



## 精彩抢鲜看



### 五彩滩

五彩滩景区位于涠洲岛东海岸，景区内长达 1.5 公里的海岸几乎都发育有 20-50 米高的海蚀崖，崖面耸立，蔚为壮观。



### 仙人掌果实

仙人掌果实，长在满是硬刺的仙人掌上，果实外面布满长的短的刺，大家在吃的时候一定要在当地人指导下在吃。



### 木菠萝

木菠萝属于亚热带水果，是涠洲岛上的特产之一。涠洲菠萝蜜以肉质芳香、清甜脆嫩而闻名，特别是干苞菠萝，更受人们青睐。

## 旅行地导览

适合人群：白领 情侣 学生

时间：两天

花费：600 元

旅游最佳时间：

4 月-11 月最佳。一年四季气温并不会太大变化，全年多雨。5-11 月份都是台风季节，出行前一定要了解清楚天气状况。

## 本地人忠告

涠洲岛是天然火山岛，食物较缺乏，大米、蔬菜及大部份肉类需从北海运送到岛上，条件有限餐饮一般，如果吃不惯海鲜或者对食物有特殊需求的最好自己提前做好准备。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2：涠洲岛必做的事

P4：探访涠洲岛

P6：线路推荐

P6：欣欣线路推荐

P8：交通

P11：景点介绍

P13：住宿

P14：美食

P15：购物

P16：娱乐

P17：文化活动

P17：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：[bhhqjbbhhqgj](#)、[涠](#)

[洲游客家族](#)、[caokun2009](#)、[路途者之旅](#)、[岁月](#)

[有痕](#)、[123 海韵](#)、[banna1369](#)

# 必做的事

## 环岛骑行

穿行在弯曲的环岛公路之中，坎坷曲折的道路是一种挑战，这种挑战只在润洲岛！

骑行线路以环岛为主，全程约 22 公里，如果骑得更细，则可能骑出 40 公里。

可以顺时针或逆时针行进，主要依据芝麻滩涨退潮的时间确定。应该尽量安排到达时为退潮。全程大部分为宽 2.5 米的水泥路面，上下坡很多，大部分路段没有太好的遮阳树木，小部分为黄土路面，比较崎岖。如果想要挑战自己的方向感，穿越各个村和芭蕉林之间的小路是再有意思不过的了！

## 环岛经验总结

- 1、逆时针环岛骑行。润洲岛地形南高北低，东面环岛路由南至北是缓缓的下坡，相对比较省力，可以沿着新修的柏油路到教堂。西边环岛路基本地势也是南高北低，但实际路况时中间有个较大的坡总体来讲是先下坡，再上一个短而较陡的坡，可以下车推行。南面和北面都是平路，骑行无难度。
- 2、北面的休闲生态路，在木麻黄防风林中穿过，非常舒服。近距离接触大海，随时可以停下，漫步沙滩或是看海发呆。
- 3、润洲岛治安好，可以放心停车。
- 4、环岛路线有小环线和大环线。小环线走新修的沥青路到教堂（图示中间黑线）。大环线到五彩滩然后走乡间水泥路到天主教堂。小环线 30 公里，大环线 35 公里。岛上地势起伏较多，骑行需用山地车，建议走小环线。
- 5、建议早上出门，先往天主教堂参观，中午在教堂附近解决，休息后去北面的沙滩，下午 3 点左右往回骑行到鳄鱼山景区的博物馆，大约 30 分钟。然后换乘景区观光车游玩鳄鱼山景区。大约一小时，6 点钟骑车到石螺口看日落。
- 6、骑行请遵守交通规则，注意安全。从标志碑广场下南湾街上，和从湾背村下坡经卫生院到南湾街上的两条下坡路是交通事故易发路段
- 7、迷路不要慌，在润洲岛迷路是一种幸福，一直往右骑行总能回到出发的地方，往左骑也可以。
- 8、出门请带好饮水，并注意防晒措施。

## 涠洲岛潜水

穿行在斑斓五彩的珊瑚之中，这份惬意只在涠洲岛有。涠洲岛珊瑚覆盖率近 20%，以珊瑚礁群落为主。几乎环岛皆有连片的珊瑚礁，尤其是西面有长达数公里的鹿角珊瑚带；已知珊瑚种类多达 30 余种，枝状、片状、团状、管状，形态丰富，是各种鱼和虾蟹、章鱼、贝类等海洋生物的家。涠洲海域周边地势平坦，近岸海底多在 5~16 米间，特别适合珊瑚生长，有些很浅的珊瑚礁，退潮时甚至会露出水面。



图片来源：欣欣会员—[bhhqjibhhqj](#)

### 欣欣小贴士

六、七月海里会出现很多有毒水母，即使在海滩游泳也要留心，被刺伤后敏感体质的人要注意到医院去处理。该海域常见的有毒生物为红星水母、锦织芋螺(剧毒)、魔鬼海胆、海鳗等，不碰不惹是最明智的做法。

## 涠洲岛赶海

渔民生活、渔民风情、原始的捕鱼方法，涠洲岛赶海是件幸福的体验！

只有你不晕船，赶海就算是一件比较容易的事，带上家人远离都市喧嚣，彻底放松身心，体验吃住渔家还有出海打鱼的幸福感受，涠洲岛赶海是你绝对不能错过的。



图片来源：欣欣会员—[涠洲游客家族](#)

