

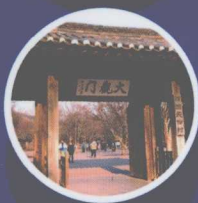
in hand

定点旅游 一手掌握

首尔

5天4夜

享乐、美容、
文化体验全攻略



中国旅游出版社

文·图 黄怀莹 唐祖湘

in hand

首尔

5天4夜享乐、美容、文化体验全攻略

责任编辑：潘笑竹 陶然

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

in hand首尔：5天4夜享乐、美容、文化体验全攻略/黄怀莹，唐祖湘著. —北京：中国旅游出版社，2008.1

ISBN 978-7-5032-3360-9

I. i… II. ①黄…②唐… III. 旅游指南—首尔 IV. K931.269

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第197975号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2007-5895

书 名：in hand 首尔5天4夜享乐、美容、文化体验全攻略

作 者：黄怀莹 唐祖湘

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@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：5.5

字 数：120千

印 数：8000册

定 价：26.00元

I S B N 978-7-5032-3360-9

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

in hand

定 点 旅 游 一 手 掌 握

首尔

5 天 4

夜享乐、美容、
文化体验全攻略

中国旅游出版社

in hand 首尔

作者序 首尔大不同 4

Part 1 韩国美食

- 8 必尝料理Top 6
- 11 地道美味料理
- 14 韩定食
- 16 热门料理
- 19 传统茶馆
- 20 民俗酒屋
- 21 特色食街
- 22 平民美食
- 23 街头小吃
- 26 特别推荐 送人好礼

Part 2 美容体验

- 30 J & J汗蒸幕
- 32 SL低温汗蒸幕
- 34 Dob
- 35 Severance Skin Care
- 36 Red Club
- 37 汉方梨花
- 38 半永久化妆
- 39 美容体验区



Part 3 省钱玩法

- 44 超值享乐
- 47 超便宜购物
- 49 经济小吃
- 50 大众交通
- 52 平民住宿



Part 4 5天4夜首尔 游乐攻略

◆ Day 1 缤纷购物之旅

Route 1: 逛街购物乐

- 62 东大门
- 66 明洞
- 72 梨花大学
- 76 梨泰院
- 79 狎鸥亭



Route 2: 市场购物乐

- 83 京东药材市场
- 84 东大门古董市场
- 85 广藏市场
- 86 南大门传统市场
- 88 中部市场
- 89 鹭梁津水产市场

Route 3: 传统文物购物乐

- 90 仁寺洞

目录 CONTENTS

Route 4: 电器电子购物乐

95 龙山电子商城、Techno Mart

Route 5: 免税商店购物乐

96 东和免税店

97 乐天免税店、COEX免税店

◆ Day 2 动人景点之旅

Route 1: 热门景点之旅

102 钟路、仁寺洞周围

106 明洞、南大门周围

108 南山周围

110 大学路

111 江南

113 汝矣岛



Route 2: 主题游园之旅

115 韩国民俗村

117 乐天世界

◆ Day 3 韩剧偶像之旅

Route 1: 韩剧浪漫之旅

124 我叫金三顺

126 天国的阶梯

128 大长今

131 浪漫满屋

Route 2: 偶像永远与我同在

134 机场韩流馆、明洞韩流专卖店

135 韩流馆、乐天免税店

◆ Day 4 动感体验之旅

140 韩国家庭文化体验

142 韩国料理教学体验

144 韩国饮食文化学苑



146 韩国传统饮食文化研究所

148 韩国传统婚礼体验

150 韩国手指针灸体验

◆ Day 5 深度文化之旅

Route 1: 主题博物馆纪行

156 民俗博物馆

157 糕饼、厨房博物馆

158 国立中央博物馆

159 韩国刺绣博物馆

160 无形文化遗产展示馆

161 泡菜博物馆

Route 2: 艺术表演

162 B-boys

163 乱打、韩国之家

164 特别推荐 传统韩屋体验

Part 5 Information 旅游资讯

166 首尔历史/167 住宿资讯/169 航空和机场资讯/170 实用情报/172 汉韩对照/174 首尔地铁Map



in hand

首尔大不同



(本照片由韩国观光公社提供)

韩国，这个倔犟而又直率的民族，一直和中国有着又远又近的关系：一方面受到汉文化的深刻影响，甚至将它传播到日本；一方面却又努力挣脱这种影响，创造出自己的独特文化。如果仔细观察，便可以看出韩国文化深厚的优美身影，那是一种不同于中国的、只属于韩民族的典雅。

