



去，你的

林雅洁
/ 著

东京

美食+市集+建筑+空间+
手绘散步地图

在千面东京遇见百年江户



中国旅游出版社

去，你的东京

在千面东京遇见百年江户

美食+市集+建筑+空间+手绘散步地图

小剧场工作室 林雅洁 / 著



中国旅游出版社

责任编辑：于佳宁
责任印制：冯冬青
封面设计：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

去，你的东京 / 小剧场工作室，林雅洁著. — 北京：
中国旅游出版社，2016.4
ISBN 978-7-5032-5550-2

I. ①去… II. ①小… ②林… III. ①旅游指南—东
京 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第037884号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2016-0585

书 名：去，你的东京

作 者：林雅洁
出版发行：中国旅游出版社
（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）
<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn
营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷：北京翔利印刷有限公司
版 次：2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
开 本：720毫米×970毫米 1/16
印 张：10
字 数：120千
定 价：39.00元
I S B N 978-7-5032-5550-2

版权所有 翻印必究
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

目录

作者序	005
-----	-----

1 新宿

在思出横丁小路里迂回，迎面而来的炊烟带出昭和的庶民风情，新宿御苑的大温室里，还存留着明治时期的傲气，那是曾经属于他们的时代。

四谷荒木町	008
思出横丁	009
新宿御苑	010
新宿伊势丹	012
新宿地图	013

2 上野

黑船亭的炖牛肉、精养轩的法国美食、上野公园内满开的樱花，和上野风月堂的经典洋果子，一幅上野的风景画在眼前重现。

上野恩赐公园（④上野大佛⑥不忍池 ③精养轩⑤东京都现代美术馆⑤旧 东京音乐学校奏乐堂）	016
上野樱木 Kayaba Coffee	022
旧吉田屋酒店	024
上野黑船亭	025
上野风月堂	026
上野地图	027

3 皇居前

走过划时代的帝国剧场，感受有乐町 Stone Café 的独特，欣赏东京铁塔的雄伟，怀念日比谷公园的美，这一切都历尽沧桑。

芝公园	030
东京铁塔	031
日比谷公园	032
松本楼	034
有乐町大江户古董市集	036

有乐町 Stone Café	038
帝国剧场	040
皇居前地图	041

4 原宿

婚礼的车队慢驶在神宫内的碎石子路上，沙沙地发出庄严的声响，神宫前的表参道倚着斜阳，人们在未来和传统间穿梭着。

表参道	044
同润馆	045
竹下通	046
Marion Crêpes	047
代代木地球日	048
明治神宫	050
原宿地图	051

5 日暮里

千駄木、根津和谷中，下町的代名词，慵懒洋的小猫还是偏爱在阶梯上仰望天空，羽二重团子遵循传统，在樱花季节更加美味。

朝仓雕塑馆	054
羽二重团子 本店	056
羽二重团子 Habutae	057
日暮里纤维街	058
日暮里站	060
谷中	061
谷中银座	062





爱玉子 吃茶店	064
花重	065
谷中灵园	066
日暮里地图	067

6 东大、入谷、莺谷 068

午后的东大校园内老树群，安田讲堂依旧是东大的象征，平静如往昔的入谷，拖着行李箱的旅行者依着手中的地图，找寻下町的好味道。

Rouault Café	070
东京大学	072
根津银座通 / 入谷 矢岛写真馆	073
入谷 Toco 民宿	074
入谷 香味屋	076
莺谷车站	077
莺谷 键屋	078
东大、入谷、莺谷地图	079

7 日本桥 080

日本道路的起点，人们都奔向百年的日本桥，吉野寿司老铺、日本银行本店、长门和果子老铺、三越本店、高岛屋都在此共襄盛举。

日本桥	082
日本国道元标	083
一石桥 / 三越百货本店	084
日本银行本店	085
高岛屋本店	086
吉野鲈本店	087
长门和果子老铺	088

日本桥地图 089

8 西荻洼、吉祥寺 090

漫步在悠闲的吉祥寺商店街，口琴横丁内的野菜蔬食早已热腾腾地上桌。翻开西荻洼的藏宝图，执着的古物收藏家埋首在成堆的古道具中，是收藏，是找寻，是种生活的态度。

吉祥寺 伊势屋总本店	092
吉祥寺 Munchen 餐厅	093
西荻 小芥子屋	094
西荻洼 物豆奇	096
西荻洼 鲁山	097
西荻古市	098
西荻洼、吉祥寺地图	099

