

米其林
MICHELIN
旅游指南



MICHELIN

日本经典游

日本经典游

39

UNIVERSITY PRESS



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

米其林带你游天下



MICHE

K931.39
9

日本经典游

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

本书经由米其林旅游出版公司授权出版。未经版权所有者优先书面许可,不得以任何形式和方法复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记图字 20-2006-113 号

图书在版编目(CIP)数据

日本经典游/(法)《米其林旅游指南》编辑部主编.

—桂林:广西师范大学出版社,2008.10

(米其林旅游指南)

ISBN 978-7-5633-7754-1

I. 日… II. 米… III. 旅游指南—日本

IV. K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145666 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
(网址:www.bbtpress.com)

出版人:何林夏

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:787mm×1 092mm 1/32

印张:16 字数:278 千字 图片:236 幅

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 定价:68.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

日本，是一个混合着各种迷人气质的国度。日本人对于美，总有诗一般的崇拜，总能将最真的现实与最美的色彩完美地融合在一起。

这里地震、火山喷发频繁，却也有随之而来的火山、温泉等众多绮丽风光；这里以高科技产品蜚声全球，却极为推崇制陶等传统工艺，传统手工业者被尊为“国宝”；这里遍布保存完好的古朴园林寺庙，却也有东京、大阪这样前卫时尚的现代大都市；这里的人民以谨慎谦逊甚至死板的民族主义著称，但利用巧妙发明满足压力之下人的各种需求，从卡拉OK到柏青哥，从胶囊旅馆到一夜情旅馆，日本可称做享乐者的天堂。

每一个到过日本的人都深深地被这种气质所吸引，但很难用一句话来描述它，只能说“这就是日本”。最现代与最传统、最严谨与最疯狂、最精致与最朴实，最熟悉与最陌生，这就是日本！

本书以最丰富的文字、图片和地图将日本呈现给您，提供最合您心意的景点、交通、住宿、餐饮信息。请随同我们一起踏遍这个只能意会不能言传的日本，用触觉、味觉、嗅觉、视觉共同享受这道盛宴——在烟雾蒸腾的温泉中，在寂静深远的枯木庭园里，在霓虹闪烁的时尚街区上，在艺伎们的举手投足中，在丰富多彩的动漫世界里，在喧嚣声震天的相扑大会上，在生鱼片轻触唇齿的绝妙滋味中……

日本适宜细细咀嚼、慢慢品味，Lost in Japan!

《米其林旅游指南》编辑部

2008年10月

目录



如何使用本书 8

多元日本 10

日本旅游一点通 58

东京及周边 86

东京 90

东京南部 176

富士山 / 箱根 195

伊豆半岛 210

日光 217

中部 (本州中部) 228

名古屋及周边 233

伊势志摩 242

高山 248

长野 / 松本 258

金泽 / 能登半岛 266



关西

京都及周边	282
奈良	334
高野山 / 纪伊半岛	350
大阪	360
神户 / 姬路	378



东北地区（本州北部）

仙台及周边	393
-------	-----



中国地区（本州西部）

山阳道	410
广岛	421



四国

高松 / 松山	434
---------	-----



九州 442

九州北部 446

长崎 / 熊本 / 阿苏山 458



北海道 474

札幌 478

知床国家公园 492

冲绳群岛 500

附录 502

景点索引 502

地图索引 508

常用语 509

Yokoso! JAPAN



日本政府观光局 (JNTO)
Japan National Tourist Organization
网址: <http://www.welcome2japan.cn/>

日本国家旅游局 (JNTO)
驻华办事处电话:





北京: 010-6513-9023

上海: 021-5466-2808

香港: 00852-2968-5688

如何使用本书

在住宿部分，指旅游旺季双人间的价格，不含早餐和增值税（如果舍会特别标明）

	东京及周边	其他地方
	20 000¥以下	10 000¥以下
	20 000~40 000¥	10 000~20 000¥
	40 000~60 000¥	20 000~40 000¥
	60 000¥以上	40 000¥以上