如果可能的话，建议读者能在韩国待长一点的时间，并尽量地接触他们的文化体验活动，因为这样才能感受到韩国文化的细腻之处，而本书中所介绍的各项文化体验的用意也在于此。由于写这本书需要做深入的采访，因而更加体会到韩国文化的优美。目前尚不知道会不会有读者因为本书而受益，不过可以确定的是，作者的确因为本书而深深受益了。



作者 黄怀莹

huanghh@so-net.net.tw

作者序

PREFACE

写旅游书的序，本应轻轻松松地谈些风花雪月，但由于采访的是首尔这个奔放迷人的城市，下笔时感受格外不同。韩国近年的快速发展各界有目共睹，在首尔采访时，才明白辉煌成就的背后，有着传统与现代元素的完美结合。例如站在车水马龙的首尔街头，壮丽的古城门与神秘的寺庙仍安静矗立眼前；逛街之地兼具典雅与时尚的氛围；新旧交融的食物绽放出无与伦比的美味；而外形时髦的首尔人，内心所保留的浓郁人情味，更是令人难以忘怀。

在此除了对友人命周在采访期间的大力协助致上无尽谢意外，还要向那些素昧平生却热情伸出援手，使本书顺利完成采访的当地人士，补上一句迟来的感谢。

作者 唐祖湘





(本照片由韩国观光公社提供)

Part 1



韩国美食

来首尔游玩，饮食是旅途中最不可错过的重头戏。

别以为只能吃到辣辣的韩式泡菜，

或是韩剧中常出现的汤泡饭而已，

从传统到新派、从街头小吃到高级餐馆，

韩国美食种类之丰富，让游客意犹未尽；

味道之多元，令饕餮客无比欣喜。

端上正式料理之前，整桌已摆满了小菜，让人看了眼花缭乱，

让每回用餐，都像是一场丰富的味觉冒险。

在品尝美食之余，别忘记入乡随俗，

学习韩国人的用餐礼仪，手持扁平的银制筷子夹菜，

拿着汤匙舀饭吃，别把饭碗举起来……

这些点点滴滴的细节，都会让您的韩国美食之旅

体验更地道，收获更丰盛哦！

必尝料理（参鸡汤、石锅拌饭、冷面、牛骨汤、泡菜锅、韩式烤肉）

地道美味料理（明洞部队锅、明花堂、新林糯米肠、忠武路猪排、泡菜包猪肉、臭酱汤）

韩定食（擲而夫之家、田舍、恩苑）

热门料理（安东鸡、新林营养锅、松竹粥、章鱼锅、Issac土司、Red Mango优格、明洞饺子）

传统茶馆（古茶店、归天）

民俗酒屋（同喜欢的人在一起、仁寺洞大家）

特色食街（麻浦烤肉街、新堂年糕街）

平民美食（泡菜炒饭、韩式炸酱面、韩式马龙面、味噌锅、中华炒饭）



必尝料理Top 6

Cuisines you must taste Top 6

不可不试的绝妙滋味

土俗村 参鸡汤

滋补养身人参鸡

韩国人一向有着热补的习惯，而参鸡汤便是他们夏天的补品。因为夏天很热，容易没力气，这时候吃个参鸡汤则会力气倍增而且滋养保健。如今韩国人不只在夏天，冬天也喜欢吃，因此参鸡汤几乎成了国民补品，大家都喜爱。

土俗村是家国际闻名的参鸡汤店，据说连前总统卢武铉都喜爱。他们只选用自然养成的鸡以及四年生人参，此外，鸡汤是由栗子、红枣以及30多种中药材熬煮而成的，味道浓郁且滋补，吃了绝对可以获得满满的元气。



☒ 首尔市钟路区体府洞85-1

☎ (02) 733-6645

☞ 3号线景福宫站2号出口直走，第一个巷子左转即到

🕒 10:00~22:00

💰 ₩12,000



全州中央会馆 石锅拌饭

色、香、味皆美的食物

所有的韩国料理当中，唯一被指定为无形文化遗产的就是石锅拌饭。拌饭的发源地是在全州，而全州中央会馆则是有着43年历史的正宗老铺，同时也是最早卖石锅拌饭的店家。

不要小看这小小一碗饭，可是放了将近20种材料在石锅当中。石锅的保温功能相当好，因此当拌饭端过来时，不仅可以闻到麻油香、看到鲜艳无比的菜色，还会听到石锅遇热所产生的吱吱声响，因此说石锅拌饭是最可以传达色、香、味的食物，实在一点也不为过。

