

海鲜

决策卡 · 采购与加工流程 · 下单前必问清单 · 品类卡与参考价

目录

- 确认
 - 概览
 - 决策
 - 每日动线
 - 交通
 - 住宿
 - 在哪买
 - 怎么吃
 - 价格参考
 - 品类卡
 - 顺路
- 避雷
 - 预算
 - 装备
 - 来源
 - 风险

POI 核验: 2026-01-21T01:03:36+08:00 · 通勤核验: 2026-01-21T01:03:36+08:00 · 时区: Asia/Shanghai

需要你确认

项目	当前口径	你需要确认
出发地	不影响本页	如需把往返交通与海鲜动线合并, 请补出发地
人数	默认沿用主攻略 2人	如不同请告诉我, 我会同步份量与点单策略
忌口与过敏	无	如有海鲜过敏、痛风、肠胃敏感, 请改为熟食与清淡版本
预算	不设上限	无需确认

出发前要做的事: 刷新当日价格与营业情况, 按本页清单把单位与加工费问清。

行程概览

日期与天数	2026-01-23~01-26 · 4天3晚
本页定位	住栈桥出发的买海鲜与吃海鲜动线, 加工流程与翻车点, 品类卡与参考价区间。
冬季口径	更稳: 贝类与蒸汽海鲜与热汤。虾蟹可能更常见冻品或外地货, 务必问清产地与是否冻品。
可信度说明	点位与通勤来自 Amap; 价格区间来自公开报道样本汇总; 体验与避雷来自 XHS 证据池。

决策卡：海鲜餐馆还是自买代加工

用条件选方案；先稳一顿再折腾一顿，成功率最高。

场景	优先选择	你要做的事	风险控制
第一顿或体力不足	餐馆	点 2-4 道成功率高的热菜	先问单位与时价，别在海边久等
想一顿吃全套	自买代加工	团岛市场先看价再买，按清单一次性问清加工费	盯秤，取餐对照，重口做法先问是否另收费
只买伴手礼	超市与海产店	真空与即食为主，按克重对比	别把真空装当便宜，注意保冷

每日动线

天	主策略	推荐地点
D1	先吃一顿稳妥海鲜，校准口味与份量	栈桥步行圈餐馆
D2	安排一桌海鲜：团岛市场买 + 现场加工	团岛市场 + 团岛加工
D3	想更本地：早市或大市场二选一	海泊河早市 或 台东片区市场
D4	返程日买能带走的海味，不做大采购加工	栈桥步行圈海产店

D1 到达半日：稳妥海鲜

建议只点 2-4 道：辣炒蛤蜊 · 蒜蓉烤生蚝 · 辣炒笔管 · 海鲜疙瘩汤或粥

先把单位问清：按斤、按份、按只，以及是否含做法费用

风大或降温时缩短海边停留，优先室内就餐

D2 一桌海鲜：团岛市场买 + 现场加工

路线：栈桥 → 团岛市场 → 团岛加工 → 回栈桥或中山路。

步	你要做什么	关键话术
1	先绕一圈看价再下手	按斤还是按份，净重还是带网带水
2	先买贝类打底	蛤蜊、海虹、扇贝先来一套，出餐快成功率高
3	再补虾蟹与头足	问清是否冻品与外地货，虾蟹别买半死不活
4	加工前一次性问清计费口径	清蒸、香辣、椒盐分别怎么收，配菜与料费是否另算
5	取餐对照再开吃	虾蟹看个头与数量，先拍照留底便于对账