## 涠洲岛海钓

品种多、个头大、而且易上钓，海钓之乐只在于涠洲岛与斜阳岛。涠洲岛海钓的地点主要在西角码头、火山口公园还有斜阳岛，重点推荐斜阳岛。

## 海鲜盛宴

到码头的大排档吃海鲜大餐，或由住家的房东买好煮好吃现成的，都是不错的选择，不过若能跟船家出海自助捕鱼就更有乐趣了。

海鲜大排档相对贵些，在房东家吃，房东赚的仅是工本费，加工费一菜是 5 元至 10 元不等。

## 探访涠洲岛

### 概况

涠洲岛是中国最大的也是地质年龄最年轻的火山岛，位于广西壮族自治区北海市东南 26 海里的北部湾海面上。涠洲岛上面单独设立涠洲镇，隶属于广西壮族自治区北海市海城区。岛上有名的建筑有三婆庙、圣母庙和天主堂等。

涠洲岛是火山喷发堆凝而成的岛屿，有海蚀、海积及溶岩等景观，尤其南部的海蚀火山港湾更具特色。涠洲岛四周烟波浩淼，岛上植被茂密，风光秀美，尤以奇特的海蚀、海积地貌，火山熔岩及绚丽多姿的活珊瑚为最，素有南海“蓬莱岛”之称。涠洲岛与火山喷发堆积和珊瑚沉积融为一体，使岛南部的高峻险奇与北部的开阔平缓形成鲜明对比，其沿海海水碧蓝见底，海底活珊瑚、名贵海产瑰丽神奇，种类繁多。堪称人间天堂、蓬莱宝岛。



图片来源：欣欣会员—涠洲游客家族

### 风情涠洲

涠洲天主教堂位于广西壮族自治区北海市的涠洲岛上，当地人称盛塘天主教堂。掩映在一片绿影婆娑的芭蕉林和菠萝蜜树林中，是清末“雷廉”地区一座最为宏伟的教堂。涠洲岛上的哥特式天主教堂，是西方文化典型代表，进门处有对联为“天涯咫尺”和“主宰群生”。

和我国沿海其他地区渔民一样，涠洲居民大多敬妈祖（当地人称“三婆”，因妈祖在其兄弟姐妹中排行第三）为神明。涠洲三婆庙（又名妈祖庙，天后宫）位于涠洲岛南部南湾港北部，庙建于火山悬崖峭壁下，依山傍海，建筑别致，金碧辉煌。因原天后宫由于处在悬崖峭壁下面，非常危险，便在它的前面模仿新建一座天后宫。



图片来源：欣欣会员—涠洲游客家族

### 海岸景观

涠洲岛、斜阳岛具有特殊的火山岩地质构造，新构造运动的间歇性抬升，基岩海岸经海浪的长期侵蚀，海蚀地貌异常发育，尤其是涠洲岛岩岸，海蚀地貌类型较为齐全。其中海蚀洞、海蚀崖、海蚀平台是海蚀作用所形成的最重要、最有代表性的海蚀地貌。在上述地貌形体上，不仅发育众多、形态各异的微地貌，而且还保留有丰富的地质构造和火山活动的遗迹。因此，海蚀地貌就成为涠洲岛最具特色地貌景观，为旅游业及地学科普提供了得天独厚的天然资源。



图片来源：欣欣会员—涠洲游客家族



潤洲島景区导览图

## 线路推荐

### 涠洲岛精华一日游

行程亮点：一天时间就能够将岛上的主要景点尽收眼底，感受阳光和沙滩带给你的自在享受。

线路设计：天主教堂 → 涠洲岛火山口地质公园 → 石螺口海滩 → 滴水丹屏 → 地质博物馆

### 涠洲岛清凉一日游

行程亮点：涠洲岛被没命名为三 S 海水 sea、阳光 sun、沙滩 sand 的旅游资源十分丰富

线路设计：猪仔岭 → 滴水丹屏 → 涠洲岛天主教堂 → 涠洲岛灯塔

### 涠洲岛海岛一日游

行程亮点：天空与白云、海水与浪花、沙滩与茅草棚很自然地构成一幅无可言说的风景。

线路设计：涠洲岛五彩滩 → 涠洲岛火山口公园 → 石螺口海滩

### 涠洲岛两日游线路

行程亮点：游涠洲，住渔家，做渔民，玩沙滩，返朴归真涠洲岛，自由自在涠洲行。

Day：涠洲岛火山口地质公园 → 地质博物馆 → 滴水丹屏 → 石螺口海滩

涠洲岛并不大，体力充足时间充裕的游客步行即可到达岛上各个主要景区，步行途中细致领略小岛的别样风情也是独有一翻风味。

餐饮：不妨试一试岛上的新鲜海鲜，便宜又味美，早上在海边码头市场就能买到，然后可以交给岛上的海鲜大排档加工处理。

住宿：岛上住宿大多是农家乐或青年旅社。

Day2：自由潜水 → 天主教堂 → 猪仔岭 → 五彩滩

## 欣欣线路推荐



广西北海银滩、涠洲岛精华 2 日游

欣欣价：458 起

[立即预定](#)



