

大连自助餐综合调研与比较

调研时间：2026-08-22（北京时间） 调研范围：小红书公开搜索结果、帖子正文与评论区，以及百度地图/搜索结果的地址交叉核验。说明：这不是官方榜单，而是按“近期可见体验、独立样本数量、菜品/服务描述的具体程度、地址可核验程度”综合排序。小红书帖内价格均是发帖时或团购时价格，不能直接视为2026年8月的实时售价。

直接结论

如果只想选一家、同时照顾海鲜、刺身、热菜和甜品，首选 海之乡海鲜自助（大商新玛特店）：价格相对可控，品类完整，多个帖子都提到海鲜、刺身、寿司、烧烤、火锅和甜品，适合第一次在大连认真吃海鲜自助。

如果预算充足并且核心目标是吃高档海鲜，选 乾潮；但它更像“按预算买海鲜品质”，不适合单纯追求低价吃回本。

如果想吃日料和鱼生，选 红叶日本料理；如果只偏爱刺身、生鱼饭而不太在意热菜品类，可以考虑 渔港食堂生鱼饭放题，但它的评论区存在腹泻和冷冻解冻感的个案反馈，风险明显高于红叶。

如果是多人、预算约百元、重点是烤肉和热食，选 汉巴味德的印象城或百年港湾店，不要把已经出现停业信息的友谊商城店当作目的地。

预算较紧时，吉·三文鱼自助和 八十五号三文鱼寿喜锅更适合学生党；它们的上限不如红叶和高端海鲜自助，但性价比更清晰。

推荐排序

排名	店/类型	帖内价格区间	最适合	综合判断
1	海之乡海鲜自助	约 200 多元; 旧帖约 245–269 元	想兼顾海鲜品类和性价比	综合首选, 地址明确、样本较多
2	乾潮·盛宴/乾潮·家宴	约 598 / 859 / 1599 元	高预算、重视龙虾和高档刺身	品质上限最高, 但贵且不一定吃回本
3	红叶日本料理	约 280–300 元	日料、厚切三文鱼、牛舌、鹅肝	日料自助首选, 需提前订位并确认营业
4	钱库里	唐山街约 298 元; 星海约 378–499 元	想吃中高价海鲜自助	唐山街更像性价比选择, 星海更偏环境和位置
5	汉巴味德	约百元档	多人、烤肉和热食	多人预算友好, 分店差异和排队需注意
6	渔港食堂	评论区称二百多; 百度摘要约 180 元	只想吃刺身和生鱼饭	菜品方向明确, 但有食品口感和肠胃反馈争议
7	鑫连海	旧帖约 300 元	凯丹广场附近、想吃海鲜和甜品	菜品描述不错, 但独立详细样本较少
8	吉·三文鱼 / 八十五号	约 114–133 元	学生党和预算有限	价格友好, 品类和品质上限较低

按需求选择

你的优先级	建议	原因
海鲜综合体验	海之乡	海鲜、刺身、寿司、烧烤、火锅、甜品较齐，评价不只集中在单一菜品
高档海鲜	乾潮 859 档或更高档	帖子展示并描述了龙虾、牡丹虾、红魔虾、蓝鳍金枪鱼大腹、长腿蟹、鲍鱼等；但档位和供应必须当日确认
日料鱼生	红叶	厚切三文鱼、三文鱼寿喜锅、牛舌、鹅肝等反馈较具体；有自助和定食套餐
纯刺身/生鱼饭	渔港食堂	三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、真鲷等方向更集中；同时要接受争议样本
烤肉和热食	汉巴味德	生蚝、烤肉反馈较好，适合多人；印象城和百年港湾优先核查
学生预算	吉·三文鱼、八十五号	约百元档，三文鱼、铁板、炸物、烧鸟或寿喜锅，适合控制人均
看环境和位置	钱库里星海店	价格更高，但星海广场位置和聚餐氛围更有优势

海鲜自助详细比较

1. 海之乡海鲜自助：综合性价比首选

地址：大连市中山区青三街 1 号，大商新玛特 5 楼。百度搜索结果显示电话 **0411-82807666**，电话信息仍应以地图和门店当天显示为准。帖内价格：旧帖约 245–269 元/人；较新的检索内容用“两百出头”描述。帖内提到的内容：常见海鲜、刺身、寿司、烧烤、日式铁板烧、中式热菜、火锅、甜品、水果和酒水都比较齐。多篇体验都建议先拿海鲜，再补热菜和甜品。

优点：品类覆盖面宽；既能满足想吃蒸海鲜的人，也能照顾不吃生食或想吃热菜的同行者；对多人聚餐更稳妥。不足：海鲜种类、品质、补货和价格会随季节、节假日及门店调整；“吃回本”取决于个人是否真的偏好高价海鲜，不能只看宣传图。置信度：高。来源数量、菜品描述和地址信息都比多数候选更完整。