9 浅草、银座 100

爵士乐的小喇叭声轻轻响起，神谷酒吧门前的人潮来回不停歇，午间的咖啡香飘往繁华的银座，一切还照着剧情走下去。

马喰町 横山町批发街	102
银座线 浅草地下街	103
浅草 丸金烟草处 / 铜银铜器店	104





浅草 Angelus Café	105
浅草 犬印鞆制作所	106
浅草 合羽桥道具街	107
浅草 花屋敷乐园	108
浅草 驹形泥鳅屋	109
浅草 神谷酒吧	110
浅草寺	112
银座 Cozy Corner 本店	113
银座 Café Renoir 本店 / 银座 菊水	114
银座 月光庄 Gekkoso 画具专卖店	115
银座 Ginza Lion	116
旧新桥停车场	117
浅草、银座地图	118

⑩ 神田

经过多个时代的粹炼，美食地图混然天成，竹村、近江屋洋果子、松荣亭、柏水堂、扬子江菜馆，神田的美食老铺依然精彩。

神田老铺街 (㉔竹村 ㉕神田手打荞麦面老铺 ㉖神田 志乃多寿司 ㉗松荣亭 ㉘近江屋洋果子 ㉙咖啡 肖邦 Chopin)	122
山之上饭店	126
文化学院 / 神保町 扬子江菜馆	128
神保町 柏水堂	129
神田 伯刺西尔	130
神田 旧书街	131

神乐坂 茶寮本店	132
饭田桥 Canal Café	133
目白 关口 (Sekiguchi) 面包店	134
神乐坂 日法学院	135
九段下 科学技术馆 Junk Show	136
神田地图	138

⑪ 北千住

前往江户的移民在此驻足停留，整齐排列的旅笼屋鳞次栉比，怎知百年后的千住宿，依然不变初衷。

北千住站	142
千住宿 街之站	143
石黑商店 / 北千住 舞鹤旅馆	144
绘马屋 吉田家 / 横山家	145
宿场町通 / 每日通饮食街	146
千住宿本町公园 / 石锅商店	147
大黑汤	148
北千住地图	149

⑫ 横滨

横滨，太平洋上风光的港口，装载着历史和时代的痕迹，充满研究精神的日清杯面博物馆和象征横滨的红砖仓库，都是精彩的。

横滨港 / 象鼻咖啡	152
Blue Blue Yokohama	153
红砖仓库	154
Bills	155
日清杯面博物馆	156
英一番街	158
横滨地图	159



去，你的东京

在千面东京遇见百年江户

美食+市集+建筑+空间+手绘散步地图

小剧场工作室 林雅洁 / 著



中国旅游出版社

目录

作者序	005
-----	-----

1 新宿

在思出横丁小路里迂回，迎面而来的炊烟带出昭和的庶民风情，新宿御苑的大温室里，还存留着明治时期的傲气，那是曾经属于他们的时代。

四谷荒木町	008
思出横丁	009
新宿御苑	010
新宿伊势丹	012
新宿地图	013

2 上野

黑船亭的炖牛肉、精养轩的法国美食、上野公园内满开的樱花，和上野风月堂的经典洋果子，一幅上野的风景画在眼前重现。

上野恩赐公园（④上野大佛⑤不忍池 ⑥精养轩⑦东京都现代美术馆⑧旧 东京音乐学校奏乐堂）	016
上野樱木 Kayaba Coffee	022
旧吉田屋酒店	024
上野黑船亭	025
上野风月堂	026
上野地图	027

