

东京

TOKYO Guide & Map

玩全指南

吴怡文 / 编著

特制23幅
超好用
逛街地图

最时髦东京指南 超值玩乐300热点快报

直击！东京五大超值购物区

★时尚人文新商场

参表道之丘时尚流行全搜罗

★经典名牌聚集地

银座香榭大道全心感受上流气息

★尖端电器集中地

秋叶原抢先接触最新3C科技

★大学生人气街

下北泽青春洋溢买什么都便宜

★风格杂货专卖场

吉祥寺咖啡飘香采买生活用品最棒

- 30个重点城市分区导览，必看、必逛、必买情报统统搜给你。
- 东京最HOT潮流小物全出列，一探时尚流行最前线！
- 提供标注最详尽的东京街道地图，保证按图索骥不迷路！
- 日文汉字“割引”、“激安”看不懂？日文小教室现学现卖超方便
- 好玩商店抢鲜报：乐活概念超市、比百元店便宜的99元店马上去。

中国旅游出版社



东京玩全指南



中国旅游出版社





东京

玩全指南

TOKYO Guide & Map

责任编辑：高 瑞 朱轶佳

责任印制：冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

东京玩全指南 / 吴怡文编著. —北京：中国旅游出版社，2010.1

ISBN 978-7-5032-3852-9

I. ①东… II. ①吴… III. ①旅游指南—东京市
IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第201946号

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-5013

书 名：东京玩全指南

作 者：吴怡文

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

制 版：北京宏盛建业图文制作有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：11.25

印 数：8000册

字 数：178千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-3852-9

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

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版



目录

东京玩全指南

Contents



2 认识东京
4 东京旅游黄页

Part1 行前须知 6

→ 吃喝玩乐当地民情 行前密技八大绝招

Part2 必尝名吃 10

→ 14道不可错过的名点 和风洋风口味大混血

亲子丼 / 豆大福 / 拉面 / 荞麦面 / 樱花麻糬 / 羊羹 / 汤咖喱
/ ハセシライス / 最中 / 人形烧 / 铜锣烧 / 仙贝 / 抹茶 / 可乐饼

Part3 必买鲜货 14

→ 东京最流行的小物 新潮与传统都“卡哇伊”

组合食玩 / 女仆扭蛋 / 黑轮罐头 / 龙猫回纹针收纳盒 / 抹茶
牛奶糖 / 巧克力 / 小脸器 / 棒球相关商品 / 机器蜈蚣 / “贝
贝”卫生纸 / 罐头面包 / 扇子 / 筷子 / 相扑磁铁

Part4 特色连锁店 18

→ 超好玩商店抢先报 新奇商品趣味主题

NATURAL LAWSON 19 Happily 20
ドン・キホーテ 21 SHOP 99 21

Part5 最IN逛街区 22

→ 精确搜寻潮流尖端 最新最靚一网打尽

表参道之丘 23 丸之内仲通 26
MY PLAZA 27 TOKIA 27
秋叶原UDX 28 Yodobashi Akiba 28
东京车站八重洲北口名店街 29 ecute品川 29

Part6 分区导览 30

→ 30分区重点精华 深入探索特别收录

麻布十番・六本木・广尾 32
代官山・恵比寿 44
原宿・青山・表参道 54 涩谷 62
下北泽 76 新宿 82
池袋 94 上野 100
浅草 102 东京巨蛋城市 110
神乐坂 114 神保町・神田 116
日本桥・丸之内 126 银座 134
沙留 148 台场 150
中野 154 西荻洼 158
高圆寺 162 吉祥寺 166

Part7 旅游锦囊 170

→ 周全资讯一点灵 安全上路超轻松



→ 本书实用指南

★分区导览图示解读原则

旅游重点
景点或商店的功能指示，此处有赏玩买食宿享六种，以供读者参考。

景点特色
景点或商店的特色说明。

介绍文字
关于景点或商店的重点介绍。



景点名称
景点或商店名称。

地图坐标
景点或商店位置的地图所在页码与索引坐标。

DATA
景点或商店的基本信息，如地址、电话等。

★景点功能图示原则



★DATA图示解读原则

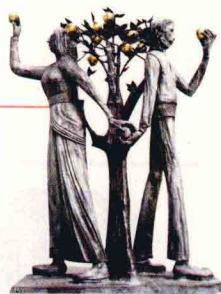
地 景点或商店的地址。
电 景点或商店的联络电话，括号内为当地区号。
时 景点或商店的营业时间。
网 景点或商店可供查询的网址。
交 前往景点或商店的交通方式。
票 景点或商店的门票、入场费用。



