



悠游旅行  
魅力大公开  
北海道  
就应该这样玩!



夏季赏花大悦目  
冬季体验情趣多  
海鲜、拉面、各种美食吃个够

## 漫步美味之旅

- 活力生鲜市场
- 季节梦幻美食
- 爱恋甜点王国



## 温泉悠游之旅

- 洞爷湖→定山溪→登别→层云峡

## 征服北海道大作战

- 札幌→小樽→函馆→富良野→美瑛→旭川→  
十胜→带广→钏路→网走→离岛

跟着《非诚勿扰》游北海道

- 北滨车站·基督兄弟团斜里教会·能取岬  
四姐妹居酒屋

踏上花园之路感受花鸟物语

- 以山为景：千年之森
- 庭园名景：上野农场
- 日剧场景：风中庭园
- 林荫之国：真锅庭园
- 感官飨宴：十胜HILLS
- 花之国度：紫竹庭园

画中：六花之森

编辑部 编著

# 悠游北海道



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

北海道悠游旅行 / 墨刻编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2012. 5

(悠游旅行)

ISBN 978-7-115-27724-4

I. ①北… II. ①墨… III. ①旅游指南—北海道  
IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045891号

Copyright©2012 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。本书中所附插图 of 引进版图书原书插图。

悠游旅行

北海道悠游旅行

---

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 张婷婷

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.5

2012年5月第1版

字数: 240千字

2012年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2010-1442号

ISBN 978-7-115-27724-4

---

定价: 32.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

0900920

悠游旅行~



1293139  
6020

# 北海道

悠游旅行

墨刻编辑部 编著

川北医学院图书馆

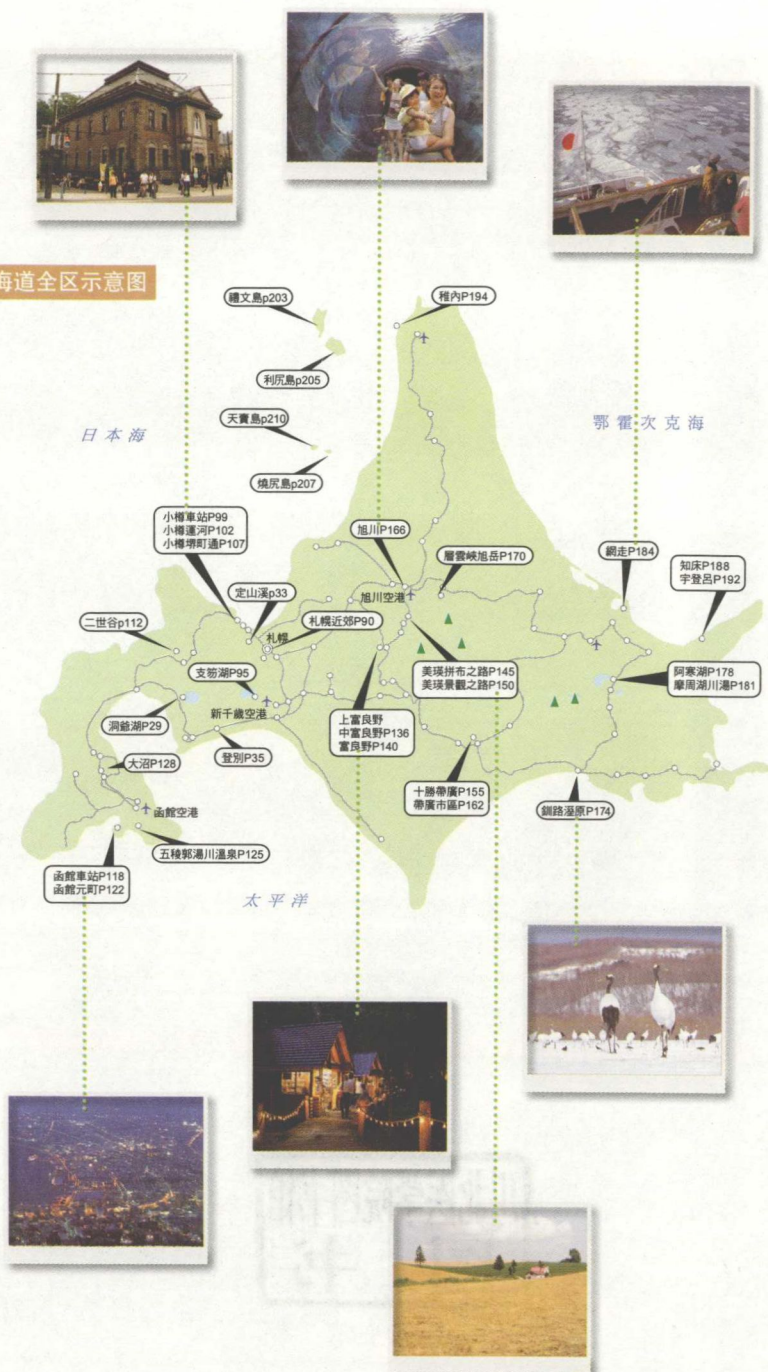
图书



人民邮电出版社

北京

# 北海道全区示意图



## 北海道

悠游旅行

川北医学院图书馆  
图 书

## 乐游魅力大公开

004 GO!GO! 北海道

006 季节梦幻美食

008 冰天雪地玩翻天

## 四季游乐

016 北海道旅行月历

018 全年乐透疯祭典

## 四季旅行

020 春 北都物语5天4夜……

022 夏 夏日花海5天4夜……

