆战心惊。能让人观赏到奇礁怪石和大海万般变幻。

诗人说，礁是海之家，海是礁之衣。嵊泗的海，也是嵊泗一绝：温柔时，大海轻盈，波浪环抱着礁石，一上一下，若即若离，仿佛海岛、礁石的恋人；咆哮时，狂澜吞吐巨石，激流搏击峭崖，溅起“千堆雪”，使千块奇礁、万块怪石隐现在虚幻之中。海的皎洁，海的柔美，特别是海的狂舞，使百块岛礁呈现出静中有动的美感，让人引发一种绵绵情思和童年梦幻。

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。

地址： 中国浙江舟山五龙乡

门票： 30 元

大悲山

大悲山位于东部田岙村，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。

是登高揽胜的好去处，位于山颠可鸟瞰基湖、南长涂两大沙滩。大悲山亦是嵊泗的佛教胜地，清同治年间建的观音禅寺，是普陀山圆通寺的分寺。

交通：没有直达交通，可包车前往。

地址： 浙江省舟山市泗礁山岛东部田岙村

门票： 20 元

和尚套

唐朝鉴真东渡日本经过嵊泗海域时，随行的小和尚玄能不慎掉进海里后被困在这里整整三十年。后来乡亲们为了纪念他就命名此地为和尚套。景区有和尚石、朝阳亭、海角茶楼、步虚台等丰富的旅游景观。

木栈道绵延千米，贯穿了整个景区，漫步在木栈道上，底下就是大海，边上浪花击打着礁石，活生生的一幅“碧海金沙浪花奇礁”的天然画卷。景区内有一个突出悬崖好几米之外的透明玻璃平台，人站在透明的强化玻璃上面，从十几米的高空往下看涛涛大海，自己的脚犹如站在空中，其中的惊险恐怕只有亲身站上去过才知道。在和尚套景区内走得累了，有个海角茶楼为大家提供休息的场所。

门票： 100 元

地址： 嵊泗县泗礁本岛五龙乡南朝阳（本岛最东端）

金鸡山岛

位于菜园镇北 2.8 公里处，与嵊泗本岛最近岸距仅百余米，隔一剑门水道。水道潮急流迅，堪称壮观，称“剑门激流”。岛原名鸡鸣山，因与小鸡山岛相近，故以为名。岛域面积 1.72 平方公里，除金鸡吞谷地稍开阔外，余皆为坡地小岬。最高牛背脊山，海拔 132.5 米。多植黑松，森林覆盖率约 50%。

居民多数以渔为业，散居 6 个自然村，人口 4000 余。1934 年始设乡建制，今称金平乡，乡政府驻地黄泥坎村。20 世纪 70 年代前，该岛盛产的优质“三矾海蜃皮”畅销国内市场，人称“海蜃之乡”。金鸡山旅游除参观渔乡风貌外，岛北侧海岸的强海蚀地貌为较好游览地段，岸崖陡峭，海浪长涌，近海岛礁星罗棋布，著名的有里、外泗礁，大、小毛峰，龙礁等，形成壮美的岛礁群。

岛上有一古迹遗存，系座落于金鸡岙村的天后宫，清同治元年（1862）始建，尚存前殿，是嵊泗县仅存的古建筑，已列为舟山市文物保护单位。赴岛旅游者，昔在菜园镇码头乘小型机动渡船进岛，客流兴旺，2000 年进出岛人次达 40 万。2001 年 7 月建成剑门跨海大桥后，金鸡山自此与本岛相连，桥总长 609 米，主跨长度 90 米，投资 3500 万元。为金鸡旅游线上新添的一道亮丽风景。

门票： 免费

地址： 菜园镇北 2.8 公里处

嵊山枸杞景区

嵊山枸杞景区位于嵊泗列岛风景名胜区的东部，其景区范围包括嵊山岛、枸杞岛，以渔岛风情、悬崖绝壁和渔村民俗为特色。

嵊山岛，真正的碧海蓝天扑面而来，一望无际。嵊山岛四周，船舰穿梭于波尖浪谷之中，赭帆升降在旭日夕阳之间。

入夜，嵊山渔港万船云集，桅樯如林，渔火齐放光华，船上水下交相辉映，犹如“海上不夜城”……自然景观与渔岛风情融为一体，堪称嵊泗海岛旅游一大鲜明特色。

环岛看悬崖，登高观怒涛，这是嵊山枸杞景区之一绝。嵊山东崖位于嵊山岛最东侧，为嵊泗列岛一级景点之一。其峭壁连绵数千米，壁立数十米，直峭入海，狂澜裂岸，溅起“千堆雪”。