北海越南 6 日游

欣欣价：1200 起

[立即预定](#)



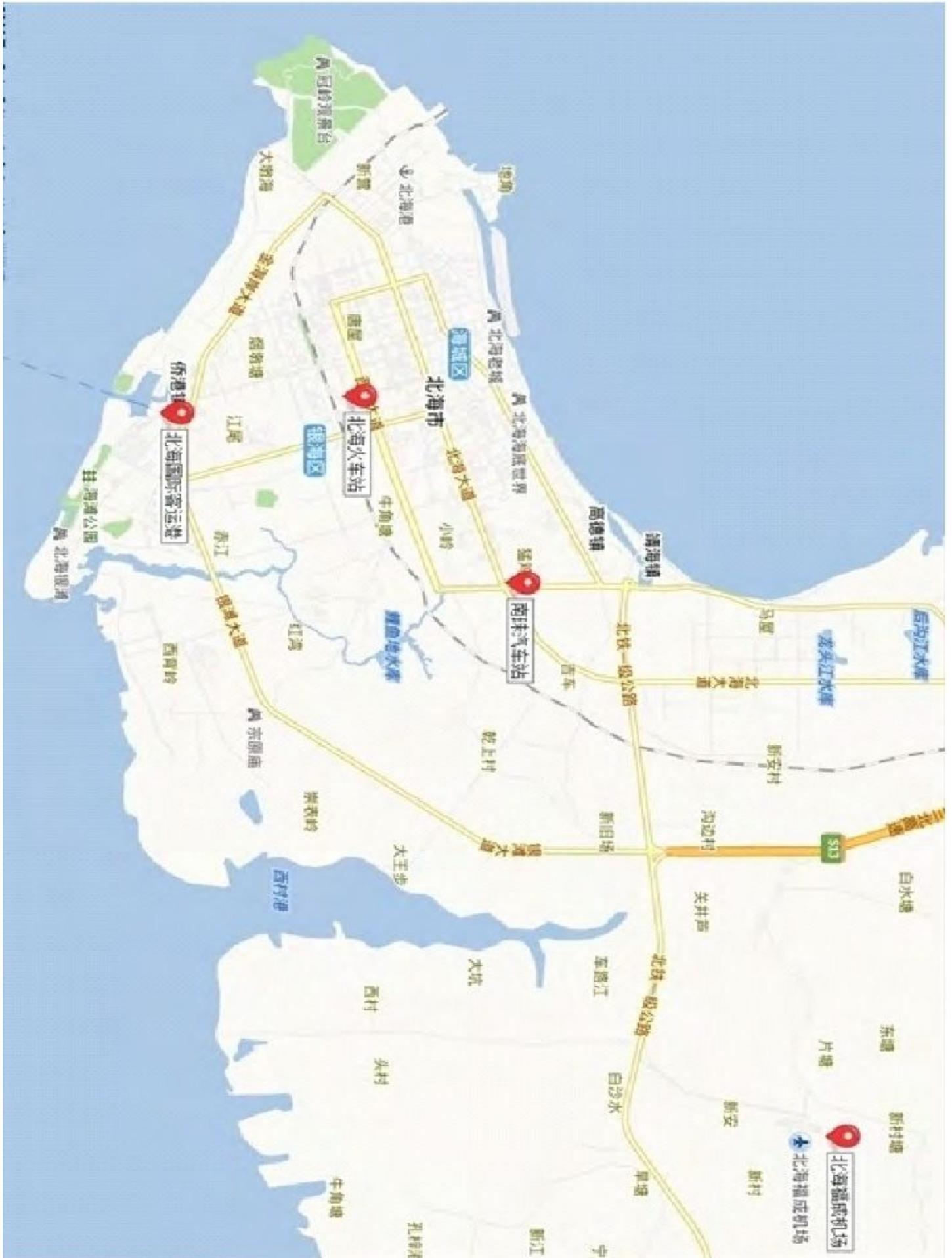
北海银滩、涠洲岛、漓江、象鼻山五日游

欣欣价：1080 起

[立即预定](#)

[>> 更多线路推荐](#)

[返回目录](#)



## 交通

### 到达北海

[>>更多打折机票信息](#)

#### 飞机

广西三大机场之一的北海福成机场，可直达北京、上海、香港、长沙、广州、深圳、成都、重庆、昆明、海口、武汉、温州、济南、杭州、桂林 15 个城市。但整个机场航班班次不多，大部分地区游客只能先飞至南宁吴圩机场或桂林两江国际机场再转车到北海。

#### 机场交通

##### 机场巴士

票价：单程 15 元，需时 40 分钟。

机场至市区的巴士班次视航班而定，中途可根据需要停车下客。巴士终点站设在市区北海民航大厦门口（北部湾西路）。

市区民航大厦到机场有早上 5:00 和 6:45 两趟固定巴士，其他班次为飞机航班起飞前 2 小时出发，北海—海口航班起飞前 1.5 小时出发，直达机场，中途不停车。

出租车 打的约 80 元左右

#### 火车

[>>更多火车时刻信息](#)