→ Area Map 地图检索

3	东京交通图	114	神乐坂
34	麻布十番·六本木·广尾	119	神保町·神田
45	代官山·惠比寿	127	日本桥·丸之内
52	自由之丘	136	银座
56	原宿·青山·表参道	144	筑地
64	涩谷	147	汐留
76	下北泽	151	台场
84	新宿	155	中野
95	池袋	158	西荻洼
100	上野	163	高圆寺
104	浅草	167	吉祥寺
110	东京巨蛋城市		

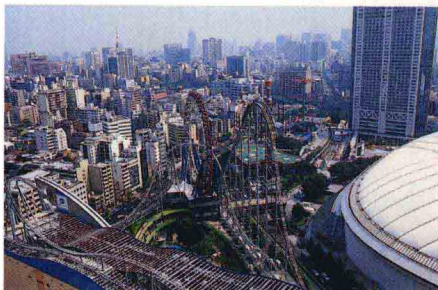
认识东京



历史上的东京

东京，这座拥有超凡魅力的城市，其实已经400多岁了。1603年，德川家康以江户城（东京旧称）为根据地，开启了为时260多年的江户幕府的历史，此时的东京，已是号称拥有百万人口的城市，热闹的经济活动，加上歌舞伎、浮世绘等灿烂的艺术成果，让它名列当时的世界第五大城。

1868年，从军事、经济、社会各方面同步开展的西化运动——明治维新，将日本推向现代化国家之列，同时，日本首都也由京都迁到了东京。从那时起，各项建设陆续展开，现代化的城市风貌逐渐形成。1923年9月1日，一场里氏7.9级的关东大地震，让这些成果毁于一旦，但灾后重建工程之迅速，在当时堪称一项奇迹。时隔20年后，1942年4月，东京遭受了第二次世界大战期间最严重的空袭，市区被夷为平地，然而战后的复原之快，为这座城市再添神奇一笔。而承办1964年的奥运会，让它从此步入国际大城之列。



今日东京

从江户时代开始，东京的人口始终高居不下，因此数百年来，这座城市的范围不断往外扩张，形成了一个超级大都会。过去，皇居是临海的；如今，东京迪士尼度假区与台场都是填海而成。拥挤的空间、汹涌的人潮，可以说是东京市区最大的特色，也因此发展出绵密的地铁交通网，密度之高，堪称世界之最。

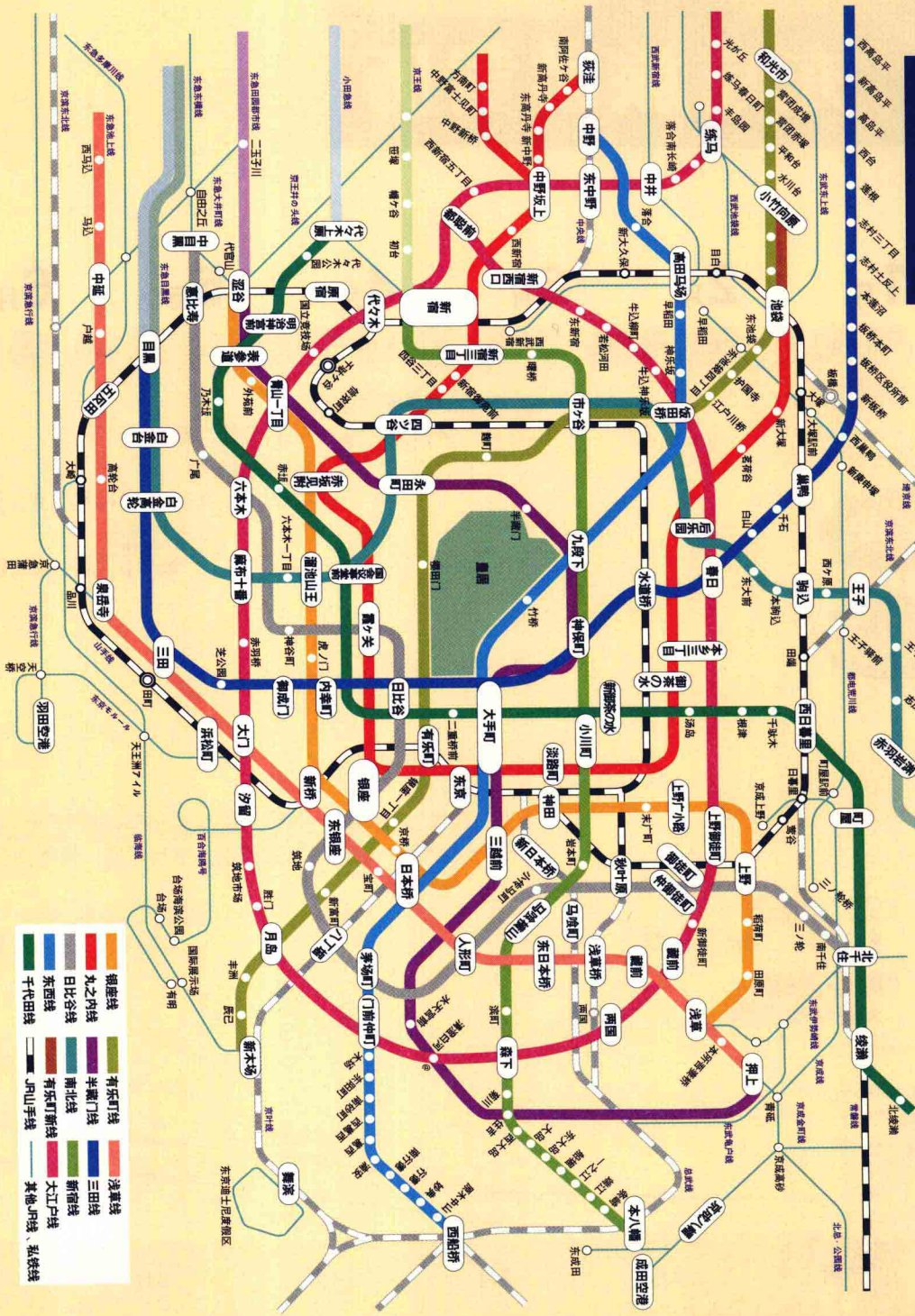
不过有趣的是，东京除了是世界三大金融中心之一、物价最高的城市之一外，这座包含23个市区、26个郊区、5个町和8个村的“东京都”，不但拥有像新宿、涩谷这样在一栋大楼内就容纳无数餐厅、商店、办公室的高度繁荣的地区，也有像神田、世田谷、吉祥寺这般散发优雅气息，远离喧嚣的质朴之地。传统的余韵在这个超级都市中不时展露风华，这座不断“前进”的城市，也因接受了丰厚的历史滋养而迸发光芒。