枸杞岛五里碑山巅，一块巨石凌空雄峙，上镌的“山海奇观”四个大字，为明浙直总兵都督候继高所书。还有小西天、枸杞沙滩、鳌鱼石、双人石、夫妻峰、蛟龙出水、海上牧场等景观，也是各具魅力。

枸杞岛

枸杞岛位于泗礁岛东部，是列岛中的第二大岛。岛东端有枸杞沙滩甚为迷人；南部绝壁，有小西天、“山海奇观”碑、妈祖庙、虎石、蛟龙出水、岛沙碑等胜景。

枸杞岛原以漫山生长枸杞而得名。现在养殖的贝藻类海洋生物，尤其是贻贝（淡菜），年产量甚大。贻贝肉质鲜美，含有大量的收白质和八种氨基酸，号称“海中鸡蛋”，具有很高的营养价值。

小西天是岛上最高峰，山路崎岖不平，目前的小西天只是一座荒山而已，一般游客不会到达。但是这里地处岛的西端，是观日落的最佳场所。如果想拍日落，建议不要在小西天山顶，而在半山腰处，这里前景有渔村，夕阳西下，波光粼粼的海面上的渔港停泊着渔船，非常美丽。

在枸杞沙滩游玩接近黄昏时分，沿村中小路，到达水泥公路旁。包租车（来回最低协议价 60 元）可去小西天看日落。

门票： 免费

地址： 枸杞岛位于菜园镇东 30.6 公里处

嵊山岛

嵊山，古称陈钱山，又称尽山，用嵊山人自己的话说，嵊山是东海中的“天涯国门”，太阳的故乡。

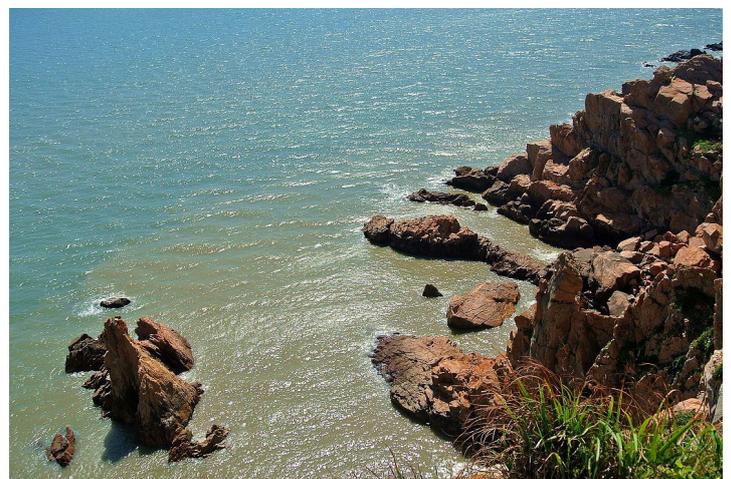
嵊山岛有两处景色不可不提：一处是嵊山岛上的东崖，一处则是嵊山渔港的渔火。东崖，是嵊山岛上东侧一条长达 1000 余米的岸线，蜿蜒曲折，从海面拔地而起，如刀劈斧剁，高度均在 60 - 70 米之间，最高处可达 80 米以上，极为壮观。

驻足东崖顶上，脚下波涛汹涌，响声如雷，令人不寒而栗；而远望则沧海茫茫，渔舟点点，令人心旷神怡；两种感觉交织一起，让人体味岛中岁月，海上心境之奥妙。

嵊山渔港是全国的群众性一级渔港，因海水产品丰富，有“东海鱼库”之称而闻名全国。每逢渔汛旺季，有来自沿海十几个省市的万艘渔船几十万渔民云集嵊山。此时，渔港里桅樯如林，船旗蔽天，南船北舟争奇斗雄。花花绿绿打洋船，白底白桅白鸭船，船头尖尖小对船，船台高高冰鲜船，画龙雕凤温岭船，船眼炯炯大捕船……

鱼山虾海，堆银叠金。浪波声、机器声、呼喊声，喧闹不绝。这里成了船的世界，鱼的海洋。

夜晚，岸上船上，灯火齐明，点点渔火随波浮动，赤橙黄绿，五光十色，与星空银河交相辉映。真可谓：“无数渔船一港收，渔火点点漾中流，九天星斗三更落，照遍珊瑚海上洲。”渔港灯火通明，似水晶龙宫，令人入迷。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

洋山景区

洋山景区位于嵊泗列岛西部，由 83 个小岛礁组成，多裸岩秃石，因路崎岖不平，故名崎岖列岛国家级风景区。景区范围包括大洋山、小洋山岛和沈家湾岛等。景区以幻石灵礁、摩崖石刻为特色。

