



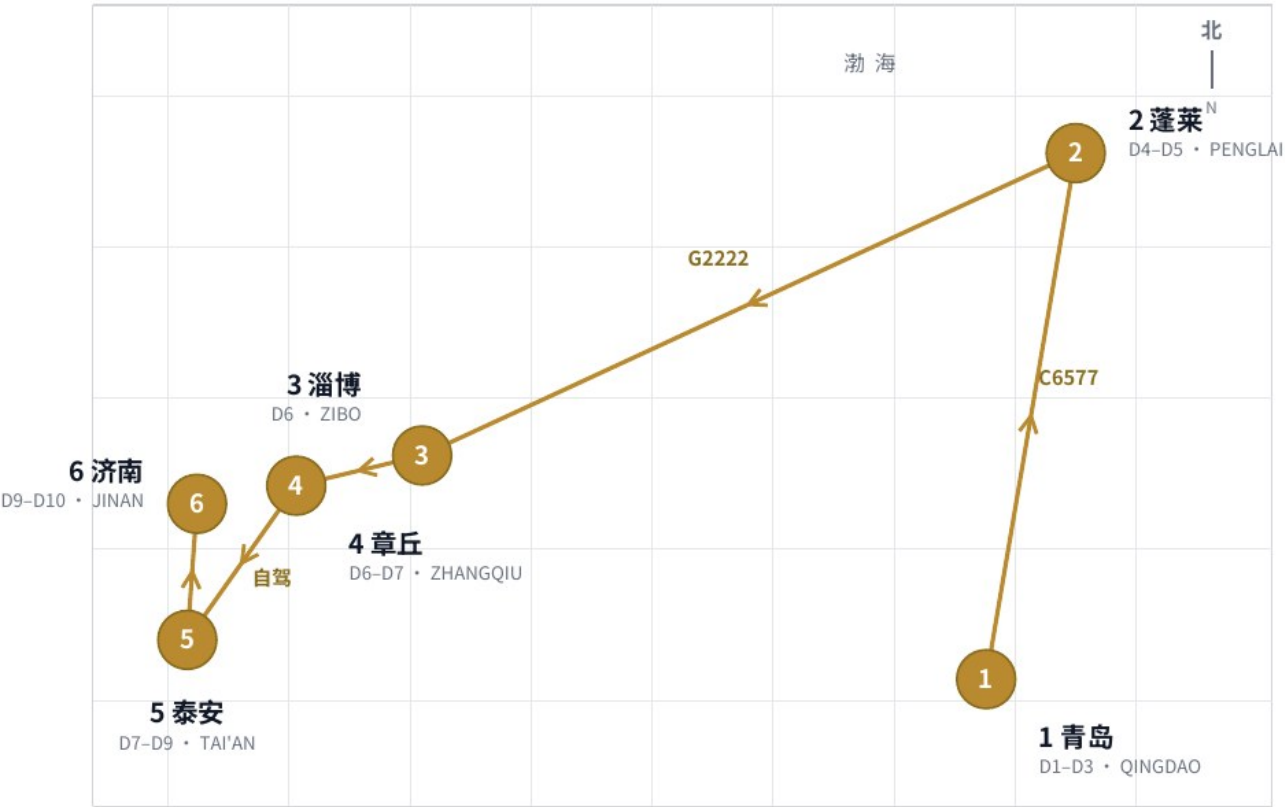
山东五城之旅

山海湖泉 · 一路食香

2026年10月11日 — 10月20日

青岛 → 蓬莱 → 淄博 → 章丘 → 泰安 → 济南

十日行程路线图



①-⑥ 为到访顺序，金线为城际交通（D1-D5 高铁，D6 起自驾）；各段交通见右侧总览表。城市相对位置按实际经纬度绘制，本图为示意图。

站点	日期	城际交通	下一站
① 青岛	D1-D3	C6577 10:19-12:10	→ 蓬莱
② 蓬莱	D4-D5	G2222 16:31-18:03	→ 淄博
③ 淄博	D6	自驾 约107公里 · 过路费约¥41	→ 章丘
④ 章丘	D6-D7	自驾 约136公里 · 过路费约¥44	→ 泰安
⑤ 泰安	D7-D9	自驾 约81公里 · 过路费约¥28	→ 济南
⑥ 济南	D9-D10	行程终点	返程自定