☒ 首尔市中区忠武路1街24-11

☎ (02) 776-3525

☞ 4号线明洞站5号出口，直走1分钟，右手边即可发现招牌

🕒 8:30~22:30

💰 ₩9,500



咸兴面屋 冷面

舌尖的美妙冒险

冷面来自朝鲜，基本上分为平壤式和咸兴式两种。而这家咸兴面屋，便是保存咸兴式冷面完整风味的40年老店。

咸兴式冷面的最大特色，就是面条细长而口感非常的Q。看似平常无奇的汤面，一入口竟是如此的清凉Q滑，就像是一颗颗晶莹剔透的冰块落入喉间，这种前所未有的感受，简直就是一场舌尖的美妙冒险。咸兴面屋的冷面有水冷面及拌冷面两种，其中的水冷面为人气冠军，最受欢迎，到韩国一定不可错过这种美妙的冒险滋味。



☒ 首尔市中区明洞2街26-1

☎ (02) 776-8430

🚇 4号线明洞站8号出口，步行5分钟

🕒 9:30~22:00

💰 ₩6,500

河东馆 牛骨汤

历届总统都喜爱

这家牛骨汤专卖店已有六十多年的历史了，非常特别的是，历届总统除了卢武铉之外，全都是河东馆的爱好者，就连前总统朴正熙也是。有一次，他派遣随从来此购买时，竟然遭到了拒绝，原因是牛骨汤一旦外带就难以保证原有的香醇，所以坚持不外卖。除此之外，河东馆还坚持只使用母牛肉，这样才能精炖出汤的美味来。

这边的牛骨汤也有着与别家不同的吃法哦！他们有个专门拿泡菜汁的跑堂，等牛骨汤上桌之后，你可以要求他加泡菜汁。酸酸辣辣的泡菜汁一点也不会掩盖原本的清香，反而增添了牛骨汤独特的甜味，一尝就令人难以忘怀。



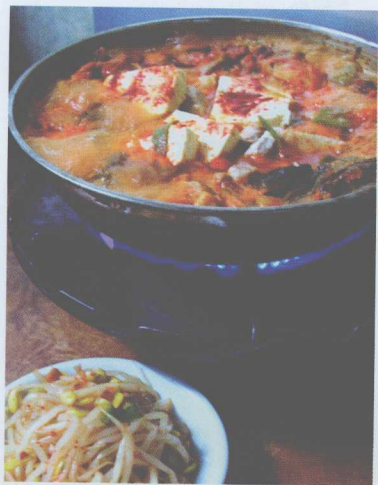
☒ 首尔市中区水河洞230-1

☎ (02) 776-5656

🚇 地铁2号线乙支路入口站3号出口，步行4分钟

🕒 7:00~16:00

💰 ₩7,000



光化门之家 泡菜锅

醇正无杂质的传统美味

泡菜锅几乎是每家餐厅桌上都会出现的料理，但正因为太普遍了，所以好不好吃一试就知道。这家30年来只放4张桌椅的小店，不受外界影响，数十年如一日地保存泡菜锅的真实本色，不放多余的材料，只放泡菜、瘦肉与豆腐，让顾客尝到的每一口都是最醇正的美味。

店家坚持使用陈年泡菜长时间熬煮，来煮出一锅艳红不见底的美味泡菜锅，而不是放泡菜进去涮一涮就了事。另一种热门产品煎蛋卷也是如此，只需蘸上酱油，就有说不出的好吃，从店门络绎不绝的人潮便可知，原味绝对是料理出美味食物的不二法门。



● 煎蛋卷

☒ 首尔市钟路区唐珠洞

☎ (02) 739-7737

🚇 地铁5号线光化门站7号出口，往前直走1分钟，第一个巷子右转直走
(巷口为Wood&Brick Restaurant)

💰 ₩5,000

第一冷面炭烤烧肉店 烤肉

最受欢迎的韩式料理

韩式烤肉与其他国家烤肉最大的不同之处，乃在于生菜的大量使用。最地道的吃法，是将烤好的肉放在生菜以及紫苏叶上，再加上辣椒酱及大蒜片，包卷成球状。这时候，韩国人还会特别提醒你：一定要一口吃下去！