来源：

- [小红书：大连吃海鲜自助攻略](#)

- 小红书：海之乡海鲜自助体验
- 小红书：海之乡相关体验
- 百度搜索：大连海之乡海鲜自助地址



小红书大连海鲜自助攻略截图，含店铺、价格和营业时间汇总

2. 乾潮·盛宴 / 乾潮·家宴：高端海鲜品质优先

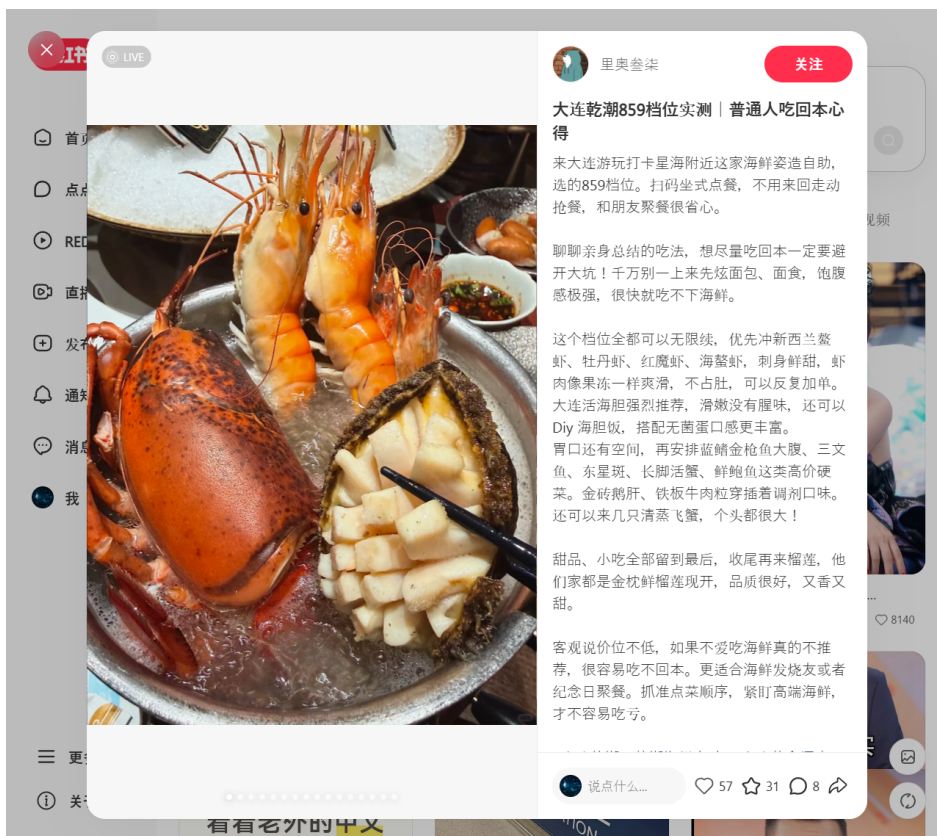
地址证据：旧帖中乾潮·盛宴写作大连市沙河口区高尔基路 469 号 1 层 1 号；乾潮·家宴的分店和档位需要在美团或地图中按当天可预约门店确认。帖内价格：约 598、859、1599 元档；不同档位可能对应不同海鲜供应和服务方式。

859 档体验帖列出了龙虾、牡丹虾、红魔虾、海胆饭、蓝鳍金枪鱼大腹、三文鱼、东星斑、长腿活蟹、鲜鲍鱼、金砖鹅肝、铁板牛肉和榴莲等。作者的核心建议是避开面包、面食和过强饱腹感食物，先吃高档海鲜，再补甜品。

优点：高价海鲜的展示和描述最具体，适合纪念日、请客或真正把“海鲜品质”放在第一位的人。不足：价格高；不同档位差异大；高价菜是否持续供应不能仅按帖子照片推断；如果同行者更喜欢熟食、烤肉或甜品，贵档未必让所有人都满意。置信度：中高。图文细节很丰富，但价格和供应高度依赖档位、时间和门店。

来源：

- 小红书：大连乾潮 859 档位实测
- 小红书：大连海鲜自助对比内容
- 小红书：海鲜自助攻略对比内容



小红书乾潮 859 档位实测截图，展示龙虾、鲍鱼和高档海鲜

3. 钱库里：中高价海鲜自助的分店选择

唐山街店地址：大连市西岗区唐山街 51 号；帖内价格约 298 元/人。星海店地址：大连市沙河口区星海广场 F 区 10 号；旧帖价格约 378–499 元/人。判断：唐山街店更偏性价比，星海店更适合在星海广场附近聚餐。某些蟹类和高价海鲜是否供应，建议提前电话或平台咨询。