提示 高铁时刻 2026-10-12 实查；自驾路线与过路费 2026-10-16 实查高德地图。

DAY 01 • QINGDAO 青岛

10月11日 星期日

抵达青岛 • 云上海天看日落



行程安排

- 15:30-16:10** 抵达青岛（以实际航班/车次为准），前往酒店
- 16:10-16:40** 青岛海天大酒店办理入住，稍事休整
- 16:40-18:00** 云上海天观光厅（海天中心78层）：360°俯瞰胶州湾，正好看日落
- 18:00-19:30** 第三海水浴场海边散步，晚餐

本日美食

- 辣炒蛤蜊——大火快炒、鲜辣过瘾，青岛人“哈啤酒吃蛤蜊”的标配开场
- 鲅鱼饺子——沙子口野生鲅鱼作馅，皮薄馅大、一口爆汁
- 海鲜卤面——蛤蜊鲜汤打卤浇手擀面，官方认证的“青岛十大特色小吃”

特产伴手礼：青岛啤酒、崂山绿茶

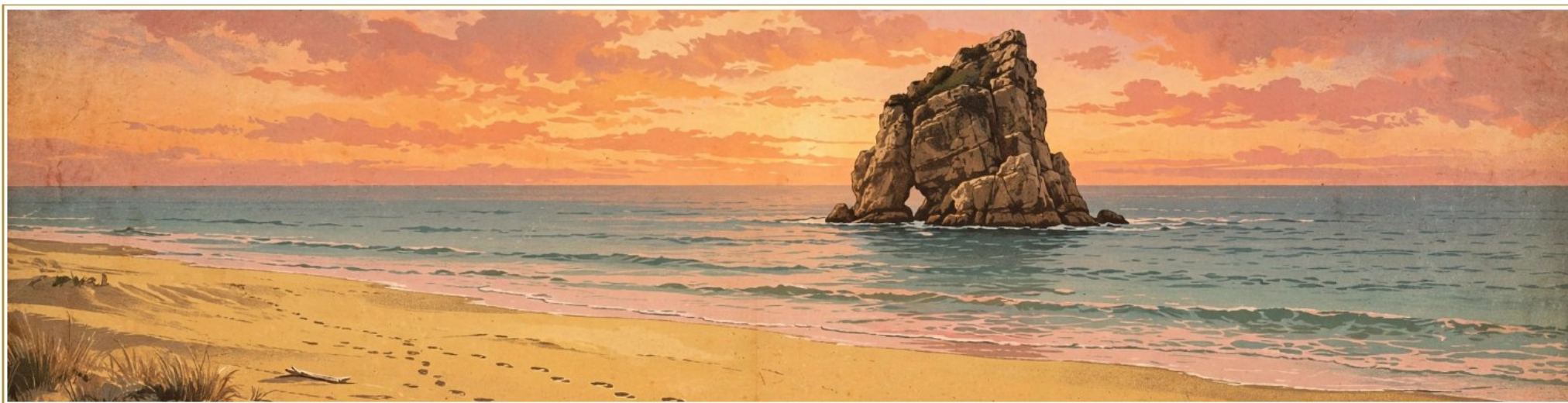
天气 晴转多云，16-23℃，海边风大。日落约 17:29。

住宿 青岛海天大酒店

提示 10月中旬海边风大，备一件防风外套；云上海天建议提前线上购票，避开排队。

10月12日 星期一

换住美高梅 • 傍晚石老人玩沙



行程安排

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 09:00-11:30 | 酒店早餐，奥帆中心—五四广场一线散步（或酒店休整） |
| 12:00-12:30 | 海天大酒店退房，行李送至美高梅酒店 |
| 12:30-14:00 | 青岛美高梅酒店办理入住，午餐 |
| 14:00-16:00 | 酒店休息 |
| 16:30-18:00 | 石老人海水浴场玩沙、踏浪，看日落 |
| 18:30-20:00 | 晚餐，回酒店休息 |