住宿

星田館

〒2-15-2 Kawasaki, Ise-shi店, 北出口(步行10分钟), 伊势, ☎(0596) 282377, www.hoshidekan.jp, 10间客房, ☎

星田位于Kawasaki Kaiwai区的边缘。由于该区有许多为伊势神宫提供食物的商店，因此过去曾被称作“伊势的厨房”。这间漂亮的旅馆已有85年的历史。旅馆还保存一个像绿宝石般经过精雕细琢的花园。旅馆的主人是位活力充沛又讨人喜欢的土人。

フクシマホテル

〒1-6-18 Fukiage, Ujiyamada店, 伊势, ☎(0596) 234621, 传真:(0596) 272882, 2600客房, ☎

商务酒店，房间设施齐全，服务人员会说英语。

大江亭ユースホステル

〒1659 Futamicho-e, 二见, 在Futamicho Yakuba巴士站(距二见火车站两分钟路程处)乘40号巴士, 然后在Mitsunawa-Higashi-guchi下车, ☎(0596) 432283, 4间宿舍(分别有3、6、10和20个床位), ☎

这间旅馆过去是一个草木环绕的神社，在这里您能得到充足的呼吸新鲜空气。有私人浴池，每人2900。

日笠館

〒537-1 Futamicho-e, 二见(从

Futamicho-e步行10分钟即可到达), ☎(0596) 435000, 100间客房, ☎

这家服务态度亲切友好的旅馆就在沙滩边，离二见滩夫妇墓不远，日式房间，带有浴场。

グリーンズホテルズ・ロードイン

鳥羽

〒1-63-11 鸟羽, ☎(0599) 265678, www.greens.co.jp, 52间客房, ☎

奥郡南川

〒10-52 鸟羽, ☎(0599) 262056, www.kajitsu.co.jp, 130间客房, ☎

有120年历史的美丽的旅馆，服务人员非常热情，可以说英语。

志摩観光ホテル

〒Ago-cho, Shima-shi, 英彦湾(距英彦火车站仅几分钟路程处), ☎(0599) 432211, www.miyakubohtel.ne.jp, 152间客房, ☎

坐落于海湾之上的大酒店，价格很有吸引力。

餐饮

大森

〒2-1-48 Iwatsuchi, 伊势, ☎(0596) 280281, ☎11:00~21:00, ☎

该餐馆一向以其合理公道的价格而闻名，请尝试“ukane寿司”。这是一道传统的海刺菜肴（糯米饭上铺着一层金枪鱼片），如果您的

在餐饮部分，指单人消费（不包括饮料）

	东京及周边	其他地方
	2 000¥以下	1 500¥以下
	2 000~6 000¥	1 500~4 000¥
	6 000~15 000¥	4 000~6 000¥
	15 000¥以上	6 000¥以上

作为世界一流的旅行专家，米其林给每个城市及其所有景点都作了权威的星级评定，帮助旅行者做出出行选择：

★★★ 代表可以为其单独安排一次行程，务必造访

★★ 代表不可错过，即使绕道也要造访

★ 代表值得一看

两国国技馆（两国国技館）

（地图1, D2） ↑ 1-3-28Yokoami, Sumida-ku, M^c E12; 乘坐JR Sobu线在RyogokuStation站下车。博物馆开放
⊙ 周一至周五 10:00—16:30。

国技馆位于江户东京博物馆和隅田河之间。这座1985年落成的国家相扑体育馆里还有一个小博物馆，馆内展示了许历史的名人的肖像和各种与相扑有关的物品，有些物品年代相当久远。在国技馆周边的一些餐馆里，您可以享受到著名的力士火锅，这是一种用肉、鱼、蔬菜和大米为原料做成的十分浓稠的杂烩炖菜，据说它可以让相扑运动员的身体更加壮硕。