3 皇居前

走过划时代的帝国剧场，感受有乐町 Stone Café 的独特，欣赏东京铁塔的雄伟，怀念日比谷公园的美，这一切都历尽沧桑。

芝公园	030
东京铁塔	031
日比谷公园	032
松本楼	034
有乐町大江户古董市集	036

有乐町 Stone Café	038
帝国剧场	040
皇居前地图	041

4 原宿

婚礼的车队慢驶在神宫内的碎石子路上，沙沙地发出庄严的声响，神宫前的表参道倚着斜阳，人们在未来和传统间穿梭着。

表参道	044
同润馆	045
竹下通	046
Marion Crêpes	047
代代木地球日	048
明治神宫	050
原宿地图	051

5 日暮里

千駄木、根津和谷中，下町的代名词，懒洋洋的小猫还是偏爱在阶梯上仰望天空，羽二重团子遵循传统，在樱花季节更加美味。

朝仓雕塑馆	054
羽二重团子 本店	056
羽二重团子 Habutae	057
日暮里纤维街	058
日暮里站	060
谷中	061
谷中银座	062





爱玉子 吃茶店·····	064
花重·····	065
谷中灵园·····	066
日暮里地图·····	067

6 东大、入谷、茑谷····· 068

午后的东大校园内老树群，安田讲堂依旧是东大的象征，平静如往昔的入谷，拖着行李箱的旅行者依着手中的地图，找寻下町的好味道。

Rouault Café·····	070
东京大学·····	072
根津银座通 / 入谷 矢岛写真馆·····	073
入谷 Toco 民宿·····	074
入谷 香味屋·····	076
茑谷车站·····	077
茑谷 键屋·····	078
东大、入谷、茑谷地图·····	079

7 日本桥····· 080

日本道路的起点，人们都奔向百年的日本桥，吉野寿司老铺、日本银行本店、长门和果子老铺、三越本店、高岛屋都在此共襄盛举。

日本桥·····	082
日本国道元标·····	083
一石桥 / 三越百货本店·····	084
日本银行本店·····	085
高岛屋本店·····	086
吉野鮓本店·····	087
长门和果子老铺·····	088

日本桥地图····· 089

8 西荻洼、吉祥寺····· 090

漫步在悠闲的吉祥寺商店街，口琴横丁内的野菜蔬食早已热腾腾地上桌。翻开西荻洼的藏宝图，执着的古物收藏家埋首在成堆的古道具中，是收藏，是找寻，是种生活的态度。

吉祥寺 伊势屋总本店·····	092
吉祥寺 Munchen 餐厅·····	093
西荻 小芥子屋·····	094
西荻洼 物豆奇·····	096
西荻洼 鲁山·····	097
西荻古市·····	098

西荻洼、吉祥寺地图····· 099

9 浅草、银座····· 100

爵士乐的小喇叭声轻轻响起，神谷酒吧门前的人潮来回不停歇，午间的咖啡香飘往繁华的银座，一切还照着剧情走下去。

马喰町 横山町批发街·····	102
银座线 浅草地下街·····	103
浅草 丸金烟草处 / 铜银铜器店·····	104





浅草 Angelus Café	105
浅草 犬印鞆制作所	106
浅草 合羽桥道具街	107
浅草 花屋敷乐园	108
浅草 驹形泥鰍屋	109
浅草 神谷酒吧	110
浅草寺	112
银座 Cozy Corner 本店	113
银座 Café Renoir 本店 / 银座 菊水	114
银座月光庄 Gekkoso 画具专卖店	115
银座 Ginza Lion	116
旧新桥停车场	117
浅草、银座地图	118

10 神田

经过多个时代的粹炼，美食地图混然天成，竹村、近江屋洋果子、松荣亭、柏水堂、扬子江菜馆，神田的美食老铺依然精彩。

神田老铺街 (㉔竹村 ㉕神田手打荞麦面老铺 ㉖神田 志乃多寿司 ㉗松荣亭 ㉘近江屋洋果子 ㉙咖啡 肖邦 Chopin)	122
山之上饭店	126
文化学院 / 神保町 扬子江菜馆	128
神保町 柏水堂	129
神田 伯刺西尔	130
神田 旧书街	131