北海铁路只开通北海—南宁的往返列车，一般到北海选择列车的话，都是先乘火车到南宁，再转车到北海。

目前南宁已开通直达北海的快速列车，行程约三小时，南宁直达北海的快速列车，发车时间在早上九点和下午两点左右。

北海火车站位于市中心北京路上，交通便利。

北海的火车乘客即使是节假日也不会很多，火车票基本上可以随到随买。

##### 火车站交通

可乘 2 路公交到北部湾广场、客运中心等市内主要地区。



[>>更多汽车时刻信息](#)

#### 汽车

北海的公路网络四通八达，目前有 209 国道（呼北线）、325 国道（广南线）、北海至铁山港、南宁至北海以及桂林经南宁至北海、北海至重庆、北海至湛江等多条高速公路在此交汇。

北海汽车总站，乘坐 1、3、8 路公交可到。主要发往南宁、柳州、桂林、百色、玉林、广州、龙岗、深圳、珠海、福建莆田、合浦、西场等地。

北海二运，乘坐 3 路公交可到。主要发往南宁、合浦、南康、石头埠等地。

西区客运服务站，乘坐 2、8 路公交可到。主要发往广东地区。

北海客运中心（劳联客运站），可乘坐 2、3、5 等路到达，主要发往玉林、湛江、防城港等地。

北海南珠汽车站，可乘坐 1、15 路到达，主要发往合浦、山口、桂林、柳州、玉林、湛江、深圳等地。

#### 轮船

北海—海口（对开）每天下午 18:00 开船。

票价：一等舱 230 元，二等舱 130 元，三等舱 120 元，四等舱 90 元。

码头：北海的银滩 3 号路国际客运港；海口的新港码头。

## 行在北海

### 公交车

北海的公交汽车干净舒适，不拥挤、不堵车，但线路较少，共 18 路车，有 5 条专线，票价一般为 1 或 1.5 元，无人售票车 2 元。运行时间大多是 6:00~22:00。上落站最集中的地区在北部湾广场和人民剧场。

乘公交游北海，坐 3 路车是最好的，可到达北部湾广场、汽车总站、国际客运码头、海滩公园、银滩等主要景点和地区。5 路，6 路公交车，还有就是旅游专线，双层巴士。

### 摩的

摩的是北海比较便利的交通方式之一。价格也不高。从北部湾到银滩的话，两人大概需要 8 元左右。

### 出租车

北海市内出租车，夏利、起亚起步价 7 元，两公里后 1.4 元/公里；桑塔纳、捷达起步价 7 元，两公里后 1.8 元/公里。

#### 欣欣小贴士

一般仅仅在市内的话，车费一般不会超过 10 元，但从市区到银滩或客运码头一般要 15-20 元左右。

对北海的路不熟悉时，建议事先讲好价，在北部湾附近到银滩或者客运码头一般都在 15-20 元左右。

### 自行车

汽车总站斜对面、迎宾馆斜对面有自行车出租。每小时 5 元，或 10 元/天，经济划算。夏天在北海骑自行车要注意防晒，小心不要中暑。

## 到达涠洲岛

### 轮船

在银滩 3 号路国际客运港乘船前往涠洲岛。途径国际客运港的公交有 3 路、5 路以及旅游专线车等。

在北海国际港码头每天 8:30、11:15、16:00 (不确定) 有班船开往涠洲岛，快船 70 分钟到达，票价 120 元/人，返回时间：9:45、14:30、17:15，票可以提前一天购买，散客可以买到快船票。遇节假日会有加班船，开船时间需向船务公司咨询。节假日船票非常紧张，需提前预订。

北海现在开往涠洲岛的船有快船和慢船：快船有飞达、飞逸、飞鱼，慢船有北部湾 1、2、3 号，飞跃 168 号。

北海每天开涠洲岛班船及时间

平时每天只是上午开二班，下午开一班。

平时北海至涠洲岛开船时间：上午 8:30 11:15；下午 16:00。

注：如遇节假日或周末经常会加开船只，具体时间以船务公司公布为准。

北海到涠洲岛乘船时长：快船约 70 分钟，慢船约 2 个半小时。

北海到涠洲岛船票价格：飞达、飞逸、飞鱼、北部湾 1/2/3 号票价单程 120 元/张，往返 240 元。

## 内部交通

涠洲岛本身面积并不大，岛上有地质博物馆至火山口的电瓶车，其余景点可步行前往或包车、租用电动车、自行车等交通工具。

乘三轮摩托车游览所有景点需 20-40 元。

到猪仔吧租自行车游览，15 元/天。另外还有出租空调车，包车大约两三百一天。



## 景点

前往涠洲岛的基本门票为 90 元/人，标准渡船的费用为 120 元/人，在岛上乘坐涠洲岛地质博物馆至火山口的电瓶车费用为 20 元/人（往返）。

### 鳄鱼山景区

鳄鱼山景区位于南湾西侧鳄鱼岭，2009 年 12 月被批准为国家 4A 级旅游景区。景区内中国最典型的火山机构（火山口），中国最丰富的火山景观，中国保存最完整的多期火山活动遗迹。火山口确实很美，岩层一层一层的，像关于火山喷发的科普书一样，在说着涠洲岛久远的故事。