深川江户博物馆（深川江戶博物館）★

（地图1, D3） ↑ 1-3-28Shirakawa, Koto-ku, M^c Z11; M^c E14, ⊙ 9:30—17:00, 每月第二和第四个周一闭馆, 3000。

仿照江户东京博物馆的样式，该博物馆在隅田河左岸重现了一个地区（深川），展现了该地区19世纪时的商铺、货栈、酒馆和住宅的面貌。那个时候，隅田河的滚滚河水就已经在这些桥下流淌了。

东京都现代美术馆（東京都現代美術館）★★

（地图1, D3） ↑ 4-1-1Miyoshi, Koto-ku, M^c Z11, B2出口; M^c E14,

—— 地铁线路及站号

在地图上的坐标方位



地址



邮局



银行



旅游信息中心



电话



时间



小贴士



推荐/优点



缺点



电子邮箱



不能刷卡



日元

特别声明：

我们已竭尽所能保证本书涉及的所有信息都是准确的、最新的。但有些信息会经常变动，旅行者应以实际情况为准。广西师范大学出版社、米其林旅游出版公司和米其林（中国）投资有限公司在法律所允许的免费范围内不就此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

多元日本

地理

位于亚细亚大陆边缘的日本，形成了长达3000公里的多山岛屿群，呈弓形伸展在北纬20度至46度之间。虽然日本群岛的土地面积并不大（37.788万平方公里），却拥有面积相当可观的海域。专属捕鱼区域高达45万平方公里以上，与印度次大陆的面积相当。日本以其雄奇但不适宜人居的自然环境而著称。为了国民的生存，日本必须对恶劣的环境实施有效的控制。正是耐心而巧妙的改造造就了日本强大的经济。

岛屿的花环

日本群岛是环太平洋地震带的一部分，日本中部海岸与大陆海岸的距离为900公里，但九州岛与朝鲜半岛的距离仅有180公里，北海道与西伯利亚的距离为300公里。6800多座岛屿形成了名副其实的岛屿星系，但日本的国民和主要活动却集中于四座主岛上：北部的北海道（7.9万平方公里），中部的本州（22.7万平方公里），东南的四国（1.8万平方公里）和西南的九州（3.7万平方公里）。



櫻島火山

起伏的地貌

火山是日本自然景观中最引人注目的要素：全国火山多达250余座，主要位于北海道、本州的北部以及九州境内。其中50余座处于活跃状态，释放着火山气体、火山灰及蒸汽，比如鹿儿岛附近令人难忘的樱岛火山。大多数火山呈锥形。形象最为完美的莫过于富士山（3776米），日本最高最神圣的山峰。它最后一次喷发的时间是1707年。



户隐森林植物园

多样的海岸

日本漫长的海岸线（3.3万公里）呈现出反差巨大的面貌：西部日本海的海滩广阔而笔直，东部则是点缀着陡峭山崖的半岛和遍布凹槽的太平洋海湾。岛屿周围环绕着海沟，有的深不可测，例如位于伊豆诸岛东南侧的海沟（10374米），与著名的马里亚纳海沟（11034米）相连。

争取土地

由于起伏的地势，仅30%的土地适宜居住。可耕种面积（13%）集中在狭窄的海岸平原、峡谷以及盆地中，而这些地方也是人口最为密集的地区。正因如此，这里给人以空间狭窄而高度城市化的感觉。从东京到福冈，经横滨、名古屋、京都、大阪与神户，一切都显示着

这是一片被人为改造了的地区，即使一小片土地也带着人类活动的印记。

日本人崇敬自然，也并不认为自然与人类秩序是对立的。同时他们还认为以人的意愿对自然进行改造是很自然的事。日本的传统是不仅厚待野性的自然，也重视人为再造的自然，而它的美学灵性更能令一座炼油厂与一座庙宇或传统园林完美共存。

植被与动物

只是日本这种以农业和工业利益为先，攫取自然资源的态度，对生态造成了灾难性的后果。自1972年以来，日本加快了国家公园的建设，其数量增至28个，此外还设立了50余个“准国家公园”。