本日美食

- 海鲜疙瘩汤——海鲜、鸡蛋与面疙瘩同煮，鲜咸暖胃的家常本味
- 青岛大包——皮薄馅大、一口爆汁，老青岛的早餐顶流
- 流亭猪蹄——卤香Q弹，蘸醋解腻，下酒一绝

特产伴手礼：青岛啤酒、崂山绿茶

天气 阴，18-22℃，无雨。日落约 17:27。

住宿 青岛美高梅酒店

提示 石老人浴场沙质细，适合玩沙；傍晚退潮前后1小时体验最好。

10月13日 星期二

睡到自然醒 • 午后崂山太清线



行程安排

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 09:00-10:00 | 自然醒，早餐，退房，行李寄存前台 |
| 10:30-11:30 | 前往崂山大河东客服中心 |
| 11:30-12:30 | 客服中心附近午餐 |
| 12:30-16:30 | 太清游览线：太清宫 → 太清索道上行 → 明霞洞 → 索道/步行下山 |
| 16:30-17:30 | 返回市区美高梅酒店取行李 |
| 17:30-18:30 | 前往青岛北站附近酒店，办理入住 |

本日美食

- 崂山农家宴——山野菜、铁锅炖，爬山归来最解乏
- 海草凉粉——石花菜熬制、清爽解腻，青岛特色凉菜
- 崂山绿茶——中国北方绿茶的代表，饭后一杯清香耐泡

特产伴手礼：崂山绿茶

天气 上午阵雨转多云，11-22℃。太清线安排在午后，避开上午降雨。

住宿 青岛北站附近酒店（全称待确认）

提示 崂山需提前线上预约；太清索道受天气影响，以景区当日公告为准；大件行李可寄存在大河东客服中心。

10月14日 星期三

城际去蓬莱 • 下午蓬莱阁+田横山日落



行程安排

08:30-09:30	酒店早餐，退房，前往青岛北站
乘车	城际 青岛北 → 蓬莱 C6577 10:19-12:10 约1小时51分
12:10-13:00	抵达蓬莱，午餐，酒店入住/寄存行李
13:00-16:30	蓬莱阁景区：蓬莱阁—田横山—戚继光故里一线，预留3小时
16:30-17:40	田横山：乘索道上山，登灯塔看海上日落
18:00-19:30	晚餐，回酒店休息

本日美食

- 蓬莱小面——手抻细面、黄黑鱼骨汤打卤，有鲁菜地方标准的名吃
- 鲅鱼饺子——胶东沿海家家会做，鱼肉鲜嫩、爆汁过瘾
- 海鲜大餐——八仙过海口现捞海货，蒸汽海鲜最见鲜味

特产伴手礼：烟台苹果、蓬莱葡萄酒

天气 蓬莱晴，15-22℃，西南风3级。日落约 17:21。
住宿 蓬莱酒店（10月14日入住，名称待确认）
提示 青岛北→蓬莱没有 G 字头高铁，只有城际 C 字头；蓬莱阁建议15:30前入园，保证3小时游览。

10月15日 星期四

上午八仙过海 • 下午高铁去淄博



行程安排

- | | |
|-------------|---------------------------------------|
| 08:30-11:30 | 八仙过海景区（八仙渡海口）：八仙雕塑、海上观景 |
| 11:30-13:30 | 午餐，酒店退房 |
| 13:30-15:30 | 休整，或在蓬莱市区逛逛 |
| 15:30-15:50 | 前往蓬莱站（小站，提前40分钟到即可） |
| 乘车 | 高铁 蓬莱 → 淄博北 G2222 16:31-18:03 约1小时32分 |
| 18:03-18:45 | 抵达淄博北，前往酒店，晚餐 |