024 秋 火花泡汤5天4夜……

026 冬 雪国大纵走5天4夜……

## 汤游系温泉乡

029 洞爷湖温泉

033 定山溪温泉

035 登别温泉

037 层云峡温泉

## 漫步美味之路

040 活力生鲜鱼市场

046 欢迎来到北海道甜点王国

## 乘风共游北海道

## 四季列车之旅

054 北斗星与仙后座

055 SL函馆大沼号

056 SL二世谷号

057 流冰特急鄂霍次克之风

058 爱上铁道旅行的10个理由

## 开车驰骋大地任意游

062 Course 1 旭川&gt;美瑛&gt;富良野&gt;札幌

063 Course 2 登别温泉>洞爷湖温原>支笏湖>  
新千岁机场064 Course 3 旭川>大雪山旭岳>佐吕间湖>  
阿寒湖>钏路征服北海道  
大作战

065 札幌

066 札幌资讯

071 札幌车站

075 大通公园

079 狸小路

082 薄野

085 圆山公园

088 中岛公园

090 札幌近郊

095 支笏湖

097 小樽 二世谷

098 小樽·二世谷资讯

099 小樽车站

102 小樽运河

107 小樽堺町通

112 二世谷

115 函馆

116 函馆资讯

118 函馆车站

122 函馆元町

125 五稜郭·汤川温泉

128 大沼

131 富良野 美瑛

132 富良野·美瑛资讯

136 上富良野·中富良野

140 富良野

145 美瑛·拼布之路

150 美瑛·超广角之路

155 十胜 带广

156 十胜·带广资讯

158 十胜

162 带广市区

165 其他人气景点

166 旭川

170 层云峡·旭岳

174 钏路湿原

178 阿寒湖

181 摩周湖·川汤

184 网走

188 知床

192 宇登吕

194 稚内

197 羽幌

199 离岛

200 离岛资讯

203 礼文岛

205 利尻岛

207 烧尻岛

210 天卖岛

212 北海道必尝必买  
特产图鉴悠游  
便利包

214 北海道旅游基本情报

222 北海道交通

225 《非诚勿扰》中的北海道

225 北海道住宿资讯

227 聪明旅游资讯

230 北海道日语教室

234 北海道道路地图

235 在北海道开车注意事项

236 索引

·本书标示的价钱，全以日圆为货币单位。书中地图上的地名皆以日文标示，部分地名有汉字及日文假名两种写法，以便游客识别及问询。

GO!  
GO!

# 北海道

认识北海道的万种风情

## 环境

北海道位于日本列岛最北端，整块大地可说是火山活动的副产品，阿寒湖、摩周湖、屈斜路湖、洞爷湖、支笏湖等著名的湖泊都是火山湖。而大雪山、有珠山、昭和新山、旭岳等名峰，也都因火山而产生了绝美独特的地形。

## 自然

辽阔、纯净而又自然的北海道，孕育着许多高山特有的植物，也是野生动物的乐园。来北海道旅游，不乏和动物们邂逅的机会。这里有娇小的北狐、灵敏的虾夷鹿、丹顶鹤、大雪山的鸣兔和耳朵长得像天线的虾夷松鼠，甚至还有熊出没喔！