有风的时候，一浪涌着一浪，扑到岸边的岩石上腾起高高的白花，发出“轰轰”的响声。蓝天、白云、岩石、巨浪交相辉映，美不胜收。

鳄鱼山景区内有：鳄鱼山灯塔、汤翁台、火山口遗址、龙宫探奇、藏龟洞、贼佬洞、百兽闹海、海蚀拱桥、月亮湾、珊瑚沉积岩景象、海枯石烂、月亮广场等景点。还有火山弹冲击坑、古树化石、水帘洞、海蚀柱、海蚀墩等地质奇观。



图片来源：欣欣会员—caokun2009

### 天主教堂



图片来源：欣欣会员—路途者之旅

涠洲岛盛塘天主教堂位于涠洲岛圣塘村，是全国重点文物保护单位，“晚清四大天主教堂”之一。涠洲岛天主教堂是法国文艺复兴时期哥特式建筑，整个建筑群由教堂、男女修道院、医院、神父楼、育婴室等组成。教堂由法国巴黎外方传教士建于 1853 年，历时 10 年建成，主体建筑保存较为完好，是我国现存的几座较大的天主教堂之一，也是中西文化融合共生的历史见证。整座建筑主要取材于海底珊瑚沉积岩，运用周密的力学设计建成，是典型的文艺复兴时期法国哥特式教堂，外表高耸的罗马式尖塔有着“向天一击”的动势，造成一种“天国神秘”的幻觉，堪称别具一格。

### 石螺口海滩



图片来源：欣欣会员—岁月有痕

石螺口海滩和别的景点都不一样，即有国内其他地方海滩的那种浪漫，又有涠洲岛特有的原始与自然。石螺口海滩的沙子很漂亮且很松软，在阳光的照射下很白，刺的人睁不开眼睛。天空与白云、海水与浪花、沙滩与茅草棚、渔船与远处的风景、戴着斗笠织网的渔民与躺在太阳伞下戴着太阳镜的游客，很自然地构成一幅无可言说的风景。

石螺口海滩也是涠洲岛上最佳的潜水基地，如果兴趣来了，穿上潜水服，跟着潜水教练一起潜入神秘的海底，与美丽的珊瑚来个亲密接触可能会让整个涠洲之行终生难忘。

## 五彩滩

五彩滩景区位于涠洲岛东海岸，景区内长达 1.5 公里的海岸几乎都发育有 20-50 米高的海蚀崖，崖面耸立，蔚为壮观；海蚀平台在海蚀崖前展布，平坦而宽阔，退潮时可见宽达几十米至上百米的海蚀平台，令人感叹。

五彩滩，原名芝麻滩，是因沙滩上有许多像芝麻一样的黑色的小石粒而出名。退潮后的芝麻滩格外的漂亮，巨大的火山岩石一层一层的，在阳光的照射下特别的壮观。大片大片的火山熔岩裸露出来，特别的宽阔。许多地方虽然海水退了，但还是留下了大片大片的一洼一洼的水，在蓝天的映射下，一洼一洼的水在视线中也变成了蓝色，和裸露的岩石一起，很是迷人。



图片来源：欣欣会员—123 海韵



图片来源：欣欣会员—123 海韵

## 猪仔岭

在涠洲岛南海湾中与岛相离 100 米处，有一座耸翠的小岛酷像一头匍匐的肥猪。涠洲岛东岬角下，有一岩洞，洞口边一石头形似一只乌龟。前面海中那像头大肥猪的小岛叫猪仔。

猪仔岭基部是一大块海蚀残丘，因海蚀的发育关系，使惨残丘上的石崖发展成为一头小肥猪模样。小小的双眼、短短的耳朵、高高的前额，身躯丰盈、彪悍粗犷，唯妙唯肖。挨近猪仔岭的那个石洞，叫龟窿，龟窿口那个极像乌龟的石头就叫龟石。所以这个景点也叫“龟豚拱碧”。

## 三婆古庙

三婆庙，是涠洲岛渔民为驱邪求平安而建的一座古庙，也称天后宫，原庙于 1732 年，后被山体塌方压倒，现有的三婆庙近年新建。常有居民来此求签拜佛，四时香火不断。

## 滴水丹屏

滴水丹屏在涠洲岛滴水村南岸边，原名滴水岩。绝壁上部绿树成荫，涠洲岛滴水丹屏海蚀壁上层间裂隙常有水溢出，一点点往下滴，如朱帘垂挂。由于海蚀作用，岩石的外表形态犹如一有眼、有鼻、有嘴、有发的巨型侧面“人头像”（现已倒塌），景致优美。

滴水丹屏的海滩非常不错，靠近水边的沙子很细腻，中间铺满了碎珊瑚，再往岸边就是松树林。在这里游泳的人很多，在海里随着海浪的涌动时而跳跃，时而漂浮。

滴水丹屏是赏日落的最佳位置。在晴天的时候，每当傍晚时分，将落的太阳会绽放出一天中最后的灿烂，呈现出最绚丽的晚霞。



## 涠洲灯塔

涠洲灯塔位于涠洲岛之巅。灯塔上部设计有瞭望台，游人登塔极目远眺，全岛风光尽收眼底。灯塔 1956 年设立，原为铁架结构，1969 年改建为石塔。

## 润洲岛住宿

润洲岛目前旅游业的发展已经比较成熟，特别适合自助游的朋友。岛上的酒店、招待所和渔家乐很多，价格从 50 至 120 元左右不等，选择余地大。如果想更多地体会海岛渔家风土人情，渔家乐是个不错的选择。它们的条件不比酒店差，多是一些近年来新建的三四层的小楼，价格很便宜，一般是 50、60 元一天。