来源：小红书：钱库里相关对比内容；百度搜索：大连钱库里唐山街店。

4. 鑫连海：凯丹广场的高端海鲜自助备选

地址：大连市中山区长江路凯丹广场 4 楼。帖内价格：旧帖约 300 元/人。帖内提到的内容：海鲜、榴莲、海参小米粥、海胆蒸蛋、哈根达斯等。

判断：菜品方向和环境看起来适合想吃海鲜、甜品和商场聚餐的人，但目前检索到的独立详细体验少于海之乡、钱库里和乾潮，因此排在备选而不是前三。置信度：中。

来源：小红书：鑫连海凯丹广场体验。

5. 其他海鲜自助线索

以下项目在小红书汇总或旧帖中出现过，但当前证据不足以把它们排进前四：

- 渔公码头海货全海鲜自助：金州区海青岛街道海滨路 98 号；旧帖约 318–328 元。
- 顶上鲜海鲜烤肉和牛寿喜锅自助：西岗区西安路 139 号罗斯福 3 楼；旧帖约 239–259 元。
- 鼎香缘海鲜自助火锅烤肉：甘井子区黄浦路 517 号锦辉购物广场 3 层；旧帖约 109 元。

- 汤悦海鲜自助机场店：甘井子区虹港路 101 号 1 单元；旧帖约 59 元，但信息明显偏旧，不应按此价格规划。
- 川和盛铁板烧料理西安路店：沙河口区长兴街 38 号；旧帖约 298/398/498 元。帖子认为限量高价菜供应不稳定，性价比一般。

“大连好吃的 50 家自助餐厅推荐”截图可作为候选池参考，但截图本身无法可靠提供当前门店状态、价格和可复核网址，因此没有把它作为单店结论的唯一依据。



小红书大连 50 家自助餐推荐截图，作为候选池参考

日料、刺身和生鱼饭自助

红叶日本料理：日料自助首选，但需确认营业

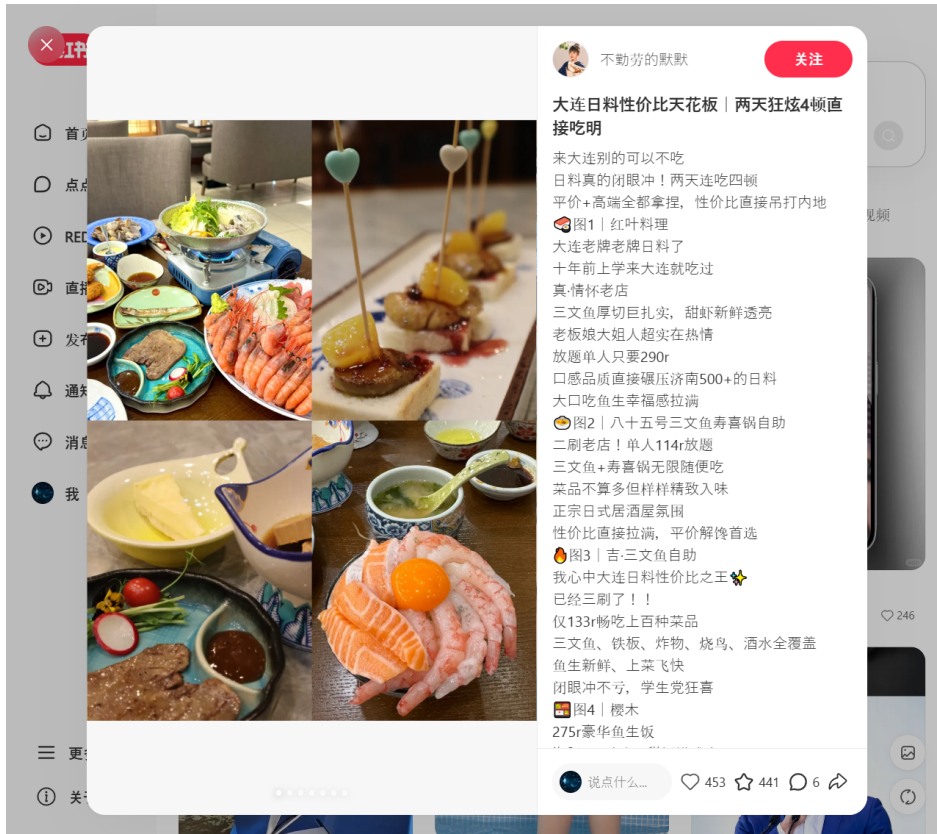
地址：辽宁省大连市中山区杏林街 28 号-2，也写作明泽苑 28-2 号。地图/搜索结果显示电话 0411-82716555。其他分店线索：星海店写作中山路 688 号辰熙广场购物中心 4 楼；开发区店写作抚顺街 52 号。出发前应确认准备去的具体分店。帖内价格：原价约 300 元，团购约 280 元/人；11:00 左右开餐。