暗石疑藏虎，盘根似卧龙。景区内裸石露岩遍布，怪石奇礁横生，摩崖题刻众多，有“海阔天空”、“海若波恬”、“中流砥柱”、“海宇澄溥”、“群贤毕至”、“鲲鹏化处”、“万顷晴波”、“倚剑”等明清时代留下的摩崖石刻。

石刻铁笔银钩，龙飞凤舞，令人目不暇接。尤以“倚剑”石刻最为壮美，其字径 4 米达见方。圣姑礁石刻群中“群贤毕至”四字，为清光绪十四年汀潭雷玉春等所题刻，弥足珍贵。

坐落在小洋岛上的“小洋石龙”，如双龙偃卧，连绵上百米，蜿蜒跨空，气势磅礴，堪称嵊泗列岛自然景观又一绝。

大洋山上的大梅山上有一条由花岗岩球体叠置而成的缝隙，上至山巅，下入海面，人称“通天洞”、“通海洞”。雨过天晴，远眺梅山石景，一幅景色迷人的、出自八大山人之手的山水画映入眼帘，令人陶醉其中。

此外，游览洋山景区，人们还可观赏到“姐妹石”、“仙人洞”、“石鸡望空”、“驼石问天”等独特景观，让人想起王贞白：“风涛打欲碎，岩穴垫方深，藓点晴偏绿，蛩藏晓亮吟”的诗句。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

小洋山

小洋山位于杭州湾口，旧称羊山，传说因岛上多羊而得名，又因岛域较小而改称小羊山。小洋岛危崖夹峙，奇石相随，十步一景，五步一观。行于山水之间，既有狭窄的小道，又有茂密的丛林，跳跃于大大小小的石头上，还可以看见神奇的石龙、姐妹石、镇龙石、水磨球石和双龙观潮等罕见石景。

以石龙石、乌龟石为最美。乌龟石，初上路即见。重约数吨，附于崖顶，倾斜向上，又称石鸡望空。岛上另有著名景点小观音山摩崖群。

小观音山有古摩崖石刻 8 处，山小而大石叠接，如巧匠所垒之天然碑石之山。“海阔天空”镌于山顶岩壁石匾中，为明万历三十六年（1608）游兵都司张文质书，是岛上最早的一方题刻。

“倚剑”二字堪称“大字王”，镌于西坡巨壁，系明万历四十一年青田知县举人李楷所书，笔力遒健，豪气撼人，是浙江岛屿中最大的摩崖石刻。

门票：免费

地址：中国浙江舟山朱家尖

交通：连接上海南汇区芦潮港与浙江嵊泗县小洋山岛的东海大桥于 2005 年底通车，全长 32.5 公里。从南浦大桥购买车票经东海大桥可至小洋山。

石龙奇观

“石龙奇观”俗称小洋石龙，位于小洋山东北部大城予山中，约有百米之长 十米 之围。龙分两条，上下相叠，头西尾东，蜿蜒上岗。腹白，断续悬空，背黑，龙鳞斑驳，如银圆闪烁。颌边，石纹波涌，龙须飘拂，前端有球状石数颗，故又称双龙抢珠。头顶一小水潭，承积雨水，终年不枯，水清如镜，称龙眼井。南临百丈绝岸，北隔小路临深涧，涧北石壁高达千寻，连绵不绝，泐然下泻。幽壑古龙，令人心悸魂惊。石龙迤迤山岗之下，腾雾而行，灵动之气，跃然画上。

地址：浙江省舟山市嵊泗县五龙乡田岙村

花鸟绿华景区

绿华岛

绿华岛杨柳依依，青松、水仙花遍地，长年常绿，故名“绿华”，绿华港小海湾内网箱养殖有黑绸、花绸、银绸、虎头鱼、花雕、大石斑鱼等。

游人只要乘一叶轻舟去网箱边，轻轻牵动网衣或投饵其中，瞬时，水花飞溅，黑的、白的、花的，色彩缤纷的鱼儿摇头摆尾，竞相窜跳。

东西绿华岛的两青峰之间建有大桥，桥长 172 米，宽 5 米，犹如一道彩虹凌空高悬于天海之间，气势非凡。花鸟山林壑优美，花草丛生，山雾浓郁，岛上的云雾洞、猿洞、穿心洞、绑猪洞、磨坑洞在云雾中时隐时现，如入仙境。

大小玲珑石和礁石随处可见。其中形似篷帆而不鼓，周有惊涛而不前的篷帆礁最为奇特，传说着神奇的故事，别有一番诗情画意，令人回味无穷。

花鸟灯塔



花鸟灯塔，位于嵊泗列岛花鸟山西北角山嘴，是花鸟岛上最为著名的景观。该灯塔于 1870 年由英国人建造，由于灯塔的历史悠久及雄伟壮观，故又被誉为“远东第一大灯塔”。花鸟灯塔也是亚洲第二大灯塔，是远东和中国沿线南北航线进入上海港的重要航行标志。