神乐坂 茶寮本店	132
饭田桥 Canal Café	133
目白 关口 (Sekiguchi) 面包店	134
神乐坂 日法学院	135
九段下 科学技术馆 Junk Show	136
神田地图	138

11 北千住

前往江户的移民在此驻足停留，整齐排列的旅笼屋鳞次栉比，怎知百年后的千住宿，依然不变初衷。

北千住站	142
千住宿 街之站	143
石黑商店 / 北千住 舞鹤旅馆	144
绘马屋 吉田家 / 横山家	145
宿场町通 / 每日通饮食街	146
千住宿本町公园 / 石锅商店	147
大黑汤	148
北千住地图	149

12 横滨

横滨，太平洋上风光的港口，装载着历史和时代的痕迹，充满研究精神的日清杯面博物馆和象征横滨的红砖仓库，都是精彩的。

横滨港 / 象鼻咖啡	152
Blue Blue Yokohama	153
红砖仓库	154
Bills	155
日清杯面博物馆	156
英一番街	158
横滨地图	159



作者序

镜头下的百年东京

不是偶然的相遇，也不是为了工作上的考量，单纯是一股潜藏在心底的动力，驱使我一次又一次地寻找日本的老铺，以及那些属于昭和、明治和江户时代的美好。记得走访书中介绍的“西荻古市”，和朋友两人从吉祥寺一路步行前往，抵达时的惊叹，并不是因这批古物的价值，而是为对古物和眼前老屋的坚持而感动。“怀旧”一直是我想表达的情感，我热衷将这些旧时的美好撰写及拍摄下来。

习惯完整规划观光线路的日本人，将横滨也纳入东京周边一日游的行程，为了丰富本书的多元性，我加入了横滨知名的景点——红砖仓库、象鼻咖啡及

日清杯面博物馆，也真在一日内悠闲地走了横滨港一圈。也许，还是“老东西”吸引我，横滨游的第二天，我立即前往神田的老铺街散步。

在这趟将近一个月的行程中，有许多店铺让我怀念：怀念近江屋下午时段的诱人甜点，怀念神田荞麦面老铺，怀念浅草的电气白兰地甘醇的味道，怀念谷中灵园的樱花雨，怀念东大对面的Rouault Café的健谈的老板，还有谷中香味屋最美味的Hamburger steak，这些景点也许读者们曾经去过，但它们带来的美好，总令我一再回味。

最后感谢一起完成本书的小剧场工作室全体同仁。

林雅洁

时尚瞬息万变，而风格历久不衰。

——圣罗兰 (Saint Laurent Paris 设计师)

Fashions fade, style is eternal.

——Yves Saint Laurent



Chapter.

1

新宿

1698年，信州藩主内藤氏在甲州街道设立的宿场町“内藤新宿”，是现代“新宿”的起源。

出门前，刚看完一部描述江户时代的武士跨越时空来到百年后的东京的影片，不同时空下的环境却激发了片中武士的灵感，还因此将他初次对照现代教学书籍所制作的布丁在江户时代发扬光大。影片结尾武士对现代的思念，还持续传达到百年后的今日，这段带给观众正能量的故事，让身在现代新宿的笔者有了很大的感触，是否在几百年前的“内藤新宿”，人们也有对此地区往后的改变而赋予希望呢？还是百年后的新宿也同样有缅怀过往的情愫？

带着和江户武士相同的心情，走在新宿区高低起伏的建筑之间，心情似乎也跟着跳跃起来，站立在汽油桶旁边吃烧烤边吐苦水的上班族、街角努力弯腰发着广告宣传扇的服务生和来自不同方向的游客，都在体验着这股来自新宿的魅力。也许说得夸张了点，新宿区就如同运转世界的一颗齿轮，不间断地运转，不可或缺。



① 四谷荒木町

新宿区的夜间美食飨宴

拥有美称“江戸箱根”的四谷荒木町，保留着昭和 30 年代的氛围，在夜晚更化身居酒屋的超级战区。提到居酒屋聚会，可以避开人挤人的新宿三丁目，昭和风情的荒木町也有许多不错的居酒屋。自四谷三丁目站 4 号出口沿着新宿通步行，路面较宽敞的杉大门通就有许多喝酒聊天的餐厅，紧接着右转看似后巷的车力门通（“通”为“街”的意思）简直是居酒屋的世外桃源。洋