详细体验帖提到厚切三文鱼、牛舌、鹅肝、南瓜蛋挞和上菜速度较好；牛排、羊排有偏硬评价。帖子还提到提前一天打电话也可能订不到位置，说明周末需求较高。

判断：如果同行者更喜欢日料、刺身和熟食组合，红叶比纯海鲜自助更稳；但地图与旧公司资料对分店状态的描述并不完全一致，务必先电话确认“营业、门店、套餐/自助、当天价格”。置信度：中高，菜品体验具体，营业状态需当天复核。

来源：

- [小红书：大连日料性价比对比](#)
- [小红书：红叶日本料理体验](#)
- [小红书：红叶等日料对比内容](#)
- [百度搜索：大连红叶日本料理杏林街](#)



小红书大连日料性价比对比截图，含红叶、八十五号和吉·三文鱼

渔港食堂生鱼饭放题：刺身爱好者的高潜力但有争议选项

地址：当前材料只能较稳妥地确认“中山区港湾广场附近”；没有可靠的完整门牌。百度 AI 摘要提到约 180 元，但这属于机器摘要，不是官方门店信息。请在美团或地图上按店名核对当天门牌、营业状态和价格。内容：现切刺身、生鱼饭 DIY、手握寿司、沙拉和水果；帖子提到三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、真鲷鱼等。

正面：方向集中，适合真正偏爱刺身和生鱼饭的人；对比评论认为，想要高品质刺身可以选它。负面：评论区有单个用户反馈吃后半夜腹泻，并认为鱼肉口感松散、疑似冷冻解冻感。这是单个用户的个案，不能证明整家店都存在问题，但足以构成到店前需要考虑的风险。

判断：不建议把它作为多人第一次聚餐的无条件首选；如果要去，应先确认冷链、现切、当天鱼种和卫生评价。置信度：中，帖子数量不少，但地址和负面争议尚未被更强的独立证据消解。

来源：

- [小红书：渔港食堂生鱼饭放题](#)
- [小红书：渔港食堂相关体验](#)
- [小红书：渔港食堂相关体验](#)

- [小红书：生鱼饭/日料对比内容](#)

低预算日料

- 吉·三文鱼自助：帖子写约 133 元/人，三文鱼、铁板、炸物、烧鸟和饮品覆盖较全，作者称已经三刷，定位偏学生党。
- 八十五号三文鱼寿喜锅：帖子写约 114 元/人，菜品少一些，但价格与质量较平衡，适合预算有限又想吃三文鱼和寿喜锅的人。
- 樱木鱼生饭：约 275 元的线索，适合作为鱼生饭方向备选，但当前独立样本和地址信息不如红叶清楚。