韩国人在吃完烤肉之后，通常会再叫碗冷面。冷热食物相加之下，效果就像是洗热水、冷水交替的三温暖一样，令人通体舒畅。下次来韩国吃完烤肉，记得也这样试试看吧！



☒ 首尔市中区北仓洞18-9

☎ (02) 757-3233

🚇 地铁1、2号线市府站8号出口，步行5分钟

🕒 9:00~24:00

💰 ₩30,000/人

地道美味料理

Local Cuisines

当地人带路的经典美食

🍲 明洞部队锅

韩洋合并激荡出的独特口感

韩战时期，由于战乱频仍、物资缺乏，百姓必须定期向美军领取罐头补给食物，而这些大部分是火腿、芝士、热狗等洋食品。韩国百姓便将这些洋食品加入到泡菜锅当中一起食用，没想到味道竟然不差，于是这道料理便这样流传了下来。

承平时代的部队锅内，除了火腿、芝士之外，还会加上通心粉、乌龙面、泡面、年糕等各式面食，各种粗细不同的面混在一起，会有一种独特的口感。而韩式泡菜锅与西洋食物相遇时，更是产生一种意想不到的好味道，到韩国时可千万不要错过了这道产生于战乱时代的美食。



☒ 首尔市中区明洞1街54-7
☎ (02) 752-6800
🕒 10:30~22:30
💰 ₩4,000/人

🍲 明花堂

明洞巷弄里的好滋味

在明洞逛街逛累了么？那就到明花堂坐坐吧。已经有26年历史的明花堂，常常是女孩子们逛街时的休息站。因为它的价格便宜，都在₩2,000~₩3,000之间，而且口味偏甜，又可以轻松吃，所以深受女孩们的喜爱。

明花堂所使用的都是自制酱料，看起来很辣，其实并不辣，所以外国人也会喜欢。此外，它的寿司使用的是蒸饭，而且是等饭凉了才包，所以口感不同于一般的寿司，而这种做法在韩国也是只此一家。



☒ 首尔市中区明洞2街55-3
☎ (02) 777-7317
🕒 9:00~23:00
💰 冷面 ₩3,500
寿司 ₩2,500
炒年糕 ₩2,000

新林糯米肠

当地人喜爱的特色美食

已经有30多年历史的炒糯米肠，便宜又好吃，深受本地人的喜爱，但是知道这道美食的观光客却不多。

一般想象中的糯米肠可能会硬硬的，但是新林糯米肠却是出乎意料的筋道，几乎是年糕一般的口感，令人印象深刻。基本的炒糯米肠有两种：辣味的和原味的。

其中特别推荐原味炒糯米肠，它是将米肠、洋葱、花枝等一起热炒后，夹到紫苏叶中，加上辣椒酱，再包起来吃。一口咬下，紫苏的清香便布满口中，再加上香软糯米肠，真是出乎意料的美味。如果要吃正宗的糯米肠，



● 原味糯米肠

记得要到新林的糯米肠大楼来，因为这边是炒糯米肠的发源地喔。



☑ 新林糯米肠大楼

☎ (02) 757-3233

🚇 地铁2号线新林站4号出口直走，第二个巷子左转，然后第一个巷口再左转

🕒 12:00~24:00

💰 ₩6,000



☑ 首尔市中区忠武路3街29-2

☎ (02) 2272-6428

🚇 地铁3号线忠武路站6号出口，直走约2分钟，首尔银行的巷子里

🕒 11:00~23:00

💰 炭烤猪排 ₩8,000

炭烤五花肉 ₩8,000

忠武路猪排

口感不输牛排的炭烤猪排

光是看门外贴满的媒体对该店的报道，就知道这家猪排老店多么地受欢迎。他们采用独门的酱料来腌制猪排，再以炭火烧烤出独特的美味。老板自信地表示，这边的猪排吃起来口感与牛肉一样，但是价格却比牛排便宜多了。

除此之外，这边的炭烤五花肉也深受当地人的喜爱。经过炭火熏烤过后的五花肉，吃起来一点也不油腻，蘸着鸡油加盐的酱，或和生菜包在一起吃，都是充满了当地风味的好味道。



岛村麦田之家 泡菜包猪肉

猪肉香味与泡菜辣味的美妙混合

又是一道观光客较不熟悉的美食，但其实韩国人很喜欢这样吃：他们用桂皮、甘草和猪肉一起煮，去除了猪肉的腥味之后，再与味道清淡的泡菜一起包起来食用。入口的时候，猪肉的浓郁香味，配合着泡菜所散发的辣味，形成一种独特的口味。