花木之国

森林是日本最重要的自然资源。其森林覆盖国土面积的2/3。日



樱花

本境内约25%的森林处于原始状态，其余多数已被统一为上杉木、巨型针叶树或柏树，其产出的木材可用于建筑。

有两片森林被联合国教科文组织列为世界遗产：位于本州北部的白神山地山毛榉林和九州以南屋久岛的雪松林。

秋天银杏树叶尽染明黄，与枫叶的艳红形成鲜明的对比。春天，花期短暂的粉色樱花开放，举国上下像赴盛会一般前往观赏，引发声势浩大的野餐会。随季节更迭，其他各色花朵同样装点着园林：春天有梅花、牡丹和杜鹃，夏天有鸢尾和荷花，秋天则有菊花……

处境尴尬的动物

日本群岛的动物种类多样：北海道是棕熊、白鼬、水貂、雉、鹤、海豹与海象的家园，本州岛和四国岛是野猪、梅花鹿、狐狸、石貂和鸳鸯的庇护所，九州岛则自豪于其境内的猴子、大海龟和珊瑚礁中色彩斑斓的鱼类。在日本的北方，大海是海狗、海狮、喙鲸的乐园。

在日本，最受人们喜爱的动物之一便是日本猴。冬日里我们常常会看到它们成群结队懒洋洋地泡在长野的温泉里。还有奈良的鹿，数以千计的它们在城市里嬉戏。但是许多珍稀和当地特有的物种正受到威胁，例如日本鹤、亚洲黑熊、水

獭和西表岛的野猫。曾作为日本国鸟的朱鹮，于1997年从日本境内消失，现在已成为重新引进的对象。

像中国一样，动物在日本的民间故事中占有极其重要的位置。作为农业之神稻荷神信使的狐狸，在许多庙宇中均受到供奉。而大腹便便、手举一只清酒瓶的狸猫塑像则常常端坐在酒吧的柜台上。

自然灾害

传说中日本的海里有一条巨大的鲑鱼，由鹿岛神负责看管，危害日本的地震就是这条鱼摇晃身体引起的。日本恰好处于地球四大板块的交界点，是地震频发率最高的国家。灾难性最大的地震是1923年的关东大地震（14万人死亡）。较近的一次是1995年的神户地震，6433人死亡，43700人受伤。

发生在海中的地震会引发可怕的海啸，这些致命的海浪可以来自很远的地方。1960年，智利发生了8.5级地震，摧毁了日本的多座建筑，百余位日本人成为受害者。此外板块运动还会有规律地引发火山爆发。

日本气象灾害频发：冬季，强降雪会使日本海的海岸陷入瘫痪；秋天，热带风暴则会顺太平洋沿岸向北一路进发。

不过日本已掌握并实施了许多应对灾难的措施，尤其针对洪水、涨潮，以及山体滑坡。而火山活动也有其益处，例如温泉，已成为日本民众的一大乐趣。

气候：表与里

日本有着多样的区域性气候，而海拔的差异更加强了这种多样性。冬季，寒风从西伯利亚吹来，在日本海一侧（“里日本”）引起强降雪。受日本阿尔卑斯山脉中段保护，太平洋一侧（“表日本”）则干燥而阳光充足。夏季，湿热的风从东南吹来，引起大量梅雨。夏季的湿热过后，强烈的暴雨将于8月底9月初之间再次来临，并伴随着台风侵袭南部诸岛。

人口：衰退的开始

“表”与“里”的对立在土地占用率上得到了加强：西部与北部呈现的是一个以农业为主、人口稀少的日本，而太平洋与内海海岸则呈现出一个更加城市化、工业化的日本。仅东京地区就在占国土面积2%的土地上聚集了全国人口的25%。

在日本，人口老龄化是另一个令人担忧的问题。65岁以上人口的比重在2001年是18%，而到2050年这一数字将攀升至36%。2005年，日本首次出现了人口的负增长。根据预计，日本的人口在2050年将下降至1亿左右，而目前这个数字是1.276亿，这一衰退将对该国未来的经济产生威胁。

