

## 焕新文旅长三角

滨海小城 鲜甜三门  
释放康养“鲜”活力

航拍三门县

## “靠海吃海”食在三门焕发康养魅力

明媚晨光下，一艘艘渔船在海浪中穿梭，船一靠岸，懂吃的食客便一拥而上，挑选心仪的新鲜海味。这段时间，三门县健跳码头格外热闹。

“盼了一夏天，终于开海了。”江苏游客康先生认真挑选着时令的梅童、鲳鱼、缢蛏，从前年开始，每年开海季他都会带着爸妈一起到三门尝鲜，“在苏州很难吃到这么新鲜的鱼虾贝类，而且三门气候也好，正好全家来度假休养。”

除了品味“舌尖上的三门”，还有不少游客选择全家老小齐上阵，随船出海捕鱼，体验一次地道的渔民生活，将自己置身宽广无垠的大海，既能欣赏海上日出、壮丽海景，还能体验捕鱼和满载而归的快乐。

“近几年，三门海鲜越发被省

外游客知晓并喜爱。下一步，我们将不断擦亮三门小海鲜康养旅游金名片，推动小海鲜美食创新丰富，重点凸显三门小海鲜全季全天候不断档特色，持续打造三门青蟹、跳跳鱼、缢蛏、望潮、牡蛎、对虾等小海鲜知名度，让游客深切感受‘鲜到极致便是甜’的体验，真正留下‘三门归去不知味’的美食印象。”三门县文化和广电旅游体育局副局长王欢表示，除了海洋美食资源外，三门的自然康养优势也比较明显，是长三角湾区康养旅游的绝佳目的地，“三门全年气候禀赋、生态环境、气候舒适性、气候康养等方面指标的优良率为94%，综合评定等级为优。综合来看，三门县具有良好的气候生态康养优势，是老年人出行的不二之选。”

## 资源串珠成链 全龄康养“嗨”起来

三门除了鲜甜海鲜和宜人气候，串珠成链的文旅康养资源更是能够让慕名而来的客人体验满满，全年龄段共享康养之乐。

蛇蟠岛今年初获评浙江省省级旅游度假区，上半年吸引过夜游客160万人次；2024年春节假期，三门县各主要旅游景区共接待游客59.8万人次，同比增长23.76%，景区旅游收入4360万元，同比增长171.5%。

“老年朋友可以在潘家小镇、东屏古村，感受返璞归真的田园生活；亲子出游可以选择‘千洞奇岛’蛇蟠岛滑泥乐园，体验活力康养；年轻人则喜欢前往栖心谷，体验草地露营、观赏星空日出……”导游小蒋去年以来带过十多个康养旅行团到三门游玩，从银发团

到暑期亲子团，无论老小都能在三门找到乐趣。

三门还有“浙江红旗第一飘”亭旁红色文化教育基地、芹溪村、围垦纪念馆等，在康养度假的同时，开启一段红色记忆之旅。

三门县文广旅体局相关负责人表示，目前，三门康养文旅产业正处于不断融合发展、转型提升、联动突破的发展进程之中，并将迎来新阶段的高质量发展。在三门湾湾区旅游发展推动下，全域将奋力提升三门海湾康养旅游资源开发，做强蛇蟠岛康养主题特色，推进蛇蟠岛古村石屋素食康养园、蛇蟠岛诗莉莉度假酒店等项目建设，让游客尤其是老年游客在康养旅游时拥有更加多元化、多样性的体验。

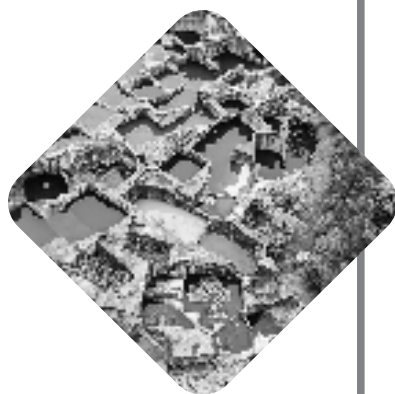
本报记者 徐雨阳

“看着主角们吹着海风吃海鲜，感觉好治愈。”

“海边的空气果然更清透。”

最近，三门县全新文旅宣传概念短剧《鲜甜之夏》上线，三门的美景和美食再次火热出圈，鲜甜康养之城一举俘获老中青三代游客芳心。

这座位于台州市东北部沿海的县城，不仅是全国首个气候康养县，更有着“中国小海鲜之乡”的美誉。跟随记者一起看看这座曾获评全省十佳康养目的地的鲜甜小城，如何发挥滨海优势，激发康养活力，脱颖而出入选“2024年度长三角美好旅游目的地(康养类)”榜单。

俯瞰蛇蟠岛  
本版图片均据 CFP

## 【新闻+】

## 三门县蛇蟠岛省级旅游度假区

国家AAAA级旅游景区，地处浙东沿海三门湾畔，面积19.68平方公里，为台州市第一大岛。这里有国内规模最大的海岛采石场遗址，千年开采，留下1360余个洞窟，故有“千洞岛”之美誉，是国内规模最大的海岛洞窟景区。

地址：三门县蛇蟠乡黄泥洞村

## 栖心谷

栖心谷隐于三门县城郊10公里处的青山绿屏之中。这里森林茂密、秀石林立、飞瀑成叠，百花、百草、百果丛生，自然和匠心在这里交织。景区内的“百年古藤”“千年神樟”“万年火山”构成“栖心三绝”，不仅养眼，亦能养生养神养心。

地址：三门县沙柳街道板障山村

## 青蟹

三门县是浙江省内青蟹重点养殖区域。三门青蟹色泽光亮呈青蓝色，有“青背、黄肚、金爪、绯钳”的特色外观，肉质丰满结实，口感味美鲜甜。

## 糟羹

糟羹是三门的一道特色小吃，有咸口和甜口两种，咸口糟羹以芥菜、牡蛎、精肉等为原料，甜口则加入红枣、花生等，各具风味。