## 旅游资源

北海道有许多未经开发的原始自然风光，以及最令人称道的火山副产品——温泉。托火山之福，北海道的温泉数量居日本第一。北海道还拥有日本最大的湿原——钏路湿原，这里不但是野生动植物的宝库，还是丹顶鹤的栖息地，堪称自然生态爱好者的必游之地。函馆山的夜景是世界三大夜景之一，灯火灿烂的陆地被海湾从两边包围，如少女的曼妙腰肢，再加上津轻海峡的渔火，那景色真是梦幻至极。

此外，这里的鄂霍次克海流冰、富良野的薰衣草、美瑛田园丘陵等也都是日本一流的游览胜地。

## 四季 春

北海道的春天是从4月积雪渐融时开始的，彼时绿芽花蕊纷纷绽放，五稜郭开满了全日本最晚苏醒的粉嫩樱花，还有藻琴山艳桃色的芝樱，札幌的紫丁香、铃兰等各色娇美的春花，将冰封已久的北海道染上缤纷的色彩。

## 夏

因位处高纬度，北海道的夏天虽然阳光普照，却不会显得燥热，气温凉爽宜人，7~8月可说是北海道最适宜旅游的季节。夏季最不容错过的旅游景点莫过于富良野的紫色薰衣草田和美瑛动人的田园丘陵，如彩虹般的花海令无数游人陶醉在这浪漫的美景中。

## 秋

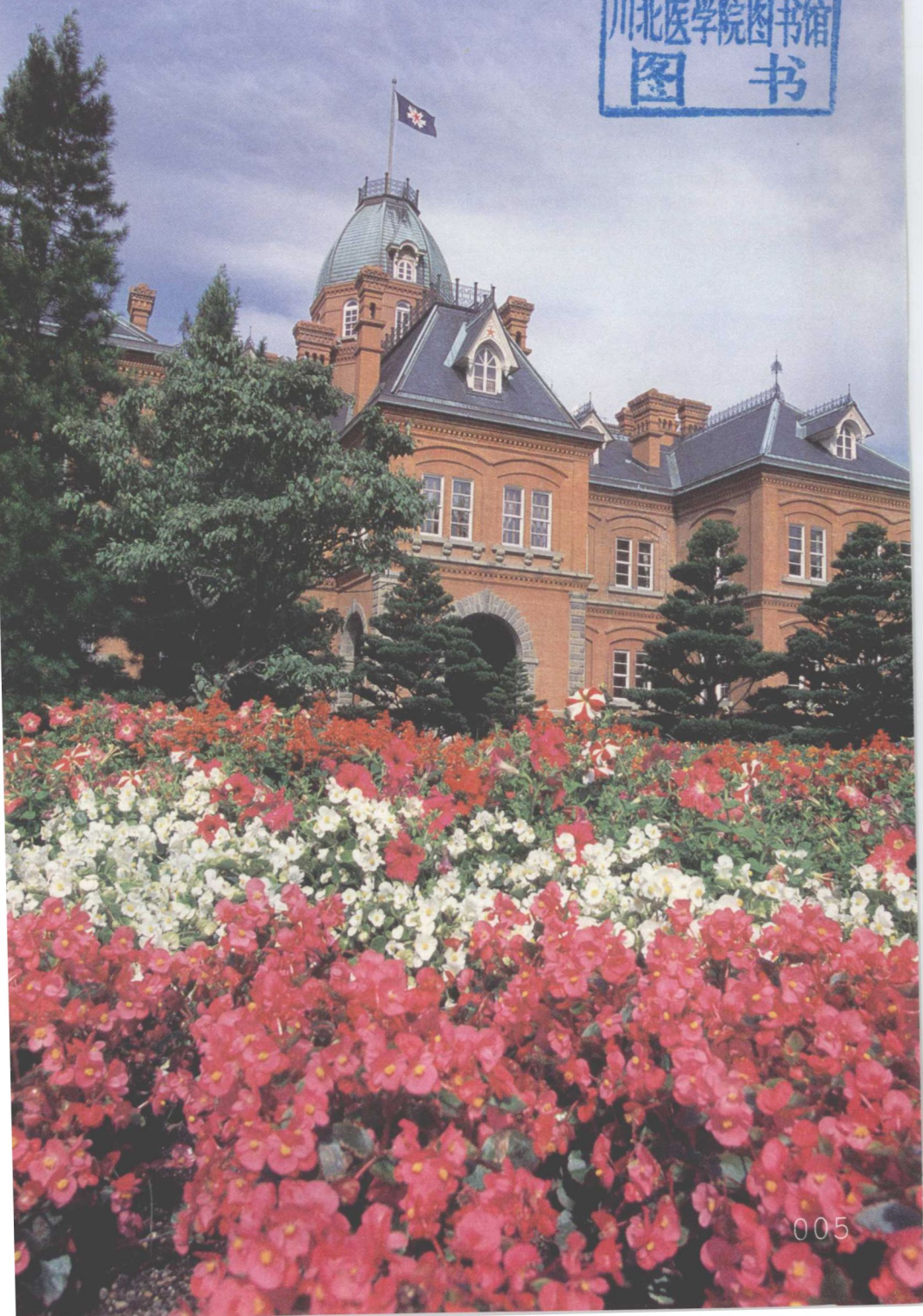
秋天万物成熟丰美，正是让人食指大动的季节，北海道盛产的帝王蟹和毛蟹在此时也是最肥美。深秋之际，北海道全境枫红似火，层云霞、支笏湖、大雪山、十胜连峰等皆被枫叶所染红，在秋天的北海道边赏枫边泡露天温泉真是幸福极了。