烤肉和多人聚餐

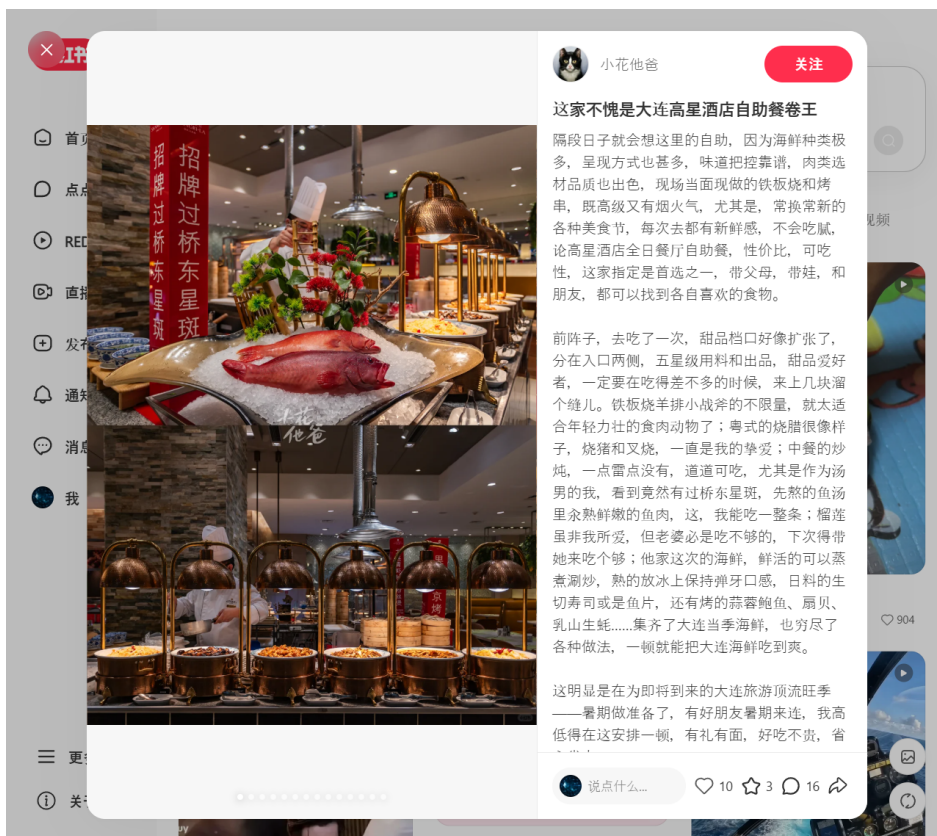
汉巴味德：预算友好，但必须选对分店

小红书实测帖提到百年港湾店周末排队较久，建议通过微信公众号线上排队；烤肉和生蚝反馈较好。评论区比较港湾、友谊、印象城三家，有用户明确表示印象城更好吃，作者也表示下次会尝试印象城。

重要提醒：另有帖子提示友谊商城店在 2026-05-18 关闭或停止营业，因此不建议把友谊商城店当作默认目的地。应在地图/美团当天确认印象城或百年港湾店是否营业、是否需要排队。

来源：

- [小红书：汉巴味德百年港湾店体验](#)
- [小红书：汉巴味德分店体验](#)
- [小红书：汉巴味德分店对比](#)
- [小红书：汉巴味德门店信息](#)



小红书大连高星酒店自助餐体验截图，展示海鲜、热菜和环境

其他烤肉/寿喜锅

顶上鲜海鲜烤肉和牛寿喜锅自助适合同时候想吃海鲜、烤肉和寿喜锅的人，旧帖写西岗区西安路 139 号罗斯福 3 楼、人均约 239–259 元；当前证据主要来自旧帖，建议只作为附近逛街时的备选。