D3 可选：早市或大市场

想逛本地早市氛围：海泊河早市

想品类更大更全：十五大街市场、南山海鲜市场、营口路海鲜市场、埠西农贸市场

D4 返程日：买能带走的海味

不建议返程当天再做市场买 + 加工，时间不可控

想收尾：选真空与即食，注意保冷与托运限制

交通攻略：从栈桥出发

通勤摘要来自 Amap 通勤核验，详情见附录。

目的地	推荐方式	适合做什么	附录
馨大众团岛农贸市场	步行 2.2km 约30min	近，适合买 + 加工闭环	查看
海辰海鲜加工 团岛市场	步行 2.1km 约29min	市场内加工点位	查看
海泊河早市	地铁1号线：青岛站 → 海泊桥 · 海慈医疗 · 约40min · 步行 843m	早市氛围与更杂品类	查看
台东片区市场	217路：广西路浙江路 → 延安二路 · 约35min · 步行299m 或 217路：广西路浙江路 → 台东延安二路 · 约40min · 步行502m	大市场备选	查看
营口路海鲜市场	307路：栈桥 → 威海路 · 约42min · 步行677m	老思路：市场 + 周边啤酒屋加工	查看
埠西农贸市场	307路：栈桥 → 浮山后四小区 · 约67min · 步行646m	更大但更远，除非行程本来在那边	查看
利客海产品超市	步行 222m 约3min	伴手礼与即食收尾	查看

住宿矩阵：海鲜动线口径

详版住宿比价与避雷见主攻略。本页只回答住哪更方便吃海鲜。

区域	对海鲜动线的优点	代价与注意	结论
栈桥 青岛站 中山路	步行圈海鲜餐馆密集，去团岛市场也近	冬季海风大，夜里排队体感差，优先室内就餐	最省心
台东 延安路	离台东片区市场更近，逛吃氛围强	离栈桥海边景点远一些	行程重心在台东可选
浮山后 埠西	离大市场近	回老城通勤成本高	非必要不建议

[打开主攻略住宿矩阵](#)

在哪买：市场与早市与海产店

地址与评分来自 Amap；不要把地址尾注当营业时间。

点位	POI	评分	地址	从栈桥
馨大众团岛农贸市场	B021412FQ2	4.7	四川路31号	步行 2.2km 约30min
海泊河早市	B0FFH3NDMV	4.7	人民路20-4号	地铁1号线：青岛站 → 海泊桥 · 海慈医疗 · 约40min · 步行843m
十五大街农贸市场	B0G29RQ9DY	4.7	明霞路37号	217路：广西路浙江路 → 延安二路 · 约35min · 步行299m
南山海鲜市场	B0LRCSP8C	4.3	菜市二路7号 · 台东地铁站G口 步行210米	217路：广西路浙江路 → 台东延安二路 · 约40min · 步行502m
营口路海鲜市场	B0HULZ4HRA	4.6	营口路农贸市场西南门旁	307路：栈桥 → 威海路 · 约42min · 步行677m
埠西农贸市场	B0FFH5NECR	4.7	劲松四路与同安路交汇处东北 100米	307路：栈桥 → 浮山后四小区 · 约67min · 步行646m
利客海产品超市	B0KU9MRBYY	3.7	广西路与中山路交叉口东40米	步行 222m 约3min

代加工点位

点位	POI	评分	地址	从栈桥
海辰海鲜加工厂 团岛市场	B0LA3ZESUB	4.3	八大峡街道四川路31号馨大众团岛农贸市场餐饮区域E-021摊位	步行 2.1km 约29min

加工费争议点见 sources_xhs.json，按清单先问计费口径再下单。

POI 详情与核验截图链接见附录 poi_amap.json 与 images_manifest.json。

怎么吃：自买代加工与餐馆点单

把争议点写进清单，照着问能少踩 80% 的坑。

买的时候

单位：按斤还是按份，按只还是按盒
净重：带网袋带水带冰如何处理，先说清再称
死活与冻品：虾蟹问清是否冻品与产地
挑选：同价优先沉手压手，别买半死不活

加工的时候

加工费：按做法还是按份还是按斤，是否含配菜
香辣与椒盐：是否另收料费油费
取餐：尽量当面点清，对照你买的品类与数量
买得少：加工费可能接近食材成本，改去餐馆更省心

