

SHANDONG • 10-DAY JOURNEY

山东五城之旅

山海湖泉 • 一路食香



青岛
QINGDAO

蓬莱
PENGLAI

淄博
ZIBO

章丘
ZHANGQIU

泰安
TAI'AN

济南
JINAN

2026 年 10 月 11 日 — 10 月 20 日

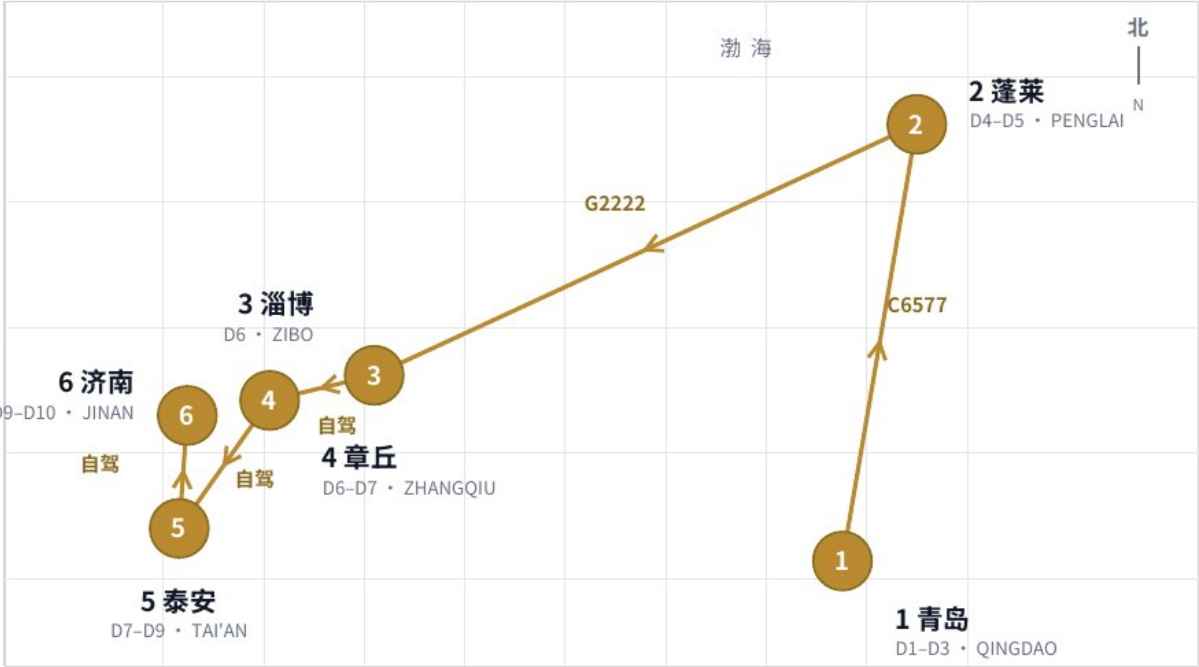
10月16日起行程改自驾（路线里程与过路费 2026-10-16 实查高德地图）；

天气为 10 月 12 日实查预报，临行前请再确认；

住宿：已确认的按实际标注，未定的为建议款，可按需调整。

十日行程路线图

六城一线 · 把行程钉在地图上



①-⑥为到访顺序，金线为城际交通（线上标注车次）；城市相对位置按实际经纬度绘制，本图为示意图，非精确地形比例。

站点	日期	城际交通	下一站
① 青岛	D1-D3	C6577 城际 10:19-12:10	→ 蓬莱
② 蓬莱	D4-D5	G2222 高铁 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（D1-D5 已按高铁出行）；10月16日起改自驾，路线与过路费 2026-10-16 实查高德地图。

10月11日 星期日

抵达青岛 • 云上海天看日落



天气：晴转多云，16-23℃，海边风大。日落约 17:29。

- 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

住宿 青岛海天大酒店

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

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



天气：阴，18-22℃，无雨。日落约 17:27。

- 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

住宿 青岛美高梅酒店

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

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



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。

- 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

住宿 青岛北站附近酒店（全称待确认）

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

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



蓬莱天气：晴，15-22℃，西南风3级。日落约 17:21。

08:30-09:30 酒店早餐，退房，前往青岛北站

城际

C6577 青岛北 → 蓬莱

10:19-12:10 约1小时51分 • 提前40分钟到站

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

住宿 蓬莱酒店（10月14日入住，名称待确认）

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

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



蓬莱：晴，15-25℃；淄博：多云，14-29℃，昼夜温差大。

- 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）

高铁

G2222 蓬莱 → 淄博北

16:31-18:03 约1小时32分 • 提前40分钟到站

- 18:03-18:45 抵达淄博北，前往酒店，晚餐
- 住宿 淄博海岱楼希尔顿欢朋酒店（10月15日入住）

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

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



淄博：多云转晴，16-27℃，夜间有小雨；章丘：多云，16-27℃。

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

住宿 明水古城壹安悦酒店（10月16日入住）

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

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



天气预警：大雨，13-20℃，降雨概率90%。户外行程压缩，以室内为主。

- 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

住宿 建议：全季酒店泰安店（具体分店待确认）

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

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



泰安：多云，9-20℃，适宜登山。山顶风大，体感偏凉。

07:30-08:00 酒店出发，前往天外村游客中心

bus

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

住宿 建议：全季酒店泰安店（连住，具体分店待确认）

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

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



泰安：多云，7-20℃；济南：多云，8-21℃，早晚偏凉。

- 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

住宿 建议：济南泉城广场/趵突泉商圈酒店（方便次日游览）

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

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



济南：多云转晴，5-19℃，早晚温差大，注意加衣。

- 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

住宿 同上（如需续住）

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

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。