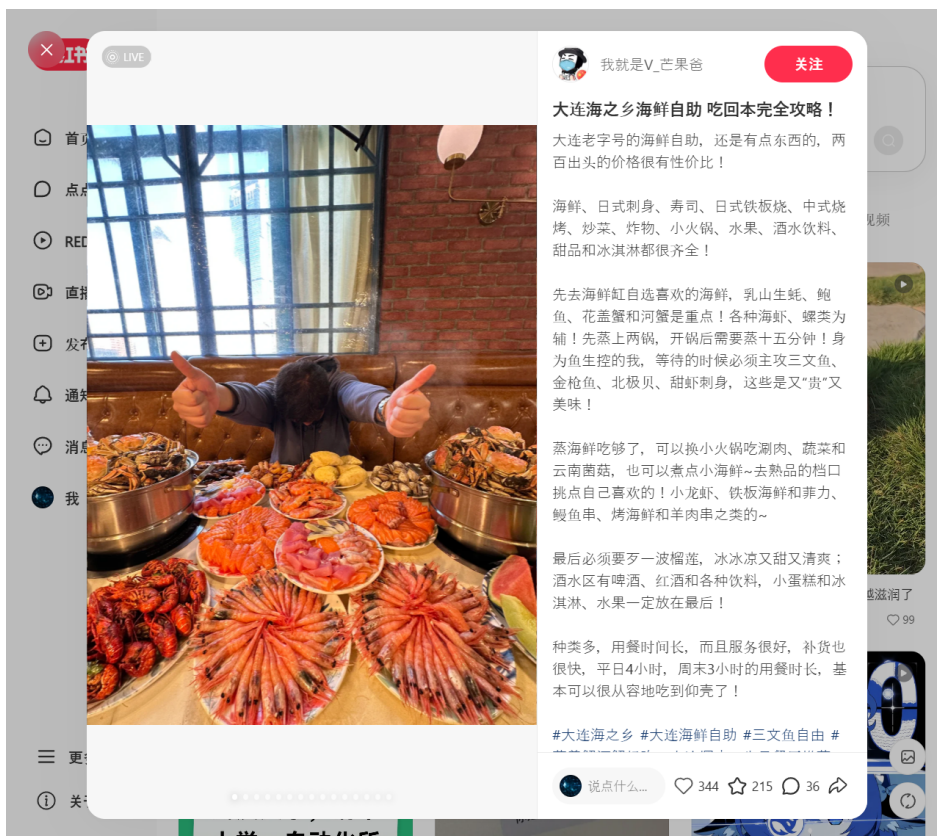
地址与网址核验表

店名	地址或可确认范围	网址/核验入口	当前核验注意
海之乡	中山区青三街 1 号, 大商新玛特 5 楼	小红书来源 / 百度地址搜索	核对价格、营业时间、海鲜供应
乾潮·盛宴	沙河口区高尔基路 469 号 1 层 1 号 (旧帖地址)	小红书 859 档	核对具体门店、档位、当天供应
钱库里唐山街店	西岗区唐山街 51 号	小红书来源	上述链接若跳转异常, 可直接在小红书搜索店名; 核对蟹类供应
钱库里星海店	沙河口区星海广场 F 区 10 号	百度店名搜索	核对当前价格和分店状态
鑫连海	中山区长江路凯丹广场 4 楼	小红书来源	详细独立样本较少
红叶日本料理	中山区杏林街 28 号-2 / 明泽苑 28-2 号	小红书来源 / 百度地址搜索	电话确认营业和订位
渔港食堂	中山区港湾广场附近, 门牌未可靠确认	小红书来源	必须当天地图核对门牌、价格和卫生评价
汉巴味德	印象城/百年港湾分店 需当天确认	小红书分店对比	友谊商城店有停业线索, 不建议直接前往
吉·三文鱼	需按准备去的分店核对	小红书日料对比	核对团购是否仍为约 133 元
八十五号	需按准备去的分店核对	小红书日料对比	核对约 114 元的套餐是否仍在售

注：上表中的小红书 URL 是公开帖子入口；部分帖子可能要求登录、地区权限或在 App 内打开。对地址、价格和营业状态，地图/美团当天页面和门店电话优先级高于旧帖。