东京小档案

- 【地理位置】 位于日本本州岛的中央偏南，面积约2187平方公里，南邻东京湾，北、西、西南、东边各与埼玉、山梨、神奈川、千叶等县相接。
- 【人口】 约1283.8万人（至2008年10月）
- 【官方语言】 日文
- 【货币】 日元，人民币1元约兑换14日元
- 【时差】 比北京时间快1个小时

东京交通图



东京旅游黄历

1月

上 中 下

花季

祭典

花火节

1月中旬~1月下旬

★看相扑 地点：国技馆

1月

★换季折扣季

2月

上 中 下

3月

上 中 下

3月下旬~4月上旬

★樱花 地点：上野公园、新宿御苑等

4月中旬~5月上旬

★杜鹃花 地点：根津神社、六义园

5月中旬

★神田祭 地点：御茶之水

5月

上 中 下

6月

上 中 下

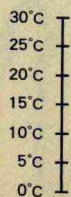
3月下旬~10月上旬

★看棒球 地点：东京巨蛋、神宫球场、横滨スタジアム

5月中旬~5月下旬

★看相扑 地点：国技馆

平均气温



1月

2月

3月

4月

5月

6月



7月

8月

9月

10月

11月

12月

上 中 下 上 中 下 上 中 下 上 中 下 上 中 下

7月中旬~8月中旬

★荷花 地点: 上野公园、小石川后乐园

8月中旬

★富冈八幡宫例大祭 地点: 门前仲町

8月下旬

★浅草まつり サンバカーニバル 地点: 浅草

9月下旬

★根津神社例大祭 地点: 根津

7月最后一个周六

★隅田川花火大会 地点: 浅草

8月第二个周六

★东京湾大华花季 地点: 东京湾

3月下旬~10月上旬

9月中旬~9月下旬

★看相扑 地点: 国技馆

7月

★换季折扣季

11月中旬~12月下旬

★六本木之丘圣诞灯光秀 地点: 六本木之丘

7月

8月

9月

10月

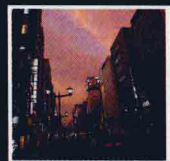
11月

12月

Part1>>

吃喝玩乐当地民情 行前密技八大绝招

行前须知



东京是座现代化的国际大城，
交通发达，治安良好，对游客来说是相当方便的旅游地点。
不过，虽然与中国一样都位于东亚，
仍有一些生活细节或习惯与中国大不相同，
如果没有事先留意，小则闹点小笑话，大则带来不必要的争执误会，
坏了游兴就得不偿失了。
以下提供八个不可不知的“行前须知”，
迅速了解东京人的生活细节，
让你的东京之行除了充实，更多了愉快。