关键动作：先问清单位，再决定做法；先少量试口感，再追加。

栈桥步行圈：海鲜餐馆与大排档备选

评分与人均来自 Amap；是否时价与当日供给以店内为准。

店	定位	评分	人均	从栈桥	适合点什么	POI
燕琴酒楼 · 海鲜 · 青岛菜	正规酒楼	4.8	¥53	步行 180m 约3min	家常海鲜与热菜，适合第一顿稳妥	B0J2K9CV1E
福满楼 · 海鲜 · 鲁菜传承馆 栈桥中山路店	正规餐馆	4.6	¥58	步行 180m 约3min	鲁菜与海鲜热菜，冬季更友好	B0JA2MABPW
海帮主 · 蒸汽海鲜 青岛菜 · 戳子肉 栈桥火车站 店	蒸汽海鲜	4.6	¥81	步行 548m 约8min	蒸一桌：贝类 + 虾 + 蟹	B02140WUA3
渔港蒸汽海鲜 · 烧烤 · 大排档	蒸汽与烧烤	4.6	¥60	步行 703m 约10min	想吃香辣与烧烤口的可以选	B0KRFCS4VG
名岛海鲜大排档中山路店	大排档	4.2	¥88	步行 185m 约3min	想吃市井氛围可选，先问清时价与单位	B0FFGSLFPK

店	定位	评分	人均	从栈桥	适合点什么	POI
渔牧 场海 鲜私 房菜 馆	私房菜	4.7	¥89	步行 272m 约4min	想要更精致的做法可选	B0HB2SXX7G
老胶 东鲅 鱼水 饺 · 海鲜 家常 菜栈 桥店	家常与饺子	4.1	¥57	步行 213m 约3min	鲅鱼饺子，返程或不想吃大海鲜的一餐	B0LRBHO0FD
袁鲜 生海 鲜自 助餐 厅 栈 桥店	自助	4.0	¥82	步行 212m 约3min	想一次吃很多但不想点单可选	B0J605CZZI