### 北海润洲岛观海乐园渔家乐



简介：北海润洲岛观海乐园渔家乐是刚建、综合设施较为完善的海景楼，交通便利，地理位置优越，离滴水丹屏景区约 50 米，步行大约 2 分钟就到了，火山口景区约 350 米。

顾客点评：房间挺干净的，离海边很近，洗漱洗涤用品需要自备哦，老板话不多，但很实诚。

欣欣价：120 元起 >>立即预定

顾客点评：家庭式的，老板人很好，弄的菜也很好吃...更多

### 北海润洲岛苏月渔枫苑



简介：苏月渔枫苑是刚建，综合设施较为完善的海景楼，酒店座落于滴水丹屏景区旁，交通便利，地理位置优越。距码头只需 10 分钟车程，离火山口景区 5 分钟车程。

顾客点评：酒店比较干净，苏伯小苏都很热情，海很蓝，水很清，总之非常好，下次一定还要再来。

欣欣价：120 元起 >>立即预定

顾客点评：房间收拾的很干净，老苏和小苏待人都很热情...更多

### 北海润洲岛海然居酒店



简介：北海润洲岛海然居酒店是集住宿、餐饮、游玩、车辆、商务为一体的位于润洲岛滴水丹屏景区内的综合性酒店。距离北海火车站 55 公里。

顾客点评：老板很热情，来接我们。还带我们去市场买海鲜。哈哈。可以在老板那里自己做饭。

欣欣价：100 元起 >>立即预定

顾客点评：老板人不错，环境还好，离滴水丹屏很近...更多

>>更多酒店预订信息

## 涠洲岛美食

涠洲岛海产丰富，龙虾、对虾、蟹、红鱼、马鲛鱼、鱿鱼、海螺等应有尽有。早上7:00左右渔民卸船时海鲜最新鲜，也最便宜。傍晚可以到小广场上吃海鲜烧烤大餐，这里的海鲜当然都是鲜活的，拉把椅子，面向大海，看着余晖照耀下宁静的海面，眼睛和嘴巴同时享受。

**欣欣贴士：**岛上以吃海鲜为主，建议到码头附近的菜市场买爱吃的海鲜请大排挡的人加工，加工费很便宜。

### 梅香鱼

梅香鱼不是指鱼的品种，其实这道菜在鱼的种类上没有什么定式，只要是个头大的、新鲜的鱼都可以拿来制作，梅香鱼的制作和水鱼虾的方法大同小异，不同之处主要在于梅香鱼对鱼的要求是“大鱼”，而且用盐要“狠”。在腌制时间上也相对要稍微长一点，待鱼的表皮上起了一层类似豆腐乳一类的霉菌，才算是够“火候”。由于梅香鱼的个体比较大，所以腌制好之后，这鱼的表皮很咸，但是其肉却是恰到好处。



### 白切本地鸡

白切鸡又名“白斩鸡”。白切鸡是粤菜鸡肴中最普通的一种，属于浸鸡类。以其制作简易，刚熟不烂，不加配料且保持原味为特点。白切鸡皮爽肉滑，清淡鲜美。色洁白带油黄，具有葱油香味，葱段打花镶边，食时带芥末酱，食之别有风味，保持白斩鸡了鸡肉的鲜美、原汁原味。这道美食是涠洲岛人民逢年过节不可少的菜肴之一。

### 香煎马鲛鱼

马鲛鱼除了富含蛋白质以外，还含有人体所需的多种维生素和微量元素除了富含蛋白质以外，还含有人体所需的多种维生素和微量元素除了富含蛋白质以外，还含有人体所需的多种维生素和微量元素。

### 白灼中虾

著名两广菜肴。沸水灼熟后，拌以调料食用。灼，是将物料投入沸汤或沸水中煮熟。没有汁，也不加芡，主要是保持物料的原味。

灼的时间一定要短，火候一定要猛，而且物料一定要新鲜。“白的海虾”“白的海螺”都是粤菜中精制的美食。

## 涠洲岛购物

岛上盛产花生、香蕉和蚕丝，这里所产花生油，色泽金黄，含水少，耐储藏，早就远销香港、东南亚一带。海参、鲍鱼、鱼翅、鳝肚是闻名国内外的四大名产。跳鱼、墨鱼、石斑鱼、红鱼等也是这里特产，此外还有海龟、海马、海豚、海牛。