本日美食

- 淄博烧烤——小饼卷五花肉、烤韭菜，蘸料一裹——火遍全国的烟火气，今晚就吃它
- 蓬莱小面——临走中午再吃一碗，手抻面配鱼汤卤

特产伴手礼：蓬莱葡萄酒

天气 蓬莱：晴，15-25℃；淄博：多云，14-29℃，昼夜温差大。

住宿 淄博海岱楼希尔顿欢朋酒店（10月15日入住）

提示 截图写的是 G2219，实查 10 月 15 日这趟 16:31 的车是 G2222，买票时别买错车次；淄博早晚凉，备一件薄外套。

10月16日 星期五

上午红叶柿岩 • 下午自驾去章丘 • 夜游明水古城



行程安排

08:00-08:55	自驾前往红叶柿岩（约52公里，车程约45分钟，过路费约¥20）
08:55-13:00	红叶柿岩旅游区（含景区内午餐）：红叶、柿子、玻璃栈道
自驾	自驾 淄博 → 章丘 13:00-14:10 约1小时10分 • 过路费约¥21
13:00-14:10	自驾前往章丘明水古城（约55公里，车程约55分钟，过路费约¥21）
14:10-17:00	抵达明水古城，酒店入住休整
19:00-21:00	夜游明水古城：灯光、古街、小吃

本日美食
• 博山豆腐箱——豆腐掏空填馅、蒸制后卤香四溢，博山菜的代表作 • 博山酥锅——荤素一锅慢炖，酸咸暖胃，淄博人冬天的念想 • 周村烧饼——薄、香、酥、脆，芝麻饱满，好吃又好带
特产伴手礼：周村烧饼、博山琉璃、淄博陶瓷

天气 淄博：多云转晴，16-27℃，夜间有小雨；章丘：多云，16-27℃。
住宿 明水古城壹安悦酒店（10月16日入住）
提示 全程自驾：今日两段高速费约¥41；夜间有雨，备雨具；明水古城夜景值得一看，晚饭可在古城内解决。

10月17日 星期六

大雨天转场 • 明水古城补逛+自驾去泰安



行程安排

- 09:00-11:30 明水古城补逛（雨天缩短：古城内展馆、茶馆为主）
- 11:30-12:30 午餐，酒店退房，行李装车
- 12:30-14:40 自驾章丘→泰安（高速约135.7公里，车程约2小时，过路费约¥44）
- 14:40-15:10 抵达泰安，酒店入住，休整
- 18:00-19:30 晚餐：泰山煎饼、泰安小吃

本日美食

- 章丘大葱蘸酱——葱中之王，高大甜脆，卷煎饼、大饼一绝
- 明水香米——百脉泉水浇灌的“泉头米”，古时贡米，米香浓郁
- 泰山煎饼——杂粮柔韧，卷大葱蘸酱——泰安晚餐的灵魂

特产伴手礼：章丘铁锅、章丘大葱、明水香米

天气 天气预警：大雨，13-20℃，降雨概率90%。户外行程压缩，以室内为主。

住宿 建议：全季酒店泰安店（具体分店待确认）

提示 全程自驾：章丘→泰安高速约¥44，大雨天走高速更稳；全天大雨预警，古城补逛可压缩到1小时。

10月18日 星期日

天外村线登泰山 • 当天往返



行程安排

07:30-08:00	酒店出发，前往天外村游客中心
景区交通	大巴+索道 天外村 → 中天门旅游大巴+中天门 → 南天门索道 • 大巴约40分钟，索道约20分钟；运营时间以景区当日公告为准
08:00-08:50	旅游大巴：天外村 → 中天门
09:00-09:30	索道：中天门 → 南天门
09:30-12:00	天街 → 碧霞祠 → 玉皇顶（极顶）
12:00-13:00	山顶午餐，休整
13:30-16:30	索道下山 → 大巴返回天外村
17:00-18:00	回泰安酒店休息