价格参考：区间只作对比

单位：元/斤。样本来自公开报道汇总，季节差异很大。查询时间：2026-01-21T01:03:36+08:00

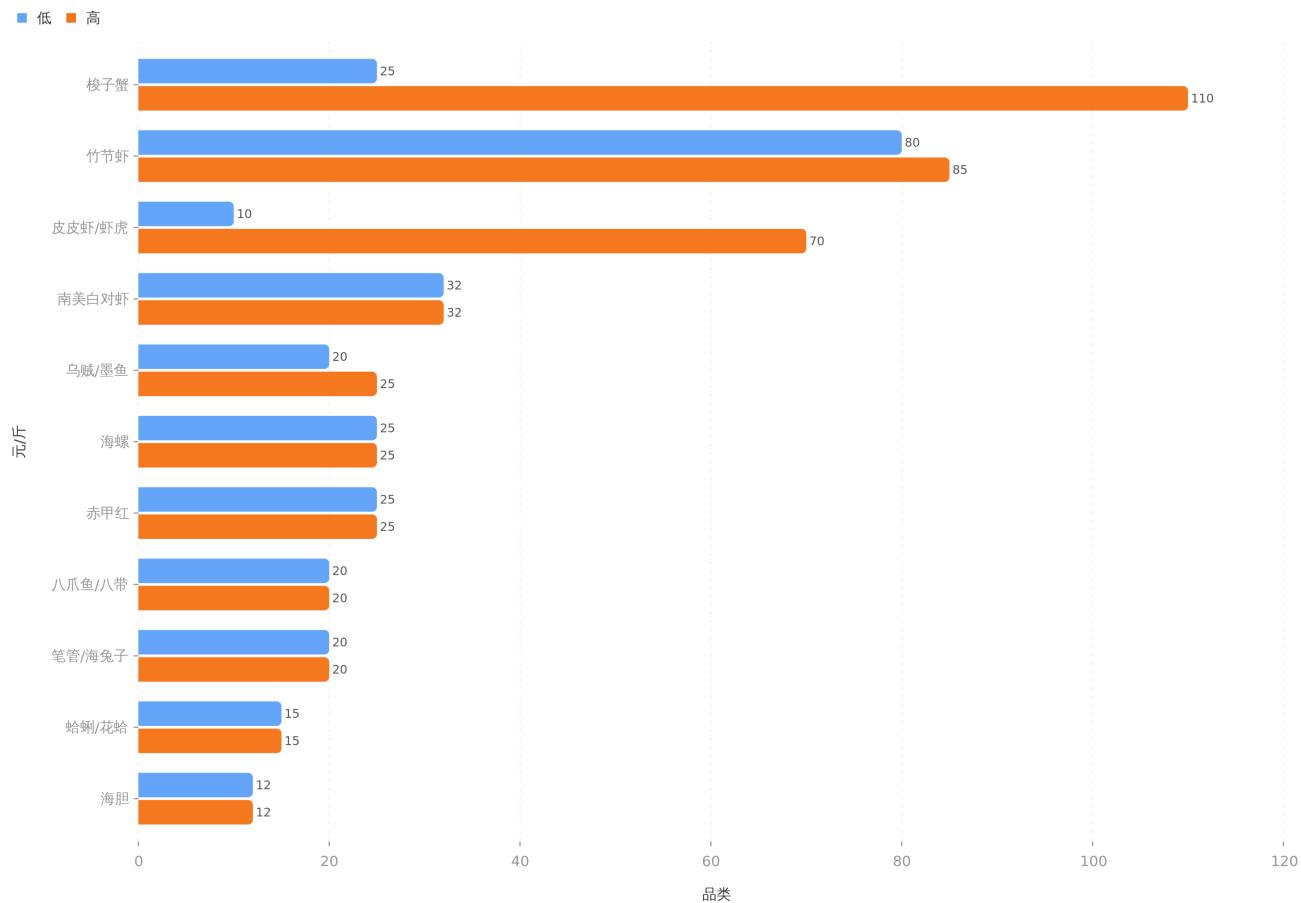
样本区间表

品类	低	高	样本数
梭子蟹	25	110	4
竹节虾	80	85	1
皮皮虾/虾虎	10	70	5
南美白对虾	32	32	1
乌贼/墨鱼	20	25	2
海螺	25	25	2
赤甲红	25	25	1
八爪鱼/八带	20	20	1
笔管/海兔子	20	20	1
蛤蜊/花蛤	15	15	1
海胆	12	12	1