历史

在古代日本的精神理念中，并存在着两种对立的倾向：对外来知识的渴望和对异域民族的蔑视。得益

于1945年后的繁荣，日本在国际舞台上开展了积极的外交活动，期望找到与其经济实力相匹配的政治地位。

史前与古代前期（公元前4万年—公元6世纪末）

日本人的起源至今是个谜。最初的居民，可能是尾随大批猎物而来到这里的狩猎采集者。由于海平面下降，西伯利亚至日本北部、朝鲜至日本西部均有通路可寻。或许也有移民从南太平洋北上，在九州与冲绳扎根繁衍下来。

绳纹时代的陶器

公元前10000—公元前300年出现了“绳纹”文明，其标志为用绕在小棍上的绳子进行压纹装饰的陶器。作为世界上最古老的陶器中的一种，这些器皿有着不同的形状：尖底或平底壶，边缘饰有火焰式的凸纹，或是眼睛凸出、寓意神秘的人像。大约在公元前1000年，最初的村镇出现在巨石建筑的四周。

水稻种植与冶金术

在弥生时代（公元前300—公元300年），若干重大变化出现：在中国和朝鲜来访者的推动下，水稻种植、青铜和铁的冶炼以及轱辘制陶术被引入日本南部和西部。他们建起了有茅草顶的木屋和吊脚的粮仓。随后到来的古坟时代（4世纪—6世纪末）出现了巨大的坟墓，这些坟墓遍布全国，但主要位于日本的西部和中部。

国家的诞生

不同民族的贵族阶层大约于4世纪末结成联盟，成立了一个极具影响的王朝，统治着京都以南的大和平原。在中国史书中被称作“倭国”的大和王朝，最终几乎取得了对整个日本的控制权。该王朝与大陆上的国家建立了外交关系，如朝鲜的百济、中国的晋朝。中国的多项技术与发明得以传至日本，如丝绸纺织、上釉陶器、漆艺、绘画、建筑与书法。

古代（552—1185）

在飞鸟时代（552—710，飞鸟得名于后来成为大和王朝首都的一个村庄），佛教开始在日本广泛传播。它逐渐取代了神道教，并于594年成为国教。

圣德太子（574—622）摄政后，实施中央集权统治。645年，中大兄皇子（后来的天智天皇）进行了一系列重大改革（大化改新），他们效仿中国的唐朝，并派出了众多使者和留学生。自此日本的皇帝开始使用“天皇”的称谓，国家也名为“日本”，意为日出之国。

城镇和佛教的飞速发展

奈良时代（710—794）中央集权官僚制达到顶峰。行政法与刑法得以颁布，并在此后1000年内始终发挥着效用。社会被划分为三个等级：天皇及其家族；下面是良民，即官员和管理阶层；最后是贱民，即被迫服从统治的阶层。公元712年和720年，富有神话色彩的记述世

界和天朝起源的史书《古事记》和《日本书纪》先后出现。

奈良时代催生了繁荣而活跃的文化，修建了许多大型佛教寺庙。与此同时，奈良的僧人也试图加强对国家的控制。为了摆脱僧人的控制，天皇决定将都城迁至平安京，即现在的京都。

宫廷大事记

平安时代在一定程度上标志着日本文明达到鼎盛，其生活方式和文化也趋向精致。大约在9世纪末，势力强大的藤原氏家族控制了天皇家族并主导国家事务。宫中女眷紫式部大约于公元1000年使用口语写出了日本第一部长篇小说《源氏物语》（见46页《文学》）。