岛村麦田之家是光化门附近相当受上班族喜爱的一家餐厅，用餐时间总是人潮汹涌。如果到此用餐的话，建议点包含泡菜包猪肉、拉面及大饺子的套餐，不但价格实惠，还可以一次尝到3种料理，相当划算。

☒ 首尔市钟路区世宗路200

☎ (02) 723-5922

🚇 地铁5号线光化门站7号出口，一出站即看得到招牌

⌚ 10:30~22:00

🍲 泡菜包猪肉 ₩14,000

泡菜包猪肉、拉面、大饺子
₩20,000/3人份



全州明酱店 臭酱汁

口味浓郁的味噌汤

“臭酱汁”是韩国人对这道料理的昵称。它比较正式的名字叫“明酱汁”，是一种韩国独有的味噌汤。一般来说，韩国味噌的味道比起日本的还来得重，而这种明酱汁又比一般韩国的味噌来得更重，喜欢它的人很爱它的浓郁口味，所以称它为“臭酱汁”。

● 变成拌饭是臭酱汁的另一种吃法

臭酱汁的味道之所以浓郁是有原因的，因为汤中放入了大量的黄豆，而这些黄豆都已经过煮熟、发酵四天的过程，所以汤中豆子味奇重。一般人觉得味道重了些的话，常常将附上蔬菜放到饭中，再加上辣椒酱，如此便摇身一变成了拌饭，又是另外一种新鲜的吃法。



☒ 首尔市瑞草区蚕元洞19-6

☎ (02) 541-3579

🚇 地铁3号线新沙站4号出口，直走约3分钟

⌚ 24小时

🍲 ₩5,000

韩定食

Korea Meal

多到无从下手的满桌丰盛料理

🍽️ 挪儿夫之家 韩定食

人气超旺的韩定食

韩定食的菜色十分丰富，常让人不知道从何下手才好；满桌的菜色，让人有种极为充实的感觉，也难怪最近越来越流行吃韩定食了。

在几家知名的韩定食当中，挪儿夫之家是相当受一般民众喜爱的店家，店面占地1,300多平方米，却时时高朋满座、少有空位，可见其受欢迎的程度。其实这么受欢迎是有原因的，因为他们的价格不贵，用餐时还可以欣赏传统表演，是同类型餐厅中最便宜的一家。

挪儿夫之家的内部布置得相当古色古香，四周放置许多农家器具、传统生活用品，甚至厨房都布置成古代的厨房模样，相当有意思。此外，挪儿夫之家除了韩定食之外，也提供传统茶，能一次满足观光客的两重需求。



● 店内的陈设 古色古香

☒ 首尔市钟路区惠化洞90-18

☎ (02) 3675-9990

📍 地铁4号线惠化站1号出口，直走2分钟，在右手边可以看到其招牌。餐厅位于地下室

🕒 11:30~22:00

💰 ₩10,000/平日 ₩12,000/周末

传统表演 中午12:00~14:00

晚上18:30~21:00



田舍 韩定食

丰富的田园风味大餐

与其他韩定食相当不同的是，田舍韩定食是充满了田园风味的定食。他们采用自家田园所生产、从不施放农药的食材，非常符合健康概念。同时，也因为强调田园风味，蔬菜料理占了绝大部分。

田舍韩定食的菜色十分丰富，如果是3个人来吃的话，会有20种料理；如果是4个人以上的话，桌上则出现40种不同的料理。此外，餐厅还会依季节变换，推出不同菜色，让人随时都可尝到最新鲜的野菜滋味。



☒ 首尔市江南区新沙洞549-9

☎ (02) 546-1567

🚇 地铁3号线狎鸥亭站5号出口，直走第二个巷子左转再右转，看到光林教堂直走，在右边就会发现招牌

🕒 11:00~23:00

💰 ₩6,000

思苑 韩定食

贵族气氛韩定食

思苑位于仁寺洞内，是由150年前两班（贵族）的建筑物改建而成，所以内部古色古香，一进门就能感受到韩国的传统风味。建筑具有贵族气息，料理菜色也十分华丽，是相当具有代表性的韩定食。



☒ 首尔市钟路区宽勋洞84-11

☎ (02) 732-3002

🕒 11:30~22:00

💰 午餐 ₩15,000~20,000

晚餐 ₩30,000~50,000