## 冬

冬天的北海道积雪盈尺，银白无暇的冰雪覆盖大地，无论是滑雪、冰上垂钓、乘雪上摩托车还是乘破冰船赏流冰，都是非常受欢迎的活动。看着漫天的白雪，在温暖的室内品尝一碗热乎乎的味噌拉面，或是和亲朋共享一锅鲜美的火锅，真是一种享受。北海道的冬天并不令人觉得萧瑟寒冷，反而会比其他季节多了份浪漫情怀。

0900920

川北医学院图书馆  
图 书



# 季节梦幻美食

爱吃美食，常看《料理东西军》\*的人，一定会对节目当中的“严选食材”留下深刻的印象。四面被海洋围绕的北海道正是美食的宝库，如利尻马粪海胆、稚内帝王蟹、罗臼鲑儿、厚岸牡蛎等许多著名食材都产自这里，道道都是美食家们耳熟能详的“美食界名牌”。但想吃到货真价实的当季顶级美食并不容易，由于产地偏远，食客们要有非同寻常的耐心和决心才行喔。

\* 日本美食综艺节目。



## 稚内帝王蟹

流冰孕育出的硕大螃蟹

【季节】4~5月

在日本，无论哪一种螃蟹的捕获量，最多的都在北海道：帝王蟹在稚内港、毛蟹在幸枝港、松叶蟹则在纹别港。这几个港口都面对鄂霍次克海，每年冬天一直到次年3月以前的海面都被流冰闭阻，等到流冰消融的半年后，就是蟹肉紧实且甜度达到顶点的最佳赏味季节。

【建议餐厅】まるしめ本店

📍根室市绿町1-2

🚶JR根室站徒步10分钟

☎0153-24-1444

🕒11:00~22:00 🏠不定休

## 利尻马粪海胆

和名字完全相反的极致美味

【季节】6~8月

利尻或礼文产的海胆甘鲜的程度之所以出类拔萃，皆拜北海海域的低温所赐。严寒的大海使得马粪海胆生长迟缓，卵巢的发育非常成熟。而且利尻海胆是吃著名的利尻昆布长大的，所以那独特的甜美口感自是理所当然。

【建议餐厅】大渔亭

📍利尻町春形本町42

🚶由鹤泊港开车30分钟

☎0163-84-2308

🕒10:00~22:00

🏠无

## 罗臼花鲫鱼

厚实肥美的海洋鲜味

【季节】1~5月、8~10月

生花鲫鱼的鲜度随着时间的流逝每日递减，而经过一夜的风干后不仅可以保存，更可以增添其鲜美味道。花鲫鱼分钓晒和网晒两种，钓晒的花鲫鱼因为是在海边海风的吹拂下制成的，比起网晒的要好得多。