武士家族的崛起

约公元900年，中央权力开始萎缩，并逐渐失去了对全国的控制。地方各省从首都的监管下解脱出来，为了确保对地方的统治，维护自己的领地，地方领主们招募私人军队，组建“武士”团。争夺领土和权力的战争凸显了武士的重要性，他们于12世纪起成为日本社会最强大的阶层。两个大的氏族取代了藤原氏：关东的源氏和内海海岸一带的平氏。两大氏族于1156年与1159年展开大战，平氏占了上风。但源氏在1185年的坛之浦海战中彻底击垮了平氏，并在镰仓建立了军人政权。

中世纪（1185—1573）

镰仓时代（1185—1333）标志

着幕府政权初次登上历史舞台。源氏的家族首领源赖朝于1192年被天皇封为将军，而天皇本人已有名无实。将军成为拥有实际权力的人，并通过其下属臣子（御家人）对国家实施管理。

1219年，平氏的后人北条氏掌握了幕府的实权。这一时期佛教禅宗传入日本，武士阶层中许多人都热衷于苦行和入定。

后醍醐天皇利用民众的不满推翻了幕府的统治，于1333年恢复了天皇的君权。

封建时期的内战

后醍醐天皇的胜利是短暂的。1336年，曾协助他倒幕的足利尊氏将军加入叛军行列，依靠天皇家族北方分支的支持成立了新的幕府政权。天皇及其追随者逃往奈良以南，两大阵营开始了长期的对峙，直至1392年。虽然足利尊氏的孙子足利义满最终完成了国家统一，但纵观室町时代（1336—1573），国家始终处于混乱状态。

在此期间，新的美学就此显现：能剧诞生（见47页《戏剧》）；金阁寺在京都落成；首批瓷器出现；花道（见38页《插花》）及茶道（见56页）诞生；狩野派绘画出现。第一批西方人于1542年登陆日本，他们开始在这里推广基督教和枪械。

这一时期，内战的战火燃遍了全国。1493年，室町幕府政权被大名（即封建领主）推翻，从这时开始直至16世纪，大名们展

备受尊崇的僧侣

在日本的许多寺庙中，均可见到受人尊敬的僧侣塑像或绘画。其中有两位平安时代的僧侣，他们曾被天皇遣往中国寻求新的教义。公元802年，桓武天皇派最澄（767—822）前往唐朝，三年后他带回了天台宗的教义。如今天台宗是日本最具影响的宗教流派之一。另外一位僧人空海（774—835，后被称为弘法大师）则从中国带回了一套神秘的教义真言宗。念诵真言是这一宗派的根本。空海同时还是日语假名的发明者，为日语书写体系的奠基起到了重要作用。

开了混战。

前近代时期（1573—1867）

1575年，名不见经传的战国大名织田信长在长筱之战中消灭了自己的劲敌武田氏。他取消了将军头衔，并在一场残酷的镇压之后将国家大权掌握在手中。在1573年和1576年间，他下令杀害了2万名佛教信徒。

独裁者重建秩序

织田信长死于1582年，他的手下大将丰臣秀吉使国内秩序得以相对恢复和巩固。丰臣是一位出色的战略家，他下令修建了大阪城，通过这座战略城堡对周围地区实行监控。丰臣秀吉于1598年去世，这时另一位将军德川家康（1542—1616）加入了权力的争夺。1600年，德川在关原之战中击败丰臣秀吉之子，确立了自己的霸主地位。

德川家康被封为将军，并将他的幕府政权设立在了江户，后来的东京。

江户：德川的统治

江户时代（1603—1867）为日本开创了一个较长的稳定和相对繁荣的时期，造就了城市文明。尽管天皇在京都仍作为象征性国家元首继续存在，但德川氏的将军在新都行使着真正的权力。

在外交方面，江户时代标志着日本的全面封闭。1612年，德川家康下令禁止了基督教。从1616年起，整个日本仅允许一个港口对外开放（先是平户，然后是长崎）。与世隔绝并没有妨碍日本内部的发展和水平的提高。商业的繁荣为城市中的商人（又称“町人”）和地主积累了大量财富，江户和大阪成为国家的经济中心。与此同时，资产阶级和平民文化蓬勃发