涠洲海参：北海产的海参以花刺参为主。主要产地在涠洲岛。刺参营养丰富，久负盛名，远销国内外，是中国海产八珍之一。

涠洲岛上销售的海产、工艺品、水果等主要以小摊档和流动商贩的个体经营为主，消费时须注意商品的质量、价格、优劣、保质和保鲜期，不建议消费高价商品。

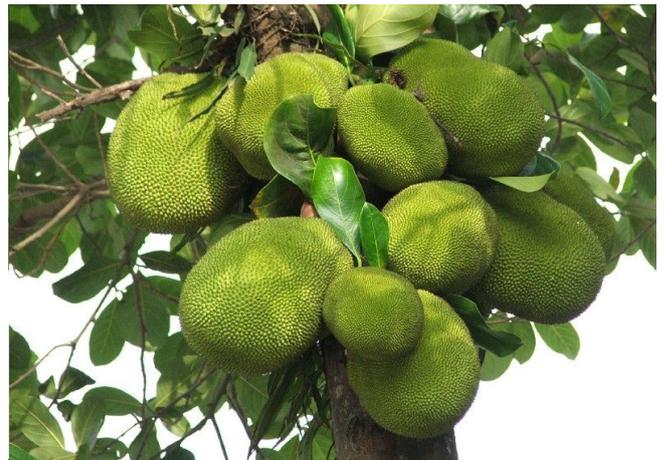
### 鱿鱼干

涠洲岛鱿鱼干的特点在于加工的过程，鱿鱼都是当地渔民出海捕捞回来的，非常新鲜，因为鱿鱼干在岛上非常畅销，所以在加工过程中没有添加任何的化学物品（保鲜剂、驱虫药等）是绝对放心的绿色食品。



### 菠萝蜜

由于气候原因，岛上很多家庭里面都种有很多菠萝蜜，可以当乘凉，每年到了6-8月是菠萝蜜的成熟期，岛民会拿出来卖给游客。岛上种植的菠萝蜜全部都是自然生长，没有任何的药物和肥料，所有味道会非常的好。菠萝蜜果实大若冬瓜，菠萝蜜的浓香可谓一绝，吃完后不仅口齿留芳，手上香味更是洗之不尽，余香久久不退，为此，菠萝蜜又有一个好听的名字--齿留香。



图片来源：欣欣会员—[banna1369](#)

### 火山岛香蕉

岛上的香蕉分为：小米蕉、芭蕉两种。涠洲岛的耕地面积有80%以上都是用来种植香蕉，香蕉名副其实的成了涠洲岛的特产了，由于岛上都是火山土，土壤非常肥沃，所以岛民在种植香蕉是很少施用化肥和农药，都是以农家肥为主。香蕉林在岛上随处可见，香蕉的价格也非常便宜，来涠洲岛一定要尝尝这里的火山岛香蕉。

### 仙人掌果实

仙人掌果实，长在满是硬刺的仙人掌上，果实外面布满长的短的刺，果肉里还有一个大大的三角刺，所以，大家在吃的时候一定要在当地人指导下在吃，里面的三角刺小心吃了会卡喉咙的。卖仙人掌果的商家会帮你，把果刺弄得干干净净，价格很便宜，你可以轻松的吃到仙人掌果，仙人掌果汁，都很好吃。

## 涠洲岛娱乐

### 潜水

涠洲岛是潜水的圣地，潜水的地点分布是非常多的。像是石螺口、滴水丹屏、北港、猪仔岭、斜阳岛、鳄鱼嘴景区等都是潜水的最佳地方。

这些海域的海水清澈，潜入海水中都会看见种类不同的各种珊瑚群的分布，可以领略枝状、片状、团状、管状各种形状的珊瑚礁。可以体验海洋世界的神秘，看看各种鱼和虾蟹、章鱼、贝类在大海中的自由生活。

### 涠洲岛潜水分以下几种：

#### A、浮潜

以潜水者所能屏息的时间内，在水中潜泳。直到无法再呼气而浮出水面的潜水方式。涠洲海水能见度极高，一般均在8米以上，许多海域1米以下就有珊瑚和鱼类相伴成群。穿一套泳装，戴一副潜水镜，含一根呼吸管，就可以轻松自如地看透神秘的海底世界。

#### B、岸潜

水肺潜水是比较初级的方式。水肺潜水是指潜水者背负空气筒，藉由筒内的空气在水中呼吸，作长时间潜水的方式水肺潜水。经过简单的培训，在潜水教练的陪伴下，背上氧气瓶，穿上潜水服，戴上潜水镜，就能一览海底世界的奥妙。

#### C、船潜

是对潜水者和教练要求更高的潜水方式。乘船驶离海岸，潜入没有人际的大海深处，成群的热带鱼，在水中悠游漫舞，美丽的珊瑚则随着折射的阳光而变换着自身的色彩。不幸的是，那是很容易让人上瘾的，你很可能像我一样无法自拔，或是迈向像更高级，更有趣，也更贵的夜潜。

船潜潜点：猪仔岭、鳄鱼嘴、石盘河、水深均在18米以内，根据天气、海况等选择其中一个。

### 潜水价格

需要和当地景点工作人员具体商议，一般从120-200元/人不等。

### 注意事项

在开始潜水前会有工作人员对相关技巧和器械的使用方法进行指导培训（约半小时），之后游客才能进行潜水。

·在海底，由于水的压力压迫耳膜，会使耳朵有刺痛的感觉，不过无需担心，在下水前的培训中掌握好几种简单的调整耳压法，就会让你轻松自在潜完全程。

·在海底里，不要用手脚去触摸一些不认识的生物，以免引起一些有攻击性动物的反击。

·近视的游客可选择有度数的潜水镜，千万别将隐型眼镜戴到水底，这样不仅容易让水冲走，而且当你从海里上升时，你的眼睛和你身体的各部分一样将开始排出氮气，而隐型眼镜会阻碍这一过程，这对身体是有害的。