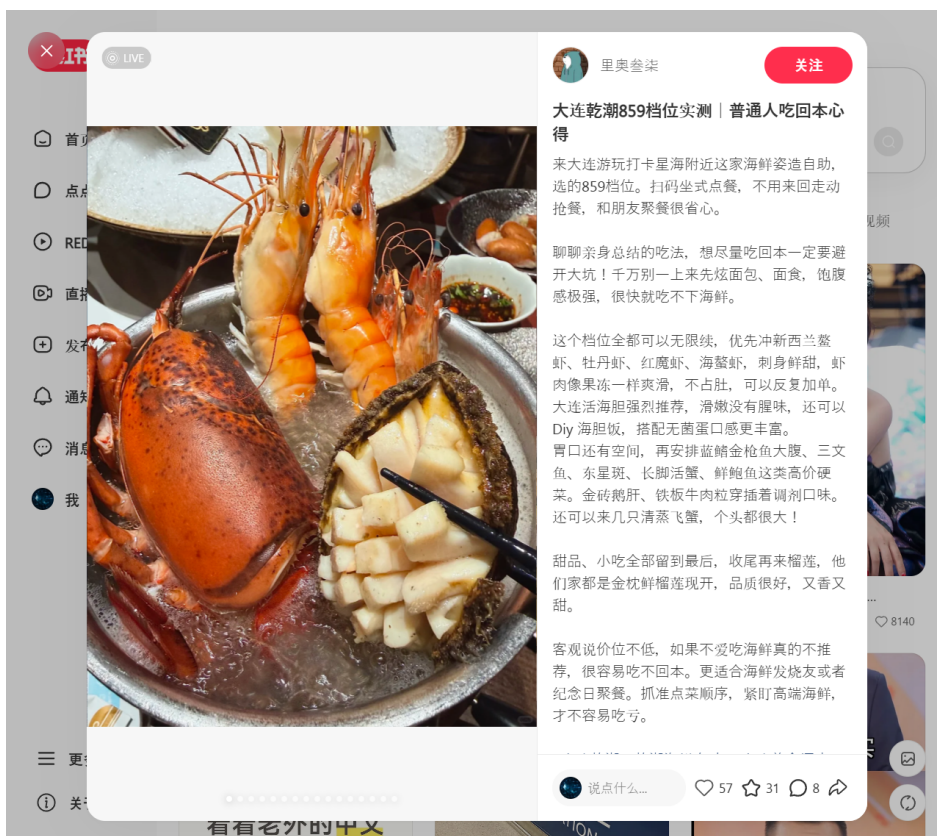
图片视觉证据

以下截图来自本次小红书调研，并使用原生视觉能力读取图片中的文字、菜品和环境信息。截图用于说明“帖子展示了什么”，不等于独立验证了每一道菜在当天一定供应。



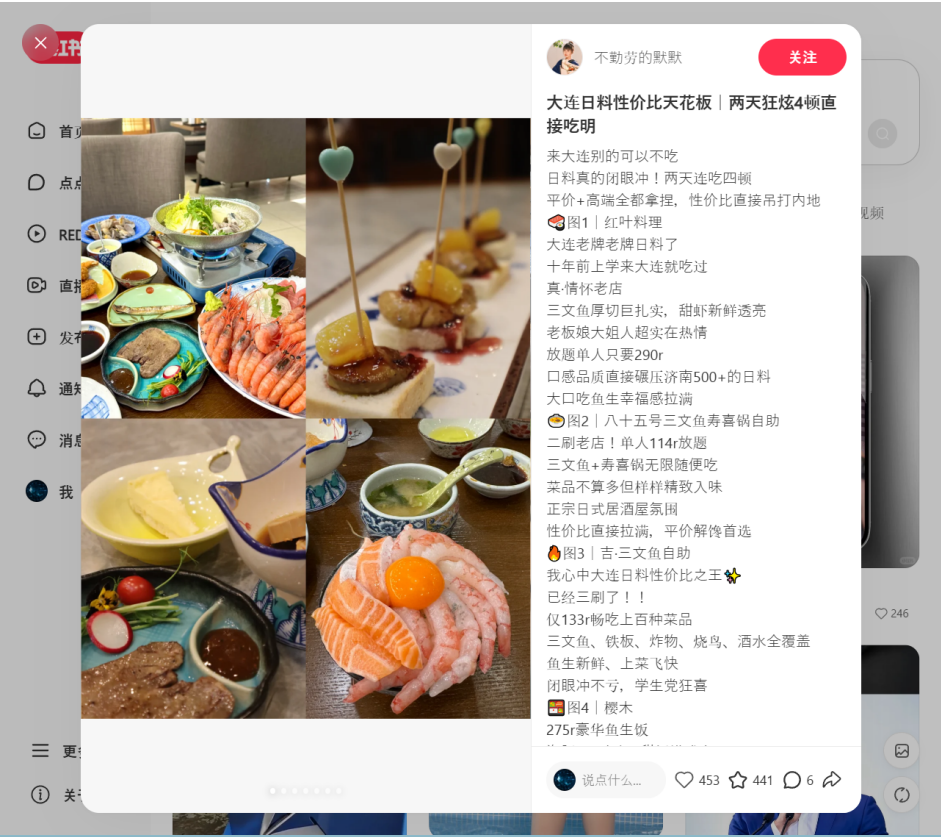
海之鲜体验：海鲜、刺身、寿司和熟食组合

图中可见大量虾、蟹、刺身和熟食组合；正文强调品类多、补货快和海鲜自助的整体覆盖面，这支持海之鲜作为综合首选，但仍不能替代当天现场核验。



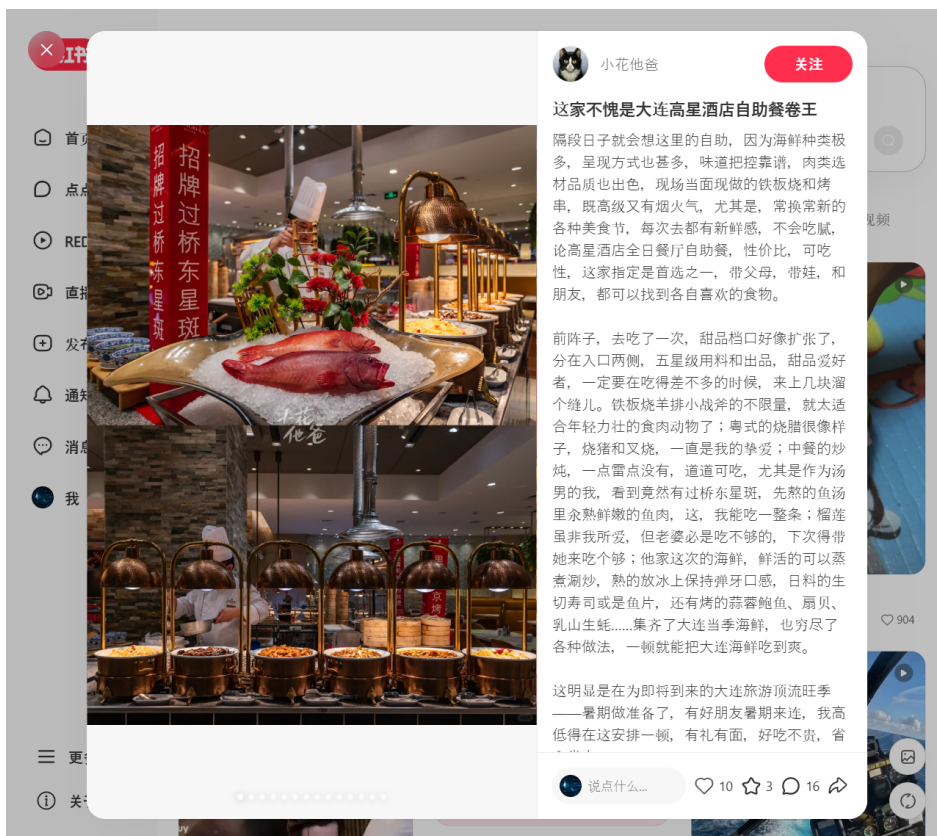
乾潮高档档位：龙虾、鲍鱼和大虾等高价海鲜

图中可见高档海鲜摆盘，正文明确讨论了先吃高档海鲜、避免面包面食过早饱腹的策略；这更适合预算充足、目标明确的消费者。



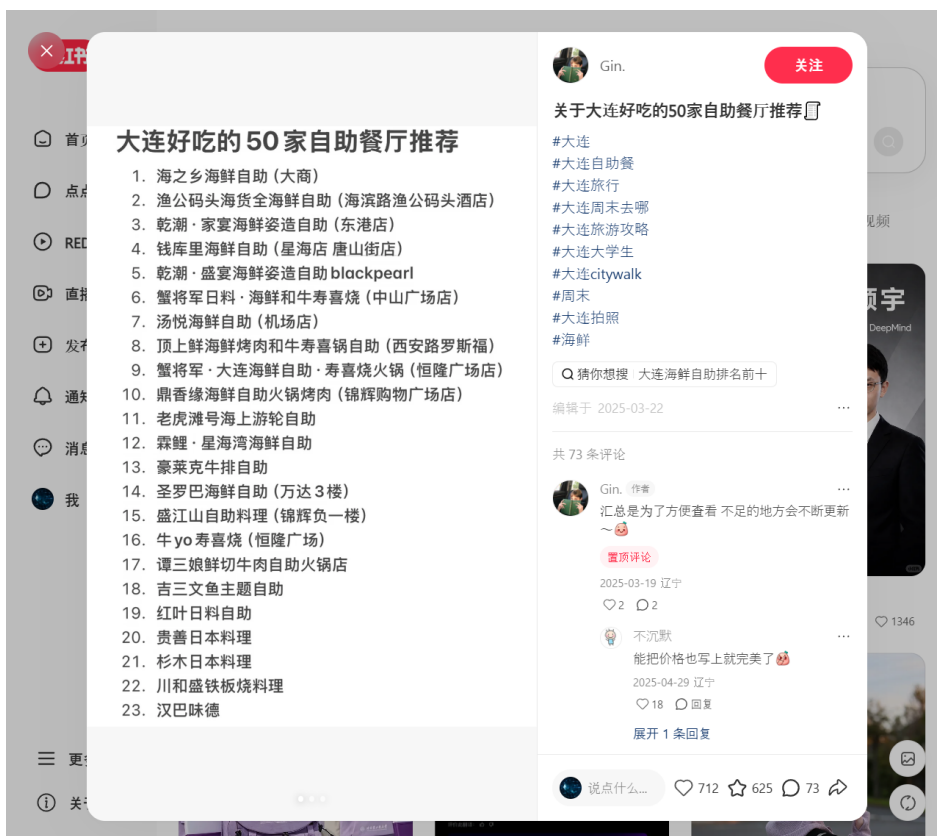
日料性价比对比：红叶、八十五号和吉·三文鱼

图文对比显示三家店的价位和方向差异：红叶价格最高但体验更完整，八十五号偏平价平衡，吉·三文鱼偏学生党和品类覆盖。



大连高星酒店自助餐：海鲜和热菜环境

这张图能支持“酒店自助的环境和热菜呈现较好”的判断，但原帖子没有在当前记录中留下足够明确的门店身份，因此没有据此做具体店铺推荐。



大连 50 家自助餐推荐：候选池截图

这张图适合作为发现候选店的线索，不作为价格和营业状态证据。