1 走路、上出租车、搭自动扶梯，一律靠左

在国内我们走路、上出租车、搭自动扶梯，一律靠右，不过，到了日本，就得暂时把这个习惯改掉，因为日本是一个“靠左行走”的国家，所以不管是在路上还是在自动扶梯上，一律都得靠左边走，特别是在人潮拥挤的街头或车站，一旦“靠错边”，你可能会发现黑压压的一片人潮如万马奔腾般向你涌来，感觉相当恐怖。另外，因为所有的汽车也都是靠左行驶，所以上出租车时，只要打开靠自己那边的门（也就是位于司机的左后方的车门）就可以上车了，千万不要再绕到马路另一边去，以免危险。



时关掉手机，毕竟，入乡随俗，当一个值得被尊重的客人才可能拥有快乐的旅程。

2 现钞、零钱多备无患

日本虽然是个经济相当发达的国家，信用卡的使用普及率也很高，不过，很多出售快餐或杂货的个性小店，都是不收信用卡的；一些强调折扣数很高或价格低廉的商店，也有可能不收信用卡。另外，由于日本的交通费很高，一天在交通上花个上千日元也不无可能（如果选择搭出租车，可能动不动就好几千日元），而买一般的地铁车票或是搭出租车也是无法刷卡



的。所以在上路前，最好还是多换一些现钞，以备不时之需。

3 讲电话，请小声

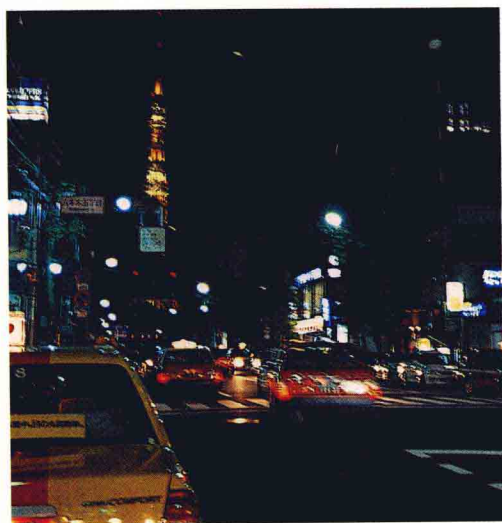
日本人讲话本来就相当轻声细语，特别是在公共场所讲电话，声音更是细小，甚至很多商店，直接就在墙上贴着“禁止讲手机”的告示，所以，请大嗓门的游客忍耐一点，在公共场所尽量放低音量。如果你不是很确定多大声才是

“安全”的音量，建议你暂时



4 搭出租车费用极高

一般来说，在日本搭出租车相当安全，上车之后，戴着白手套的司机彬彬有礼地为你提供服务，一切似乎都很美好。不过，在上车之前，一定要记得一件事，那就是日本的出租车费高得惊人，一上车的起跳价格就是660日元，之后每274米跳一次表，而一跳又是80日元。就城市面积来说，东京又比一般城市大得多，除非你非常、非常确定目的地离出发地较近，否则强烈建议不要贸然地就跳上出租车，因为这一搭可能要花上数千日元，甚至上万日元的车费，相当让人心疼。如果时间不是太赶，不妨早点出门，留一点找路的时间。



5 高档服务不收小费

很多人到欧美国家旅行，总习惯随手拿出1美元当做小费，不过在日本，即使所得到的服务再好，你也不用这么做，因为日本向来没有收小费的习惯。就算是最常见的酒店床头小费，日本人也不会拿；如果你留了，绝大部分

的清洁服务生都还是会让它留在原处。所以，虽然物价昂贵，但在日本，只要大方地接受服务即可。虽然语言不通，但若在接受服务的同时，能够给对方一个浅浅的微笑，表达谢意，对方就能感受到你的心意。



6 分期付款可能要加利息

和国内一样，某些日本的商户也接受消费者以分期付款的方式来购物，不过，在国内很多商户都会提供“无息分期”的优惠，以吸引更多客人上门，但在日本就不见得是这样，部分商户可能会在刷卡的时候收取利息。建议在语言不通的情况下，为了避免误会或额外的开支，最好选择一次付款。



7 开口砍价前请先三思

买东西砍价是许多国人的习惯，虽然有的时候只当它是一种乐趣，并不见得是为了多省那几块钱。但在日本，因为多数商户并没有稍稍提高原价再等客人砍价的习惯，所以能够接受砍价的店铺相当有限，除非是你在秋叶原的同一家