塔分四层，有一铜铸小梯从底层柱而上，顶层用宽大的玻璃为

墙。塔腰有廊，可凭栏眺。2001 年被国务院命名为国家重点文物保护单位。灯塔建筑面积 1 万平方米，圆柱形塔身塔高达 16.5 米，标成上黑下白两道横纹。

灯塔除光源导航外，还有无线电指向标和雾警。无线电作远距离导航，每分钟发呼号两次，声长 15 秒；雾警供雾天近距离导航，每 80 秒钟鸣笛两次，每次鸣声长 1.5 秒，声音可传出 10 多海里之外，以告来往船只，是目前我国最大、传程最远的汽雾喇叭，当地称为“老黄牛”叫。

每当夜幕来临，塔顶的氙气聚光灯便以每分钟一周的旋转速度向四周扫射，灯光射程 30 海里。半个花鸟岛在灯塔的强烈光束照耀下，如同白昼一般。

地址：嵊泗列岛花鸟山西北角山嘴

费用：免费

开放时间：全天开放

到达交通：一天 2 班，有时候一天一班，小菜园码头上船，票价 30，7:30 开船。约 2 个半小时到达。

花鸟岛

花鸟岛位于嵊泗列岛的最北面，其形如展翅欲飞的海鸥，岛上花草丛生，林壑秀美，故得名花鸟岛。

由于岛上终年云雾缭绕，故又名雾岛。花鸟岛上的老虎洞、云雾洞、猿猴洞等亦是佳景之一，据说云雾洞可深达海底，而东崖则是观涛的好去处，那里濒临大海，风急浪高，蔚为奇观。花鸟岛自然繁花遍地，杜鹃、百合、水仙等名花随处可见。

尤其到春季，山花烂漫，香气袭人，沿岛的岩缝中还出产贻贝与石斑鱼，是登山、野营、垂钓的理想去处。

地址：舟山市嵊泗县

费用：免费

开放时间：全天开放

交通：码头乘船直达花鸟岛，或乘船至嵊山岛再转船前往。

住宿推荐

嵊泗民风淳朴，推荐住农家乐，离海滩和景点近，而且还可以从老板哪里得到省钱的信息。淡季的价格大概在 100—120 远，旺季或者双休日人都非常多，会贵出不少，特别是周六，一翻到两倍都不止，达到 300—400，甚至 700+，周日又恢复原价。

岛上的住宿极为方便，选择众多。住宿主要集中在菜园镇、基湖沙滩附近和东海渔家村。天，倚山傍海，设施齐全，落地的玻璃窗迎面就是大海和沙滩，到底是一分价钱一分货，风景好得没话说，环境绝对一流。

欣欣旅游网为您推荐实惠住宿：



嵊泗华侨饭店（舟山）

简介：嵊泗华侨饭店坐落在国家级唯一的列岛风景名胜区——嵊泗本岛，与东方大都市上海隔海相望，处于旅游休闲的黄金地段，依托“长三角”嵊泗加快区域经济发展，一座现代化的港口旅游城市初步建成。华侨饭店积极参与嵊泗旅游业的发展，服务社会、服务大众。

欣欣价：450 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：第三次入住华侨饭店，感觉很好，以前比较旧，现在焕然一新，很温馨~

顾客点评：装修后的华侨饭店，很舒服，卫生干净，更温馨舒适了`>>>[更多](#)



嵊泗水手假日宾馆（舟山）

简介：嵊泗水手假日宾馆（舟山）位于东海之滨国家级列岛风景区——嵊泗列岛菜园镇，宾馆对面是新开的海鲜美食一条街及渔家乐海上游艇码头，步行 5 分钟有望海广场、购物超市、银行、百货、酒楼等，离李柱山客运交通码头 10 分钟车程。

欣欣价：248 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：地方不错，就在海边，能看到渔船忙碌的样子，离农贸市场很近，海鲜都是自己去买了找老板加工的

顾客点评：老板很热情，帮助订购船票，晚上对面夜排档一条街，吃住行都方便!