【建议餐厅】食事処 鰯

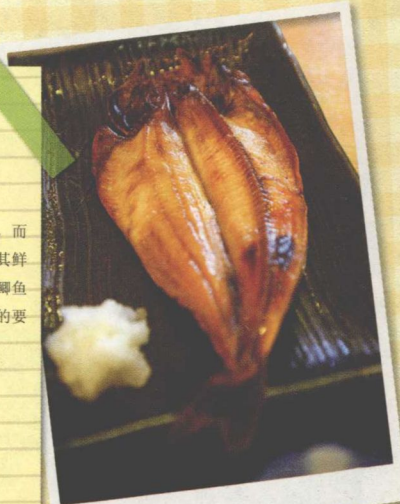
📍罗臼町本町

🚶JR知床斜里站开车1小时40分

☎0153-87-2818

🕒10:00~21:00

🏠第1.3个周一（如遇假日则隔天休）



## 罗臼鲑儿

万中选一的稀有珍宝

【季节】10月下旬~11月中旬

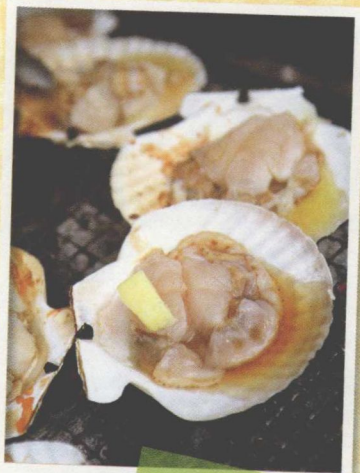
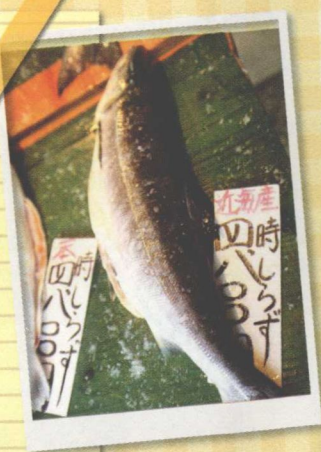
生长在北海道知床半岛海沟深处的鲑鱼，在秋天渔获季节，一万尾当中只会出现一两尾鲑儿。在罗臼市场的竞标当中，1尾可以卖出10万日币的价格。鲑儿的整个鱼身都像是大鲑鱼肚一般油脂丰富，是制作高级寿司的材料。其中知床罗臼产的鲑儿，还会附上罗臼鱼协专有的鲑儿标签。

【建议餐厅】罗臼の宿まるみ

④ 罗臼町八木滨町24

④ JR根室本线钏路站转搭往罗臼的阿寒巴士，3小时20分后在八木滨下车即达

④ 0153-88-1313



## 佐吕间湖扇贝

世界最高水准的扇贝

【季节】5~11月

虽然主要产地在鄂霍次克海、日本海、喷火湾三个地方，但是这些几乎都是养殖的。其中的佐吕间湖因拥有最适合扇贝繁殖的洋流和流冰，所以出产贝肉紧实、弹力适中、回味悠远的极品扇贝。

【建议餐厅】レストラン华湖

④ 佐吕间町滨佐吕间

④ JR网走站转搭往中涌别的巴士1小时，滨佐吕间下车即达

④ 01587-6-2025

④ 9:00~21:00

休 元

## 函馆朝花枝

晶莹剔透，口感爽脆

【季节】1~4月、7月下旬~8月

花枝“鲜度”的流失非常快，所以“朝花枝”是非常珍贵的。这是将捕获到的花枝马上放入船上的水槽，以活着的状态运送到港口。7月下旬到8月是真花枝的季节；冬天到隔年春天则是炙花枝的季节。

【建议餐厅】

函馆朝市 马子とやすべ

④ 函馆市若松町9-19

④ 出JR函馆站即达

④ 0138-26-4404

④ 6:00~16:00 (冬天

6:30~15:00)

④ 不定休

• 俗称乌贼，也叫墨斗鱼。



## 厚岸牡蛎

厚岸湖3年生的巨大牡蛎

【季节】2~3月

厚岸牡蛎以个头硕大、贝肉紧实、滑嫩如奶油而闻名。其美味的秘密在于注入厚岸湖的3条河流里富含牡蛎所需的丰富养分，而且盐分浓度较海水低，所以味道不那么咸，更加鲜美。厚岸牡蛎以柠檬、柑橘醋为佐料生食最佳。

【建议餐厅】厚岸味覚ターミナル コンキリエ

④ 厚岸町住の江2-2

④ JR厚岸站徒步8分钟

④ 0153-52-4139

④ 9:00~21:00 (11-3月10:00~18:00，偶有变动，请提前咨询)