出发前核验清单

1. 先看当天团购和门店页。重点核对人均价格、用餐时段、是否分午市/晚市、是否有周末加价。
2. 直接电话确认高价菜。乾潮的档位、龙虾/蟹/金枪鱼等是否持续供应，不能按旧帖照片保证。
3. 确认营业和分店。红叶、汉巴味德、渔港食堂等都存在分店或营业状态需要复核的问题。
4. 多人聚餐提前排队。汉巴味德百年港湾周末排队明显；红叶也有提前一天仍订不到位置的反馈。
5. 生食注意卫生和个人耐受。渔港食堂存在个案肠胃负面反馈；同行者中有人不吃生食时，海之乡或红叶这种熟食/热菜更全的店更稳。
6. 不要把“吃回本”当唯一指标。自助餐的实际体验还取决于新鲜度、补货、排队、座位和同行者是否喜欢高价海鲜。

证据强度与局限

- 高可信：小红书正文直接写明的地址线索、价格、菜品和个人体验；但仍是用户生成内容。
- 中高可信：多个帖子对同一家店给出相近方向的描述，或图文中能相互印证。
- 补充证据：评论区单个用户的正负反馈，只用于提示风险，不直接外推到整家店。
- 地址交叉核验：百度地图/搜索结果可以帮助定位门店，但搜索摘要和 AI 摘要不等同于官方公告。
- 低时效信息：旧帖价格、旧营业时间、旧分店状态必须在出发前重新检查。

最终建议

普通聚餐：海之乡。高预算海鲜：乾潮。日料鱼生：红叶。刺身专项：渔港食堂，但先核验卫生与当天评价。多人百元档：汉巴味德印象城/百年港湾，先排队并确认营业。学生低预算：吉·三文鱼或八十五号。