区间取样本最小值与最大值，非当日实价。

可视化

海鲜参考价区间-元/斤



品类卡

字段：推荐理由 · 做法 · 在哪买 · 参考价口径 · 避坑 · 更稳替代。

7.1 虾类

7.2 贝类螺类

7.3 生蚝

7.4 头足

7.5 蟹类

7.6 高风险

7.7 家常海鲜

7.1 虾类

你点名：椒盐皮皮虾、甜虾。并补两种更稳的虾。

椒盐皮皮虾 虾虎 • 推荐指数 8.4/10



理由：做椒盐很香，但死虾与泡水与规格差会显著影响口感。

做法：椒盐优先，其次清蒸。

在哪买：团岛市场优先；怕踩雷直接在餐馆点时价。

参考价：10–70 元/斤，样本区间见 prices_reference.json。

避坑：问清活鲜或冻品；盯秤与沥水；先小份试再加。

更稳替代：竹节虾或南美白对虾。

甜虾 北极甜虾 • 推荐指数 7.8/10



理由：熟冻稳定，上桌就能吃，但不一定是本地特色。

做法：冰镇原味或做沙拉与粥面提鲜。

在哪买：超市与海产店更稳，市场散卖看冷链。

参考价：估算待确认，规格差异很大。

避坑：不建议生食；避免解冻回冻；口感发粉直接止损。

更稳替代：蒜蓉烤生蚝或辣炒蛤蜊。

竹节虾 斑节虾 虎虾类 • 推荐指数 8.1/10



理由：虾味浓肉质弹，但季节与节前波动大。

做法：白灼或盐焗，更能吃出虾味。

在哪买：市场买更划算；只想吃几只就餐馆点。

参考价：80-85 元/斤样本，冬季可能更高，见 prices_reference.json。

避坑：别只看个头，问清活虾或冰鲜。

更稳替代：南美白对虾。

南美白对虾 • 推荐指数 7.5/10



理由：常见性价比高，做法宽容，适合稳妥一盘。

做法：白灼或油焖，或做炒饭。

在哪买：市场与餐馆都常见，不想处理就餐馆点白灼虾。

参考价：约32 元/斤样本，规格差异见 prices_reference.json。

避坑：看是否解冻回冻，软塌或腥味重的不买。

更稳替代：虾不稳时改点贝类或蒸汽海鲜。

7.2 贝类与螺类

冬季更稳，建议至少吃一套贝类。

蛤蜊 花蛤 • 推荐指数 9.0/10



理由：成功率高且便宜，很青岛味。

做法：辣炒蛤蜊或原汁蛤蜊或疙瘩汤。

在哪买：市场最划算，餐馆最省心。

参考价：约15元/斤样本，见 prices_reference.json。

避坑：一定要吐沙，出锅别久放。

更稳替代：海虹或扇贝。

蛏子 撑子 • 推荐指数 8.2/10



理由：肉质细嫩，爆炒很香，但更看火候。

做法：辣炒或葱爆，稳妥可选蒜蓉粉丝。

在哪买：市场买 + 加工更划算。

参考价：估算待确认，建议到团岛市场现场询价。

避坑：吐沙要充分，炒久会柴。

更稳替代：蛤蜊或海螺。

海虹 青口贝 • 推荐指数 8.8/10



理由：蒸一下就很鲜，适合凑海鲜拼盘。

做法：清蒸配蘸汁，或做海虹汤。

在哪买：市场更划算；蒸汽海鲜店点一盆也稳。

参考价：估算待确认，多按斤或按盆。

避坑：别买开口很久的，未开口的不强撬。

更稳替代：扇贝或生蚝熟食。

扇贝 海扇 • 推荐指数 8.3/10



理由：蒜蓉烤扇贝是游客也不容易错的做法。

做法：蒜蓉粉丝或清蒸。

在哪买：市场买带壳更划算，餐馆点蒜蓉更省心。

参考价：估算待确认，常按只或按盘。

避坑：问清是带壳还是扇贝柱，别只看总价。

更稳替代：海虹或蛤蜊。

海螺 • 推荐指数 8.0/10



理由：口感脆，下酒，做法相对简单。