[>>>更多](#)



嵊泗裴静小庄（舟山）

简介：小庄属于海景渔家乐别墅型宾馆，小庄 2012 年新建，内有各种大小房间 17 间，其中包括三人房、标准房、单人房。小庄楼高四层，三楼以上朝南房间可观看南长涂沙滩，四楼客房外拥有五十平米露天阳台，可观看南长涂及基湖两大姐妹沙滩。阳台可供住客喝茶、打牌、聊天、观景。

欣欣价：218 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：房屋干净，店主和气！早餐有粥，晚！餐可以点海鲜！

顾客点评：老婆旅游住的，据说还可以，不过马上涨价了！！

[>>>更多](#)

美食攻略

到嵊泗吃海鲜是一大美事，很多小饭店准备了品种繁多的海鲜，而且都是刚刚在海上捕获的，无比新鲜。嵊泗的海鲜是以黄鱼，带鱼，鲳鱼为主。黄龙虾米，枸橼贴贝，三矾海蛰皮，蜈脯，枪蛰驰名海内。当场烹饪，原汁原味，吃得很是畅快。也可自己在市场上选购好海鲜后带到住处，亲自烹饪，吃起来定会格外鲜美。但海鲜的价格并不便宜，只能吃到个新鲜。建议还是去嵊泗外岛品尝海鲜，绝对称得上物美价廉。

嵊泗梭子蟹

梭子蟹嵊泗各岛一年四汛都有，它不仅资源丰裕，捕捞量大，而且食用历史悠久，烹饪和加工方法独特，尤以活蟹、抢蟹最为著名，成为闻名于世的海鲜珍肴。

嵊泗食用梭子蟹，分别有蒸蟹、炒蟹、火锅生蟹块、抢蟹、醉蟹、蟹股、蟹糊及蟹松等近十种烹饪和加工方法。梭子蟹全身是宝，除了可供食用外，蟹壳可入药和提炼甲壳素等，其蟹膏俗称蟹黄，可制蟹黄饼，是嵊泗渔岛特有的纯天然万分的海鲜调味品。



图片来源：欣欣会员—日照旅游景点

嵊泗墨鱼



图片来源：欣欣会员—hnzzdzyi

墨鱼并非鱼类，而是海中最大的无脊动物，属头足纲，乌贼科。墨鱼可分鲜食、腌制或晒鲞，嵊泗的乌贼鲞称之“蜈脯鲞”，历来十分有名。墨鱼鲜食之烹饪，有油焖墨鱼、白切墨鱼、墨鱼沙素、墨鱼卷等。

蜈脯鲞为嵊泗墨鱼制品一大名优特产，系用无针墨鱼剖晒而成。墨鱼具有很高的食用、营养和药用价值，全身是宝，墨鱼富含蛋白质，以及各种B族维生素等营养万分，以姜醋煮食，不仅脆美，更有助于体健。

枸杞贻贝

枸杞贻贝生长在东海边，以枸杞岛居多，是嵊泗县的特产。海域无任何污染，是珍贵的海鲜品，其营养价值相大。烹制方法有水煮也有炒制，每年7月还有贻贝文化节，相当热闹。

海鲜面

到嵊泗，海鲜面是不得不吃的，在一般的小餐馆里都有，一碗面20-25元一份，但是配料却全部是海鲜，有，有蛤蜊、豆腐鱼、鱿鱼、贻贝、青菜、大虾，最鲜美的自然是海鲜面的汤汁，各种海鲜熬成，鲜甜可口。

嵊山带鱼

带鱼为嵊泗渔场出产的主要大宗经济鱼类之一，尤以嵊山带鱼最为著名，它浑身银白似剑，骨软少刺，肉肥质白多脂肪，鲜美可口胜以鸡汤，尤以冬至前后的带鱼含脂肪量最多，体最肥，带鱼可鲜食，特别是带鱼肚皮肉鲜嫩肥美，无比可口，“带鱼吃肚皮”，就是这个道理。

另外带鱼也有糟制、风干、晒鲞等法。带鱼经济价值高，并有药用价值，带鱼鳞含有大量的油脂、蛋白质及无机盐，有些城市的消费者吃带鱼去鳞实是一大损失。

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）。

石花草

海藻和果冻，这两种东西似乎毫无关联，但若问问生于海边的嵊泗人，他们会告诉你，有一种叫“石花草”的海藻，能做成清凉消暑的果冻。

吃“石花草”，并不是吃草，而是由“石花草”制成的一种类似于果冻的食物。而“石花草”本身也不是草，其实是一种藻类。舟山人把石花草本身和由石花草制成的“果冻”统称为“石花草”。

从海藻变果冻，这其中有一段漫长的制作过程，但这也是海岛人民的一种生活方式，体现了海岛人民的生活智慧。

想想上世纪70年代的时候，中国人大多还不知道什么是果冻呢，但是海岛居民却早已祖祖辈辈在享用石花草制成的果冻了，在海边真是有口福。

海鲜排挡和烧烤

到嵊泗吃海鲜是一大美事。这里海鲜品种众多，当场烹饪，原汁原味，可品尝嵊泗螺酱、花蛤、蛏子、梭子蟹、扇贝、黄鱼、海蜇皮等。

1、海鲜餐馆

嵊泗本岛的海鲜餐馆主要集中在东海路上，海城食府、渔舟小阁、嵊山海鲜、阿玉海鲜、东江渔村等海鲜餐馆、酒楼一家挨一家。仅东海路融海街段至临时中心农贸市场短短1100多米路段，就有海鲜餐馆、酒楼40多家。