潜水前不要饮酒。酒精能增加患潜水病的可能性。

·确认可以从水里认出你的船，以避免在一些拥挤潜水地船弃你而去的尴尬。

### 涠洲岛潜水点

1、鳄鱼嘴潜点 这一带水浅礁多，渔船很少到这里作业，所以水下景观保存相当完好。这里离岸虽不远，但全是礁石，所以一般都直接开船过去。这里洋流也较小，水深4~12米，潮差5米，能见度通常有8米。

2、石螺口-滴水 这一带海底较浅而平缓，珊瑚带集中分布在离岸100~500米的地方，近岸处洋流较小，潮差约5米，适合岸潜。

3、北港潜点 岛北部的北港村外500米左右海域有一片浅水珊瑚礁，在水下3米左右，可浮潜。

4、猪仔岭潜点 水深2~8米，天好时能见度也很高，东南侧海流较大。海螺较多。

5、斜阳岛潜点 斜阳岛环岛皆为悬崖，没有沙滩，近岸水深9~30米，珊瑚较少，贝类多，虾蟹鱼较多，常可看到大规模的海狼群以及门扇大的鳐鱼。婆湾和灶门码头旁海流较小，常可见到龙虾。

### 捕鱼

涠洲岛是一个四面都是海的岛屿，很多人都是以捕鱼为生。如果您想体验一下岛民的生活。出海捕鱼那是必不可少的。游客不仅可以捕鱼，累了的话也可以观赏海底的美妙世界，捕到了鱼虾还能自己动手做成美味的海鲜佳肴。

## 文化活动

### 天主教节日庆典

每年的11月1日是涠洲岛天主教徒的“清明节”，到在外地工作的教徒都返回涠洲岛为先人祈祷。

目前涠洲岛（包含斜阳岛）有天主教徒3000余人（其中绝大部分是涠洲本岛北部居民），教堂三座：涠洲岛两座，斜阳一座（已废弃）；礼拜天（周日）教徒均到教堂做礼拜，逢复活节（公历4月12日）、圣神降临节（公历5月31日）、圣母升天节（公历8月15日）和圣诞节（公历12月25日）涠洲天主教教徒都要举行庆祝活动。

## 旅游贴士

### 饮食注意

1. 涠洲岛的海鲜新鲜味美，但注意不要食用过多以免造成胃腹不适，而且在吃自己从来没有吃过的海鲜前最好询问品种以及过敏信息。

2. 涠洲岛是天然火山岛，食物较缺乏，大米、蔬菜及大部份肉类需从北海运送到岛上，条件有限餐饮一般，如果吃不惯海鲜或者对食物有特

3. 殊需求的最好自己提前做好准备。

### 吃海鲜的7个注意事项

1. 海鲜煮不熟含有细菌；
2. 死贝类病菌毒素多多；
3. 海鲜啤酒同吃惹痛风；
4. 海鲜水果同吃会腹痛；
5. 吃海鲜后喝茶长结石；
6. 冰鲜虾不可白灼着吃；
7. 打包来的海鲜要冷藏。

### 时间选择

时间不要选择在五一或十一黄金周去，因为这时来回的船票非常难买，而且岛上的住宿、吃、玩等东西都贵得一塌糊涂。也不要选择在5月1日或10月1日的前几天去，因为这时商家为了黄金周备货，好多好吃的东西都不卖，要卖就卖比较贵的价钱。

### 高温时节出行必须掌握以下注意事项

- 1、尽量穿浅色服装，旅游时应穿白色、浅色或素色衣服。
- 2、应戴隔热帽，草帽对阳光有折射作用。伞具应选择防紫外线的。
- 3、涠洲岛都是自然景观，很多地方都没有遮阳地方，出去玩的时候应提早，中午需休息，尽量避开最热的时间出行，最好能在早上十点之前，下午三四点钟以后再继续进行旅游活动。

### 保护环境

涠洲岛地处偏远，岛上没有工业污染，自然生态环境相对较为完好，所以请注意保护当地环境，珍惜这一片美丽的净土。

### 线路游览

鳄鱼山景区是涠洲岛景区的精华；日落在滴水丹屏到石螺口一线观看；日出在五彩滩到天主教堂以外的东线观看；

南湾街是农贸中心，可采购海鲜；南湾街也是酒吧集中的地方；

注意旅游安全，下水游泳请在石螺口指定水域；进入天主教堂请尊重宗教习俗，勿大声喧哗勿带帽进入，拍照禁用闪光灯；爱护涠洲岛，保护岛上生态环境；下南湾街坡陡，请下车推行；安全第一，请勿乘坐非法快艇往返涠洲岛。

### 其他

游览涠洲岛最好在岛上住一个晚上。如果想多次游览国家地质公园，记得在买票右边的窗口改签多天。

涠洲岛上目前还没有银行，只有农村信用社，也只是一台银联取款机，在涠洲岛南湾镇。建议停留较长时间的游客要多备些现金。

## 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润洲岛攻略！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](#)。