做法：白灼或水煮配蒜泥醋汁，或辣炒。

在哪买：市场更划算，餐馆点白灼更省心。

参考价：约25元/斤样本，见 prices_reference.json。

避坑：尽量别买死螺，发酸或发苦直接不吃。

更稳替代：贝类或蒸汽海鲜。

7.3 生蚝 海蛎子

冬季更适合，但安全要放第一。

生蚝 海蛎子 牡蛎 • 推荐指数 9.2/10



理由：冬季更当季，蒜蓉烤或清蒸很稳。

做法：蒜蓉烤或清蒸，或炖豆腐汤。

在哪吃：餐馆现烤现蒸更稳，自买加工也要充分加热。

参考价：估算待确认，多按只或按盘。

食安：不建议生食，外观无法判断安全，证据见 sources_web.json。

更稳替代：蒸汽海鲜里的贝类组合。

7.4 头足类

点单写清笔管或小乌贼，避免叫法混淆。

八爪鱼 八带 • 推荐指数 8.5/10



理由：口感弹，热炒和烧烤都好吃，但火候过了会发韧。

做法：葱爆或辣炒，或烧烤。

在哪吃：餐馆或烧烤店更稳。

参考价：约20元/斤样本，见 prices_reference.json。

避坑：不建议生食或半熟，寄生虫风险证据见 sources_web.json。

更稳替代：笔管做快炒或烤。

笔管 海兔子 • 推荐指数 8.6/10



理由：胶东代表海鲜之一，快炒和烤制很香。

做法：辣炒笔管或葱爆或铁板烤。

在哪买：市场和餐馆都常见，点单写清笔管更不易点错。

参考价：约20元/斤样本，见 prices_reference.json。

避坑：别炒太久会老，不建议生食。

更稳替代：贝类与热汤。

7.5 蟹类

时价与规格差异大，最容易踩雷。

梭子蟹 香辣蟹 • 推荐指数 8.0/10



理由：香辣很下饭，但时价与死活与规格决定体验。

做法：香辣或葱姜炒，想辨别品质可点清蒸。

在哪吃：餐馆更省心；自买必须盯活力与分量与缺腿。

参考价：25–110 元/斤样本区间，见 prices_reference.json。

避坑：死蟹不买；同价选沉手；不确定就清蒸先判断。

更稳替代：赤甲红做汤或粥。

赤甲红 小螃蟹 • 推荐指数 8.4/10



理由：更适合做汤或粥，鲜味足且相对不挑火候。

做法：蟹粥或蟹汤，或清蒸。

在哪买：市场更划算；想省心就点餐馆的蟹粥类。

参考价：约25 元/斤样本，见 prices_reference.json。

避坑：同样要避死蟹，不追求黄多。

更稳替代：蒸汽海鲜的贝类组合。

7.6 高风险但好吃

更看渠道与处理。出现过敏症状立即止损并就医。

海胆 · 推荐指数 7.0/10



理由：吃对了鲜甜，吃错了腥和苦。

做法：海胆蒸蛋最稳，或做饺子与炒饭，不建议生吃。

在哪吃：正规餐馆更稳，不建议路边随便买现开。

参考价：约12元/斤新闻样本，实际常按个或盒计价，见 prices_reference.json。

避坑：有氨味或苦味直接不吃；肠胃敏感者谨慎。

更稳替代：熟食海鲜与热汤。

鲍鱼 · 推荐指数 7.6/10



理由：仪式感强，但火候难且价差大。

做法：蒜蓉蒸或黄油煎，或做炖菜。

在哪吃：餐馆更稳；想带走优先正规超市或品牌真空装。

参考价：估算待确认，多按只计价。

避坑：别只看超低价串，先问单价与克重。

更稳替代：海肠捞饭或鱼类热菜。

海参 · 推荐指数 6.8/10



理由：更偏滋补与口感体验，不是必吃。

做法：葱烧海参或凉拌即食，关键看渠道与冷链。

在哪买：只建议正规渠道或餐馆点经典做法。

参考价：估算待确认，价差很大。