2、海鲜夜排档

嵊泗的海鲜夜排档主要集中在石柱村夜排档，当然不能落下嵊泗菜园镇的景海路美食一条街，这里被到这儿的人情切地成为“小木屋”。是有名的排档聚集地，由于名气大价格也稍高一些，一般一顿丰盛的海鲜。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。人均消费约50-80元。、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。夏日炎炎，在朦胧的夜色里，就着夜排档点点的灯光傍海而坐，在习习的海风中一边品尝味道最鲜、肉质最嫩、烹饪最地道的时令海鲜大餐，配上舟山特色的杨梅烧酒，一边听着海浪的拍击和渔船的马达声，确实是一种回归自然，轻松和谐的“慢生活”。

3、海鲜烧烤

无论是东海渔村附近沙滩、基湖沙滩还是南长涂沙滩都有海鲜烧烤，一到晚上，这些地方就成了烧烤的天下，主打还产品，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。

渔家乐

当地的渔家乐一般都是吃住一体，很容易就吃到新鲜又相对便宜的海鲜大餐。要吃物美价廉的海鲜可去稍微偏远一点的渔村或海岛，如五龙、黄龙、嵊山、枸杞，不仅东西新鲜，价格可能会便宜好几倍。而且在嵊泗其他小岛，如枸杞、嵊山岛上，一般都以渔家乐这种形式为主，鲜有饭店。

最好自己前往菜园镇的水产品中心市场里购买海鲜，由旅店老板陪同前往，老板加工，加工费约20-25元/人，注意，加工费是按人头算！味道与饭店里差不多，主要是有保障。也可自己在市场上选购好海鲜后带到住处，和老板商量亲自烹饪，吃起来定会格外鲜美。住家庭旅馆，一般老板提供早饭（5-8元/人），有白粥及很多小菜，其中较有特色的是虾米，另有咸蛋，味道都不错，且份量足，吃过会很想喝水，所以最好不要贪吃。

嵊泗特产

嵊泗位于全国著名的舟山渔场中心，有“东海鱼库”之称，海新产品极为丰富，一年四季海鲜不绝，以龙虾米、枸杞贻贝、三矾海蛰皮、蜈脯、枪蛰最为著名。

小黄鱼、带鱼、墨鱼也是嵊泗主产。菜园镇临时农贸市场是整个本岛上唯一集中销售海产品的地方，位于镇中心海景路附近。在那里可买到当地各种特色海产品。

海珍干货

到嵊泗，除了吃海鲜，还可以顺带买一些海鲜干货带回家，在一些渔民家中会有自家晒制的海产干货，在嵊泗泗礁本岛菜园镇内也有多家商店出售还与海鲜相关的零食。

当然，如果图个新鲜，也可以去菜园镇临时中心农贸市场购买新鲜海产品，主要品种有枸杞贻贝、大黄鱼、梭子蟹、鲍鱼、洋栖菜、小刀蛸、厚壳贻贝建议买些好打包的海鲜，比如说梭子蟹，尤其以秋冬季为佳，早上早去可以买到野生的，下午多为养殖海鲜。

海产工艺品

嵊泗除了海产干货，就是各种海产工艺品，原料取自各种贝壳，主要集中在嵊泗泗礁本岛上售卖，其中菜园镇的各种海产品礼品店内均有出售，品种多样，在基湖沙滩、南长涂沙滩和东海渔村附近的沙滩有一些小贩摊点，出售各种海产品工艺品。

欣欣小贴士：

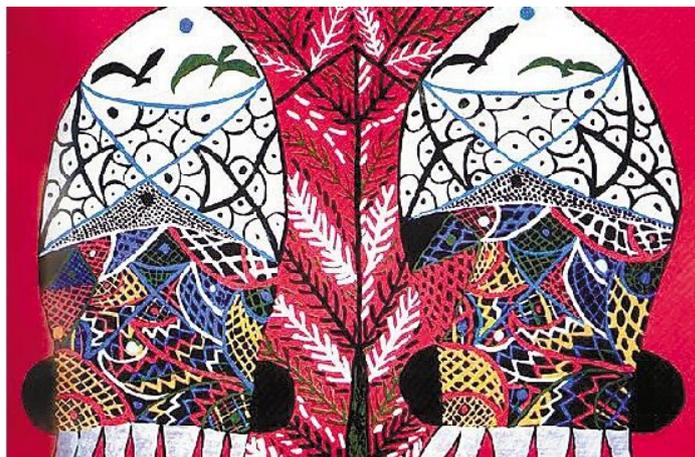
东海路 218 号有家贝壳专卖店，这里的贝壳品种齐全，价格相对实惠。由于由于大部分海产品经大船打捞回岛后，直接运往其他卖场，只有为数不多的会上岸集中在菜园镇水产品市场供应给当地居民。当地购这些海产品，价格并不比外地便宜。