④ 周一（如遇假日则隔天休）



# 冰天雪地玩翻天

北海道的夏季是紫色的，熏衣草花海征服了无数游客的心，但令北海道成为人气指数第一旅游地的真正原因，却是雪国的白色浪漫。除了在冬季举办许多精彩的祭典，各地还有滑雪、雪上摩托车、雪地漫步、冰上垂钓、哈士奇犬拉雪橇等新奇又刺激的活动，北海道的雪季真是愈冷愈热闹。

## 雪地温泉

雪花飘飘！零度以下温泉体验

冬游北海道除了玩冰赏雪外，最过瘾的事莫过于泡个“雪地温泉”了，试想一下，在一片银白的世界中泡温泉该有多么过瘾，肩膀以下泡在暖暖的泉水里，头上却飘着白雪，看着片片雪花飘落在温泉的汤烟中，真是难得的享受！可选择设有“露天風呂”的温泉旅馆住宿，或是挑战倾斜路湖的湖畔露天公共温泉，感受寒冬中在野地泡汤的超刺激快感。



## 阿寒湖冰上嘉年华

超刺激！冰湖飙速快感

### 阿寒湖冬华美フェスティバル

冬天从阿寒岳吹下来的寒风将阿寒湖的湖水结成厚冰，宽敞的湖面正好成为最佳游乐场，于是每年在阿寒湖举行的冰上嘉年华就成为道东最盛大的冬季活动，晚上壮观的烟花活动更是当地“冬华美”名称的由来。烟花开始前还会有北海道爱努族的民俗表演。

● 1月底～3月底，每晚19:30有表演活动，20:10开始施放烟花 ● 从JR札幌车站搭函馆本线，石北本线到JR美幌站，搭阿寒巴士经北见相生抵达阿寒湖，约需1小时15分钟

## 冰湖垂钓 现钓现吃乐无穷

ワカサギ釣り

在北海道很多结冰的湖上都可钓到一种名为“若鳉”（ワカサギ）的鱼，若鳉鱼是一种只有6-8厘米长的小鱼。提供冰上垂钓的店家会在每天早上先挖好适当大小的洞穴，游客只要拿着钓鱼竿和鱼饵就可以享受冰上垂钓的乐趣。不过因为潮流流动等因素，有时很容易钓鱼，有时苦候多时却没有一条鱼上钩。而钓到的鱼，通常店家都会提供油炸或烹煮的服务，现钓现吃，香酥口味一级棒。没钓到鱼的旅客也别难过，因为最重要的是享受垂钓过程中的乐趣，至于香酥的若鳉鱼，在湖畔的餐厅就可吃到。

④ 由于北海道的许多湖泊都是火山湖，冬季会结冰的湖其实并不多，冰湖垂钓主要是在阿寒湖、网走湖、大沼公园举行



## 昭和新山国际雪合战 火山脚下打雪仗

打雪仗不就是拿起雪球丢来丢去吗？这话虽说没错，不过如今打雪仗已荣登为一项国际比赛了，未来也许会成为冬季奥运会的项目也说不定喔！北海道的昭和新山在每年2月底的时候就有这样一个打雪仗的比赛，参赛的团体每队共需七名选手和一名教练。比赛规则为在比赛的3分钟内，攻破战线抢得对方的队旗，或是将雪球全部击中对方所有选手即可获胜。

📅 2月底 📍 洞爷湖畔昭和新山 🚗 从JR札幌车站搭乘特急列车“超级北斗号”（スーパー北斗）在洞爷下车（约1小时39分），从JR洞爷车站前搭乘往洞爷湖温泉的巴士，约22分在终点下车 🌐 [www.yukigassen.jp](http://www.yukigassen.jp)

## 雪橇犬体验

哈士奇犬拉雪橇

シベリアハスキー犬ソリ

不会滑雪，但又想体验雪地驰骋快感的人，就来试试犬橇吧！享受与活泼可爱的哈士奇一同在雪地前行的难得经验。想要轻松掌控犬橇并不是一件容易的事，何况四只哈士奇犬一同跑起来的速度可是相当快的。怕游客不敢独自乘坐犬橇，有些体验中心还会安排导游与游客一同乘坐犬橇。



## 动物天堂

大自然！北国动物奇遇记

在保留着大自然最纯净景色的北海道，生活着许多可爱的动物，如野生的狐狸、虾夷鹿、虾夷松鼠、丹顶鹤、棕熊等，都是北海道原野上的可爱精灵。一般来说，黄昏时分最容易与觅食中的动物们相遇，也常可见到雪地上动物留下的细碎足迹。记得不要去侵扰它们，用眼睛和相机捕捉动物们可爱的身姿就好。