避坑：不建议路边摊购买；过敏与肠胃弱者谨慎。

更稳替代：贝类与鱼类熟食。

7.7 家常海鲜

冬天热乎吃更舒服：海肠 + 海鱼。

海肠 • 推荐指数 8.7/10



理由：很青岛味，海肠捞饭很香，但处理不好会腥。

做法：海肠捞饭或爆炒，火候要快。

在哪吃：餐馆更稳，自买加工要问清是否按净重与加工费口径。

参考价：估算待确认，加工费争议见 sources_xhs.json。

避坑：处理不干净就止损，别勉强。

更稳替代：海鲜疙瘩汤或鱼类热菜。

黄花鱼 小黄鱼 • 推荐指数 8.5/10



理由：冬季红烧和香煎很舒服，家常又鲜。

做法：红烧或香煎，或熬汤。

在哪买：早市与市场更划算；不想处理就餐馆点红烧小黄鱼。

参考价：估算待确认，多按条或按斤。

避坑：别追求特别大又特别便宜，闻到异味直接放弃。

更稳替代：鲅鱼饺子。

鲅鱼 马鲛鱼 • 推荐指数 8.0/10



理由：鲅鱼水饺很代表，直接在老城吃更省心。

做法：鲅鱼饺子，或红烧或香煎。

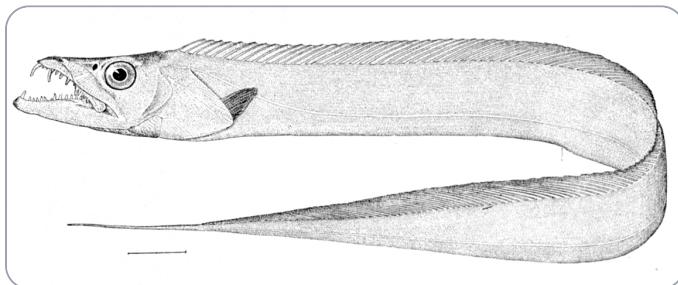
在哪吃：优先店里吃饺子；想买鱼再考虑早市。

参考价：估算待确认。

避坑：鱼类腥味控制靠新鲜与处理，不熟悉就选熟食路线。

更稳替代：排骨米饭或鲁菜热菜。

带鱼 • 推荐指数 7.8/10



理由：家常下饭，冬天吃很稳。

做法：红烧或香煎，或糖醋。

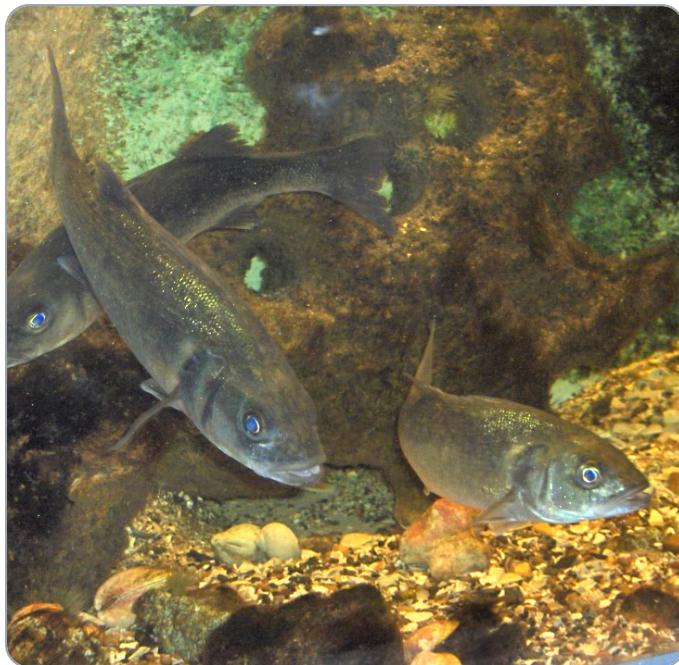
在哪买：早市与超市都常见；不想处理就餐馆点红烧带鱼。

参考价：估算待确认，多按斤或按段。

避坑：解冻回冻会出水发柴，买时闻到异味直接放弃。

更稳替代：黄花鱼或鲈鱼清蒸。

鲈鱼 海鲈鱼 • 推荐指数 8.2/10



理由：清蒸成功率高，适合怕辣的人。

做法：清蒸或红烧，或做豆腐汤。

在哪吃：餐馆点清蒸最稳；自买加工再考虑。

参考价：估算待确认，多按条或按斤。

避坑：问清海鲈或养殖，清蒸别过火。

更稳替代：蒸汽海鲜里的贝类与虾。

顺路关系：把海鲜动线嵌进景点日程

团岛市场靠近八大峡一带，如当天本来要去八大峡方向，可顺路安排买 + 加工。

海泊河早市更适合早起体验，逛完可顺路去台东片区再回老城。

栈桥步行圈海鲜餐馆适合放在回酒店前的晚餐，减少海边久站受风。

避雷指南

不吃路边接头式海鲜，优先正规门店。

所有时价先问单位与做法与是否含料。

市场先绕一圈比价，别在入口第一家直接下手。

盯秤：净重与带网带水带冰必须说清。

蟹虾不买半死不活，出锅口感差且风险高。

贝类要吐沙与刷洗，未开口的不硬撬。

不鼓励生食，海鲜尽量熟透热吃。

止损策略：先上贝类与汤类垫底，再上虾蟹。

两个人别贪多：贝类 + 一虾 + 一头足 + 一汤基本够吃。

返程日不做大采购加工，想带走就选真空与干货。

体验与避雷证据见 sources_xhs.json。

预算分解：用参考价与下单策略代替硬预算

本页不设上限。价格只作区间参考，现场以当日时价与单位为准。

海鲜	推荐指数	更适合在哪吃	参考价口径
皮皮虾	8.4	餐馆或市场	有样本区间，见 prices_reference.json
甜虾	7.8	超市或海产店	估算待确认，规格差异大
竹节虾	8.1	市场更划算	有样本区间，见 prices_reference.json
南美白对虾	7.5	市场或餐馆	有样本价，见 prices_reference.json