嵊泗渔民画

嵊泗渔民画曾成功地在北京中国美术馆，上海美术馆以及香港、日本、法国、德国等地展览。目前，嵊泗渔画已经成为人们喜爱的旅游纪念品。

渔民画作者是一群渔家姑娘和小伙子，他们祖祖辈辈居住在喜怒无常的大海边，惯于看暴啸的海浪，听狂吼的海风，爱和惧交织着，生存所依，生命所系。

在一幅幅倾注着深刻而又复杂情感的绘画中，自然地向人们诉说着，古老的过去，风暴的灾难，依稀的童年，生活的再现，而是把生活和记忆、想象、情绪溶合形成画面，再打上作者的心灵烙印，成如无言的歌；永恒的诗……



马目泥螺

泥螺又名“吐铁”，属腹足纲，阿地螺科，遍布于舟山各港湾海涂，尤以马目一带为盛，质量上好，素有“马目泥螺吞山虾”之说。泥螺贝壳呈卵圆形，薄而脆，有许多细微的环纹和纵纹，壳口大，表面平滑，体色为灰黄色和红黄色，稍透明。泥螺习惯生活于含泥沙多、硅藻丰富的海涂与潮水接壤处，退潮后喜欢在泥涂上爬行。泥螺产期较长，一般从立夏开始到霜降渐趋终止，为期约 6 个月左右。

小满前后头潮泥螺开始旺发，此时的泥螺个体较小，肉质鲜嫩，农历五月后逐渐肥大，个体丰满，产量渐高，现马目等地已开始人工养殖。马目泥螺壳薄、丰满、肉软、鲜嫩、无泥筋。泥螺经洗净加食盐即可食用，也可加入黄酒、陈醋、生姜、味精等调料，加工成醉泥螺，装入瓷罐或玻璃瓶内，便可久藏不坏。以醉泥螺佐餐，生津益脾，醉香开胃。

节庆活动

当地节庆

嵊泗贻贝文化节

时间：每年七月中、下旬

地点：嵊泗望海广场或基湖沙滩

活动介绍：嵊泗贻贝文化节是嵊泗岛上最大的节庆活动，首届于2003年盛大举行。主要通过海洋·海岛高峰论坛、贻贝文化经贸活动、嵊泗海鲜推介会、万名游客品贻贝、贻贝烹饪大赛等系列活动，推动贻贝经济，弘扬海洋文化。活动历时约1-2月，期间会有浓郁的渔乡风情汇演，沙滩音乐风暴、狂欢派对、另类表演、休闲度假、体育运动等一系列娱乐活动，精彩纷呈。

海上娱乐是嵊泗最大的乐趣所在。渔家乐，是嵊泗最具当地特色的娱乐活动之一。其他娱乐活动主要集中在基湖、南长涂两大沙滩。有游艇环海、篝火晚会、海上钓鱼、沙滩拾贝捉蟹、品尝海鲜、沙滩烧烤、海上垂钓、学划舢板、水上自行车（70元/半小时，可坐两人）等。

嵊泗县社区文化艺术节

通过组织、策划、开展全县渔农村新型社区参加各类形式多样、内容新颖的群众性文体活动，传播先进文化，活跃群众生活，密切邻里关系，增强社区活力，满足社区居民崇尚文明、健康娱乐、增长知识等方面的需求，形成健康向上、邻里团结、良好和谐的社会风尚。自2003年以来，已成功举办了八届。

“美丽海岛，有我更精彩”文化系列活动

于2011年8月推出，活动有戏剧、舞蹈、音乐、美术、书法、摄影、体育、电影放映八大类组成，共有中、小型文艺演出42场，展示、展览4场、比赛10多场、电影放映30场。整个系列活动目前已基本完成。

即：戏迷沙龙大家唱36场，本岛巡回演出4场、戏迷沙龙总决赛1场、音乐纳凉晚会1场、爵士音乐会1场、摇滚音乐会1场、全县排舞展演1场、激情广场舞展演1场、百名渔嫂剪纸展示活动1次、百名中小学生现场伞面绘画大赛1次、陈根信“美丽海岛”摄影展1次、电影放映30场。