## 步行滑雪 超简单雪地漫步 クロスカントリースキー

近年来，一项名为“步行滑雪”的体验活动在北海道相当流行，这项活动将滑雪与散步结合在了一起，就算是不会滑雪的人也可以轻松享受滑雪的快乐，且有运动的效果，因而大获好评。快来穿上步行滑雪专用的鞋子和雪板，很酷也很帅地跟着专业导游去探险吧！除了运动的功效外，亲近雪中的大自然是此项活动的最大收获。

Potato Village 美瑛马铃薯之丘

⑧ 上川郡美瑛町字大村山 ⑨ JR美瑛车站有免费接送服务，可事先预约。☎ 0166-92-3255（请不要用电话预约）📍  
www.potatovillage.com ① 含住宿设施及体验活动费用，具体价格可上网查询

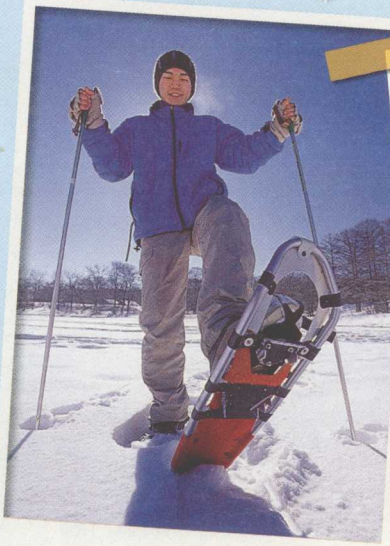


## 雪原漫步 踩着雪鞋去探险 かんじき

穿着雪鞋在雪原上漫步，是老少皆宜的雪上活动。雪鞋是一种特殊的鞋子，适合在雪地上行走和散步，事实上这种特殊的鞋子是多雪的国家在很久以前就发明出的一种生活用品。和一般的鞋子相比，雪鞋接触地面的面积更大，因而踩在深雪中，特别是新雪中时，不会深陷于雪中。在北海道，有很多森林都是保护林，平常是不准人们踏入的。不过，当森林被厚厚的白雪覆盖后，就可以踩着雪鞋进去探险了。这时一位好导游就非常重要，因为好导游可以告诉你哪里有冬天才看得到的景致，也唯有熟知当地地势的导游才能教你如何在雪中安全地玩乐。

Exander Onuma CANOE House

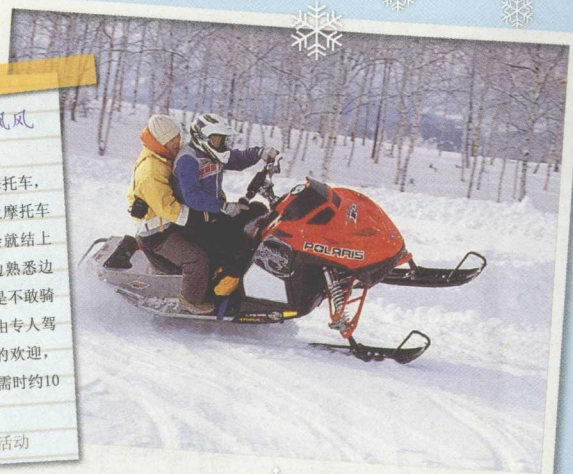
🕒 两小时 ¥3,500 ⑨ 龟田郡七饭町字大沼町22-4 📍 www.exander.net  
⑩ info@exander.net ☎ 0138-67-3419 ⑪ 事先预约，就可享受大沼一带的车站或住宿地点的来回接送服务



## 雪上摩托车 雪上摩托车极速飙风 スノーモビル

体验在广无人烟的大地疾走的最好方式就是骑雪上摩托车，就算不会骑摩托车的人也别担心，因为换上雪橇板的雪上摩托车很稳。一到冬天，大沼湖、阿寒湖等北海道的湖泊就会结上厚厚的冰，乘坐雪上摩托车共可走两圈，第一圈可以边熟悉边欣赏湖上的美景，第二圈则可以享受飞驰的快感。若还是不敢骑的话，不妨参加雪橇团，只要两人就可出发。雪橇车是由专人驾驶的摩托车所带动的，因为安全平稳而深受年长游客的欢迎，沿途还会有导游为您介绍周遭的景致和地理情况，全程需时约10分钟。