蛤蜊	9.0	市场最划算	有样本价，见 prices_reference.json
蛏子	8.2	市场买 + 加工	估算待确认
海虹	8.8	市场更划算	估算待确认
扇贝	8.3	餐馆点蒜蓉更稳	估算待确认，常按只或按盘
海螺	8.0	市场或餐馆	有样本价，见 prices_reference.json
生蚝	9.2	餐馆更稳	估算待确认，多按只或按盘
八爪鱼	8.5	餐馆更稳	有样本价，见 prices_reference.json
笔管	8.6	餐馆或市场	有样本价，见 prices_reference.json
梭子蟹	8.0	餐馆更省心	有样本区间，见 prices_reference.json
赤甲红	8.4	做汤更稳	有样本价，见 prices_reference.json
海胆	7.0	只建议靠谱渠道尝鲜	有样本价，见 prices_reference.json
鲍鱼	7.6	餐馆更稳	估算待确认，多按只计价
海参	6.8	只建议正规渠道	估算待确认，价差大
海肠	8.7	餐馆更稳	估算待确认，加工费争议见 sources_xhs.json
黄花鱼	8.5	家常热菜	估算待确认
鲅鱼	8.0	优先吃鲅鱼饺子	估算待确认
带鱼	7.8	家常热菜	估算待确认
鲈鱼	8.2	清蒸最稳	估算待确认

天气与装备

冬季海边风大：优先室内海鲜餐馆，别在海边久等。
夜里别贪凉：海鲜尽量热吃熟吃，啤酒少量即可。
具体天气以主攻略的天气数据为准，临近出行再复核。

[打开主攻略天气与装备](#)

应急信息

肠胃不适：立刻停海鲜，改热粥或面，补水；严重及时就医。
过敏触发：出现荨麻疹、喉头紧缩、呼吸困难，立即 120。
紧急电话：110 报警 · 120 急救 · 119 火警。
食安提醒：不建议生食或半生食，证据见 sources_web.json。

来源与更新时间

类别	文件	时间
页面回归校对	seafood.html	2026-01-22T11:59:58+08:00
点位核验	poi_amap.json	2026-01-21T01:03:36+08:00
通勤核验	transit_amap.json	2026-01-21T01:03:36+08:00
价格样本	prices_reference.json	2026-01-21T01:03:36+08:00
Web 证据池	sources_web.json	见文件 collected_at
XHS 证据池	sources_xhs.json	见文件 collected_at
图片许可清单	images_manifest.json	见文件 collected_at
poi_amap.json	· transit_amap.json	· prices_reference.json
sources_xhs.json		· sources_web.json ·

风险与下一步建议

主要风险

冬季冻品与外地货比例上升，不问清会产生预期落差。
加工费口径不透明，买得少时加工费可能接近食材成本。
单位混淆：斤与份与只混用，结账容易惊讶。
生食或半生食风险高，不以外观判断安全。
个体踩雷反馈存在，按清单盯秤与对照可显著降低概率。

下一步建议

出发前把 prices_reference 与 poi 与 transit 再刷新一次，确认营业与路线。
告诉我更想吃的风格：清蒸鲜味、香辣重口、蒸汽海鲜三选一，我可以把 D1 与 D2 细化成点单清单。
如倾向自买代加工，我可以按 2 人份给一套团岛市场采购清单与做法组合。