溢着成熟风情的“罗无槽”珍藏着上百种稀有的烧酒，佐贺牛杂锅、干物（鱼干）、烤鱼是其知名的下酒菜，车力门通里还有许多为了公司聚会和纪念日所推出的“饮酒放題”（无限畅饮），搭配日本国产的熟成牛肉和农家直送的蔬食野菜，就连正统的意大利美食也在这小巷弄间飘香，每一个转弯都有一次新的发现。





② 思出横丁

曲折巷弄间的火红串烤

一天内五次高峰时刻的新宿站，即使躲过通勤的高峰，依旧有许多地方人潮不减。沿着新宿东口旁的百货公司，前往知名的思出横丁（“丁”为“胡同”“街”的意思），此处隐身于窄房巷弄间的美食天堂，弥漫着日式烧烤的香气，炉台前汗流浹背的师傅，正努力用竹扇将木炭扇得更加火红，思出横丁特有的木造矮房将昭和时代的场景一幕幕呈现。

由 80 多家小店所共同组成的思出横丁，不论何时都是上班族松开领带闲聊的最佳场所，其中位于西面入口处的烧烤店，浓郁的香气让人不禁想点杯生啤细细品尝这知名的人气美味。步行约 5 分钟即可走完的思出横丁，还有另类的酒吧 Albatross Bar，低调奢华的日式酒吧搭配日式小菜，可包场或喝到饱的消费方式，迎合了东京多元的文化风格。





③ 新宿御苑

“明治”的梦想蓝图

自从新一期的日杂上介绍“东京一百之最”景点后，笔者就一直期待着樱花季节的来临。每逢东京樱花季时，许多上班族都会相约在樱花满开的公园绿地野餐聚会，到处可见赏樱的人潮，周边的餐厅也都要等上半个小时，但无损感受到樱花所带来的美好心情。被名列在东京一百个必去景点中的“新宿御苑”，经常是自由行计划中会被忽略的景点，因为在高知名度的新宿闹区，购物、美食和日本的非主流文化几乎占尽了旅游书的主要版面，因此这处历史悠久的“新宿御苑”就带点神秘感了。

于1906年5月开园，1945年在空袭中全毁却又浴火重生的新宿御

苑，是日本东京都横跨新宿区与涩谷区的庭园，面积58.3公顷，最早可追溯到江户时代，而后于1872年（明治五年），政府为了振兴日本现代农业技术，而设立了内藤新宿试验场，并在该试验场进行了大量的蔬果栽培及养蚕、畜牧等实验，其中也包含来自西方的技术及物种实验。

1949年（昭和二十四年）5月21日，新宿御苑重建后正式对公众开放。随着樱花季的到来，园区内樱花树下悠闲的人们三三两两，大温室旁还有旧时的住所供人拍照。由于新宿御苑范围宽阔，因此，走在御苑中感觉不出新宿区的喧闹。

* 新宿御苑区域组成

①出入口：除了关闭的正门外，御苑另三处开放的出入口为新宿门、大木户门和千駄谷门，其中旧新宿门卫所和旧大木户门卫所是昭和时期的建筑物。②日本庭园：又称为“台湾阁”的旧御用凉亭建于1927年（昭和二年），是当时在中国台湾的日本人为祝贺昭和天皇成婚所捐赠的，现今也是东京都选定的历史建筑。③英国式风景庭园：坐落在御苑大温室旁的旧洋楼御用休息处，是1896年（明治二十九年）建造的西式木造建筑，也是日本国重要的文化财产。④1958年（昭和三十三年）建成的大型温室是新宿御苑的主要景点，温室内展示2400多种来自全亚洲的温室植栽。⑤法国式整形庭园：每年夏天，中央花坛的玫瑰花盛开，两侧种植的梧桐树左右对称，更突显出庭园的美丽。