

海岛探野路线周边美食指南

踏浪追光之后，寻觅海岛的烟火滋味

□记者 姚舜好

看过东福山岛的日出和小干岛的日落，探索过小乌石塘的潮间带也远望过小干岛的飞鸟……这条自然观察路线，是一次用脚步与目光收藏山海之美的旅程。走过山海，收了满框星光，总要停下来吃一顿热腾腾的充满海岛烟火味的当地美食。

我们循着这趟探野路线，在每个点位附近都挖到了藏在海边的地道味道，整理出这份“探野+补给”配套指南，让你的舟山之行，既有眼底的野趣，也有舌尖的滋味。

推荐一：岛居落日海鲜餐厅
海景佐海味

适合人群：想要一顿安静、有风景的晚餐的旅人。

最佳打卡时间：傍晚蓝调时刻，日落前后半小时，窗外海景最是动人。



傍晚就到码头边的这家岛居落日海鲜餐厅落脚。

这是一栋不起眼的小木屋，格子窗外便是无遮挡的广阔海景。没有豪华装修，木桌木椅，朴素而不失情调。这份朴素，也让窗外的海成了真正的主角。

蓝调时刻，天空从橘红过渡到深蓝，小木屋里亮起几盏昏黄的灯——那一瞬间，你会觉得这顿饭吃什么已经没那么重要了。

当地最新鲜的小海鲜：红烧虎头鱼、葱油黑鲷鱼、海蛎跑蛋、水煮佛手，都是舟山人最家常的做法，吃的就是一个“鲜”字。算不上惊艳绝味，但每一口都落胃。

服务小贴士：菜量适中，海鲜以当天捕捞为准，没有固定菜单，可以请老板推荐。开渔季小海鲜较多，岛上的菜价比本岛略高，住店客人有折扣。

营业时间：周一至周日 7:00~20:00。

定位：东福山大岙村2弄10号，海边木屋十分显眼。人均：112元左右。

推荐三：天涯 Skyline 舟山海鲜餐厅
新鲜量大的海鲜

适合人群：追求海景就餐体验、喜欢新鲜现捞海鲜、注重服务细节的自驾游客或带宠家庭。

最佳打卡时间：17:00~19:00，可以坐露天位，看渔船归港、海面染金。



从小乌石塘卵石滩步行几百米就能找到这家餐厅。它的外观很好认——色彩明亮的建筑，正对着乌石塘景区和停泊的渔船，海景尽收眼底，坐在窗边或露天位，筷子夹起来的每一口都带着海风。

这里的海鲜讲究“现捞现做”，一道招牌的海肠捞饭做得相当出色，海肠脆嫩弹牙，韭菜提鲜，汤汁浓郁地裹住每一粒米饭，且量大管饱。

除了海肠捞饭，白灼对虾和皮皮虾也值得点，理由有点特别——店家提供剥虾服务。对于不想弄脏手、又想痛快吃虾的人来说，这简直是福音。贝类按份算价，肥美且量大，价格合理。如果你带了宠物，可以提前沟通进包厢，店家对毛孩子比较友好。

服务小贴士：门口有免费停车位，但旺季车多，建议错峰或早到。

营业时间：10:00~21:30，中午和晚上都适合。

定位：朱家尖街道樟州村里湾路10号（距乌石塘景区步行约380米）。人均：125元左右。

推荐二：小干岛夜市
舟山夜生活的宝藏去处

适合人群：追求地道小吃、热闹氛围和本地夜生活体验的自由行游客、年轻人。

最佳打卡时间：19:00~21:00，夜市最热闹、摊位最全的时候。

这里原本是给附近船厂工人解决晚饭的地方，一排排简易餐车、塑料凳子，朴素的场景，如今成了舟山本地人私藏的宝藏夜市。夜市不大，逛吃一圈大概一个小时，节奏刚刚好。

肉夹馍是夜市里的网红担当。饼皮在铁板上烤到酥脆，一刀切开，塞满剁碎的卤肉，肉量足到溢出。记得一定要加青椒解腻，再让老板浇一勺灵魂肉汁。

糖醋鸡架是酸甜口爱好者的首选，鸡架烤得焦脆，裹着酸甜口的酱汁，越啃越上头。适合买一份边走边啃，完全停不下来。

炒饼丝在铁板上猛火爆炒，锅气十足。饼丝软硬适中，带着微微的焦香和嚼劲，是夜市里最受欢迎的主食之一，配一瓶冰饮料正好。

舟山塌年糕是来舟山必尝的本地特色。年糕在铁板上压到扁平微焦，超级软糯，裹着咸甜的酱汁，咬一口会拉丝，很多游客吃完立刻

回头再买一份。

服务小贴士：饭点人很多，车位比较紧张。热门摊位排队是常态，可以先扫码下单占个号。

定位：小干岛夜市。人均：30~50元（丰俭由人）。

推荐四：花鸟岛热海傣味海鲜餐厅
一口酸辣一口海风

适合人群：想在海鲜之外换换口味、喜欢清新装修和拍照打卡的年轻人。

最佳打卡时间：午餐时段或傍晚。

餐厅老板是云南人，厨师是他专门从芒市请过来的，所以这里的菜是实打实的云南手艺。不过，没有特别酸、特别辣，经过改良，是大众比较容易接受的口味。对于想在岛上吃点不一样的、又不想放过海鲜的游客来说，刚刚好。

傣家五花肉是店里的人气王，炸制的做法，焦香不腻。配的蘸酱也很好吃，建议第一口先试试原味，第二口再蘸酱，能吃到两种层次。

红三刺也是必点菜，酸香开胃。一人食的话，点一份小锅米线就够了。汤底浓郁，米线滑爽，鲜肉末提鲜，是一碗能让人吃到底的治愈系主食。

店里还有不少融合了傣味与海鲜的创意菜，如酸笋花甲、手抓海鲜，值得尝鲜。

服务小贴士：对宠物友好，不妨碍带毛孩子出游。同时这是一家无烟餐厅，对不喜欢烟味的食客非

常友好。薄荷排骨分量较大，两个人点一份足够。

营业时间：10:00~21:30，午餐和晚餐都合适。

定位：花鸟乡连心路25号，店门是有些ins风的装修。人均：86元左右，性价比在花鸟岛上属于很友好的水平。



本版图片来自网络