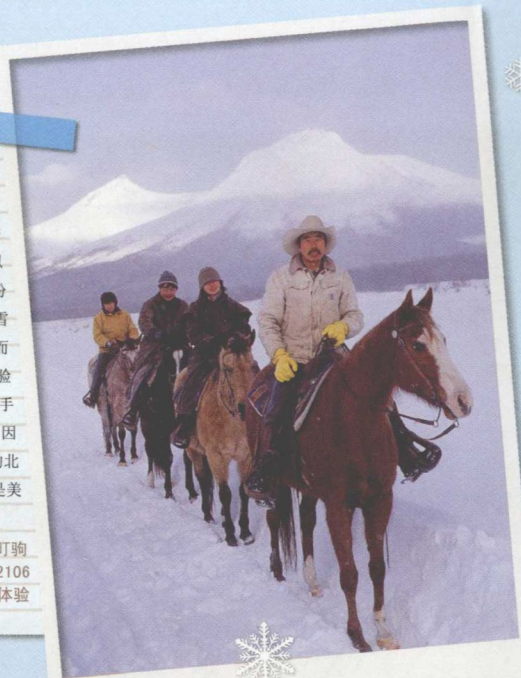
⑪ 大沼、富良野、美瑛、阿寒湖等地都有体验活动



## 雪上骑马

能在北海道这样广无人烟的大地上骑马，是很多人的梦想，而若还能在白茫茫的雪原上骑马，则更是让你觉得酷味十足、帅气不已。位于大沼的“Sonny's Stable”便选在正对秀丽驹之岳的地方开设了这样一个骑马场，这里视野更广，能比平常高出许多的高度去欣赏这片白色的大地。总是以牛仔装扮出现的店主佐藤勇夫已有30多年骑马的经验了，由他带着体验雪地骑马一点也不需担心。这里的马匹皆受过严格的训练，温驯而听话，所以就算是一个人驾驭也无需害怕。佐藤先生表示，体验活动最怕的是骑马者的惧怕心理，因为不仅骑马者会因此乱了手脚，而且马也会感受到。雪中骑马虽会寒冷，但也不必担心，因为体验中心会为您准备全牛皮的外套、鞋子和帽子，做个酷酷的北国牛仔绝对不是梦想！除了大沼，北海道还有许多地方，像是美瑛、钏路、洞爷湖等地也都有雪上骑马的活动可体验。

● 90分钟的活动 ¥10,500 ● Sonny's Stable 茅部郡森町驹之岳95-23 ● [www.sonnys-stable.com/](http://www.sonnys-stable.com/) ● ☎ 01374-5-2106  
● 9:00~日落 ● 预约制，可以通过电话或是E-mail预约体验活动及接送服务



## 钏路丹顶鹤诗歌

雪中贵妇丹顶鹤之舞

钏路市旁的钏路湿原是野生动植物的天堂。以丹顶鹤而闻名的钏路湿原，因为拥有冬天不冻的涌泉而成为世界少有的丹顶鹤栖息地，目前此地约发现有1000多只丹顶鹤，每到冬季，头顶艳红、身披黑白两色羽毛的丹顶鹤便会飞来此地，食取涌泉中的泥鳅，游客因此能一饱欣赏这群稀有大鸟的眼福。到了冬天，整个湿原被白雪所覆盖，为了不让丹顶鹤因缺少食物而死亡，每年冬天的1-3月，阿寒町丹顶鹤观察中心都会以人工喂食的方式解决丹顶鹤食物不足的问题。

● 冬季 ● JR钏路站前搭乘往阿寒湖畔的巴士，约60分钟



## 摩周湖观星看树冰

神秘雾气笼罩的碧蓝之湖

摩周湖是道东最具神秘色彩的火口湖，因没有河川流入及流出，湖水水质的透明度非常高，经常包围湖面的浓雾更为这里带来神秘的气氛。冬天，摩周湖畔的树上结满层层树挂，在阳光下闪烁着夺目的光芒。在无云的夜晚，还可以参加摩周湖观星号活动，感受在无光污染的环境下观星的魅力，那华丽而璀璨的星群会让你觉得格外震撼。

● 冬季 ● 从JR摩周站搭乘开往摩周湖的阿寒巴士，约20分钟可达；在川汤温泉各饭店可报名参加晚上的摩周湖观星号活动（1月的第3个周六~3月20日运行）