本日美食
• 泰山三美——白菜、豆腐、山泉水同煮，乳白鲜醇——乾隆御宴上的名菜 • 泰山炒鸡——肉质紧实、酱香浓郁，登山归来补充能量的硬菜 • 泰山煎饼——下山后来一套，卷菜卷肉，顶饱
特产伴手礼：泰山玉、泰山板栗

天气 泰安：多云，9-20℃，适宜登山。山顶风大，体感偏凉。
住宿 建议：全季酒店泰安店（连住，具体分店待确认）
提示 自驾至天外村游客中心停车场；山顶风大，备抓绒/冲锋衣；全程不走登山步道，大巴+索道最省力；带足水和干粮。

10月19日 星期一

上午天颐湖 • 下午自驾去济南



行程安排

09:00-11:30	天颐湖：湖畔散步
11:30-13:00	午餐，酒店退房，行李装车
13:00-14:40	自驾泰安→济南（约81公里，车程约1小时15分，过路费约¥28）
14:40-15:30	抵达济南，酒店入住
16:30-18:30	泉城广场 → 宽厚里：晚餐、夜市

本日美食

- 把子肉——草绳捆扎、老汤慢煨，红亮酥烂、肥而不腻，济南的味觉名片
- 油旋——外酥内软、层层起酥，葱香十足，配把子肉一绝
- 范镇火烧——泰安名吃，酥脆掉渣，午餐可先垫一口

特产伴手礼：东阿阿胶

天气 泰安：多云，7-20℃；济南：多云，8-21℃，早晚偏凉。
住宿 建议：济南泉城广场/趵突泉商圈酒店（方便次日游览）
提示 全程自驾：泰安→济南高速约81公里/过路费约¥28；宽厚里小吃街适合晚餐。

10月20日 星期二

济南全天 • 趵突泉—大明湖—黑虎泉



行程安排

- | | |
|-------------|----------------------|
| 08:30-10:30 | 趵突泉公园：趵突泉、漱玉泉、李清照纪念馆 |
| 10:45-11:30 | 五龙潭公园（步行可达）：秦氏泉、官家池 |
| 11:30-13:00 | 午餐：泉城路/芙蓉街一带 |
| 13:30-16:00 | 大明湖景区：湖畔步道、超然楼远眺 |
| 16:30-17:30 | 黑虎泉 → 护城河黑虎泉段，行程结束 |

本日美食

- 甜沫+油旋——济南人清晨的经典开场：小米面浓汤配酥脆油旋，咸香暖胃
- 九转大肠——鲁菜济南派名菜，甜酸苦辣咸五味交融，重口之选
- 糖醋黄河鲤鱼——炸制头尾高翘、淋汁酸甜酥脆，鲁菜经典

特产伴手礼：东阿阿胶、平阴玫瑰鲜花饼

天气 济南：多云转晴，5-19℃，早晚温差大，注意加衣。

住宿 同上（如需续住）

提示 三泉一湖可步行串联，全天约6公里；返程车次/航班以实际预订为准。

必吃必带 · 风味伴手礼

把山东的味道带回家

城市	必吃推荐	必带特产
青岛	辣炒蛤蜊、鲅鱼饺子	青岛啤酒、崂山绿茶
蓬莱	蓬莱小面、海鲜大餐	烟台苹果、蓬莱葡萄酒
淄博	淄博烧烤、博山豆腐箱	周村烧饼、博山琉璃
章丘	大葱蘸酱、明水香米	章丘铁锅、章丘大葱
泰安	泰山三美、泰山炒鸡	泰山玉、泰山板栗
济南	把子肉、甜沫油旋	东阿阿胶、玫瑰鲜花饼

山海湖泉，一路食香。
祝旅途愉快，满载而归。