娱乐活动

渔家乐

随渔民一起驾舟出海，垂钓捕鱼、起蟹笼，亲密的接触湛蓝的大海，领略渔夫海上劳作的艰辛及收获时失望的种种滋味。在海上打渔、船上钓鱼、礁丛中拾贝壳的旅游活动中可体会到海洋的神奇和征服大海的快感，从中理解和了解人与海的较量，海边人的直爽热情和独特的渔岛风俗民情。渔家乐活动集中地在嵊泗四礁岛五龙乡渔家村（位于大悲山下）。约240元包一渔船。与他人拼船80元/人。

当然，出海捕鱼是有时间的，一天中一般是在4:00或者16:00的时候，7-8月是休渔期，此时参加渔家乐不会有多大收获，下午潮汛时鱼会比上午多一。如果你觉的渔家乐不够刺激，收获太少，你可以叫旅店老板娘去联系稍微大点的船出海捕鱼或海钓，费用在半天1000/船左右，那样可能收获更多。

沙滩戏沙

垒城堡、掏蟹洞，追逐童趣，另有一番心情。沙浴是一项既时尚又利于身心健康的滩上旅游活动。

海浴冲浪

海边冲浪那是青年人最喜欢的活动，在搏击海浪中锻炼勇敢。穿上泳服，朝着翻滚的大海奔去，一个大浪足以将你掀个手脚朝天，从而体会到大海的力量。摩托艇冲浪，这是情侣们的最佳选择。这些常规的娱乐玩海娱乐项目在比较成熟的南长涂沙滩和基湖沙滩上都能体验到。

海底世界

嵊泗海洋生物馆陈列着各种各样、千姿百态的海洋生物标本。

碧海垂钓

嵊泗列岛风景区位于全国著名的舟山渔场中心，海水产品资源丰富，有鱼类180余种。这里春钓黄姑鱼、真鲷；夏钓石斑鱼、虎头鱼；秋钓星鳗、鲻鱼；冬钓鲈鱼、带鱼。已被列为国家海钓基地。六井潭一带有北朝阳海钓基地，只是开放不定期，最方便的方式是在渔家乐内体验即可。除此之外，还有位于青沙的钓鱼台也是专门的海钓基地，需乘船前往。

旅游贴士

实用信息

语言

嵊泗话也叫嵊泗咸话，这“咸话”两字并不是“闲话”的错别字。因为“闲话”的意思是：“闲暇无事，随便聊聊”。而“咸话”的“咸”，是甜、酸、苦、辣、咸五味中的一种，淡就是淡而无味，那么“咸”就是有滋有味了。

嵊泗列岛居民，大部分来自宁波一带，也有台州和温州一带，但与苏、沪地区交往甚密，形成了嵊泗列岛“硬时比宁波话要硬，软时又像吴侬软语”，且词语又多与海洋、渔业等海洋事物有关，形成了独特的嵊泗方言。

嵊泗方言 普通话(解释) 嵊泗方言 普通话(解释)

旤数倒帐 比喻心中无数 旤帐搭算 无所谓

画乐天官 生活富裕、美好 心广体泰 无忧无虑，心情愉快

明当响亮 不隐讳，很清楚 瀚到八采 到处都是

一时三刻 马上，立即 喂天倒地 比喻话音高，嗓音大

乌晕倒暗 指头晕 移头撼脑 好出风头，占人上风

空头拨脑 比喻没有这回事 拦言过头 多管闲事

异样刮得 言行超越常规 蛮法山起 举止粗心莽撞

花头百出 花言巧语，华而不实 牵来故对 办事不对头，说话不合情理

糊潮糊落 指责或否认别人的意见 放泼赖耍 行为放肆

油头刮脑 言行出格 希眼白起 不干脆，不爽直

脑筋鲜括括 善于用心思对付别人；异常聪明

脚娘肚当米缸 比喻能勉强糊口

插嘴鸡毛当令箭 比喻依仗权势逞威风

讨饭类勿留过夜食 比喻吃光用光

消费指数

上岛坐公交、自己菜场买菜、住旅馆、集体出海，人均600元可以很舒服了。极端点，可以住帐篷、烧烤、逃票，这样两天下来300块也可以差不多了。

具体花费细节：上海出发为例

上海出发：车船联票来回200出头

上岛交通：10元-200元

住宿：帐篷、100元的旅馆、几百元的宾馆

景点：100元-

海滩：0元-20元

吃饭：50元/人-100元/人

出海钓鱼：80元-40元

温馨提示

- 1、出行前请保证充足的睡眠，凡有晕船症状的请提前30min服药。如乘坐慢船来回则无需服药。
- 2、别忘记买张旅游交通图，2块钱，物超所值。
- 3、出行前请注意天气预报。



图片来源：欣欣会员—[san_cheng_zi](#)

十一、攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网嵊泗攻略](http://www.cncn.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](http://www.cncn.com)

十二、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](http://www.cncn.com)。