店一口气买了好几件家电，或者是在大久保站附近某些专做华人生意的地摊购物，不然，在开口砍价之前，最好再多考虑几秒钟，不要让当地人对中国游客留下“怪怪的”印象。

8 错开恐怖的RUSH HOUR



日本的1.3亿人口，有1/10都集中在东京，而这1000多万人中，又有好几百万人都必须在7:30~9:00这1个半小时之内，从东京的郊区赶往市区上班、上课，因此“挤沙丁鱼”自然成

了许多日本人每天早上的梦魇。在电视剧中看到的“脸贴车窗玻璃”、“上车前得先背对车厢，用屁股顶开人潮”、“被色狼趁机摸上两把”等场景，绝对都是真实情形。所以，如果没有急事要办，就不要去凑这个热闹了，请9:30以后再出门搭车。

须避开人潮的时间

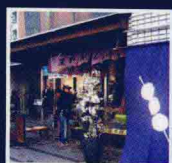
1. 周一至周五7:30~9:00、17:30~19:00，也就是上下班时间。
2. 中元节等大型节日，往东京以外的地方交通会非常拥挤。

日文汉字大不同TOP25排行榜

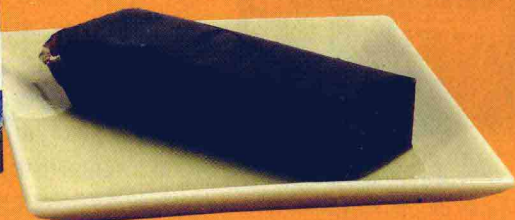
日文汉字	罗马拼音	中文意思
激安	gekiyasu	超便宜
痴汉	chikan	电车色狼
一割引	ichiwaribiki	便宜一成，即“打九折”之意，二割引即“打八折”，以此类推
大丈夫	daijobu	没问题
马鹿	baka	笨蛋
泥棒	dorobo	小偷
浮気	uwaki	外遇
急须	kyusu	茶壶
怪我	kega	受伤
喧哗	kenga	吵架
交番	koban	派出所
邪魔	jama	碍事、打扰
冗谈	jodan	开玩笑
真面目	majime	认真
梦中	muchu	浑然忘我、热衷
无理	muri	勉强
文句	monku	不满、抱怨
床	yuka	地板
老婆	roba	老太婆
大黑柱	daikokubashira	重要角色
精进料理	shojinryori	素食
丈夫	jobu	坚固
汽车	kisha	火车
荷物	nimotsu	行李
小人	shonin	儿童
无地	muji	素色，没有图案
人间	ningen	人类
两替	ryogai	汇兑、换钱
本气	honki	认真
根气	konki	耐心
女气	nyobo	老婆
床屋	tokoya	理发店
机嫌	kigen	心情
切手	kiite	邮票
无茶	mucha	毫无道理
灭茶苦茶	mechakucha	乱七八糟
素人	shiloto	外行人
肝心	kanjin	重要

Part2>>
必须一尝的好滋味

必尝名吃



旅行中令人印象深刻、难以忘怀的，
除了所见所闻，便是对食物的记忆。
品尝当地美食，是旅行时一定要做的事！
东京这座时髦之城，汇集了世界各地的美食，
再加上日本人的无穷巧思，
和风、洋风大混血，创造出令人眼花缭乱的新奇料理，
到底哪些是到东京必吃的绝顶美味，
以下14款诚心推荐给你。



1 亲子丼

所谓的“丼”指的就是盖饭，而亲子丼中的“亲”指的是鸡肉，“子”则是鸡蛋，做法为将鸡肉和洋葱拌炒后，淋上打散的蛋液，再将料盖在白米饭上。



美味的秘诀，除了选择肉质鲜美的放山鸡外，火候的拿捏也很重要，蛋汁一旦过熟或太生，滋味都会打折扣。

哪里吃 吉祥寺/比内や 见P167

地 东京都武藏野市吉祥寺本町1-8-14 2层
电 (0422) 21-1788

2 豆大福

“大福”类似我们熟悉的麻糬，随着季节和地方特色不同，日本的大福也发展出各种不同的口味。其中，豆大福是将晒干的红豌豆揉进麻糬皮中，里头包上豆沙馅，甜淡适中，吃起来十分爽口。不过，日式大福的尺寸比台湾传统麻糬大，吃的时候要小心，才不致“露馅”。



哪里吃 新宿/追分团子 见P92

地 东京都新宿区新宿3-1-22
电 (03) 3351-0101

3 拉面

拉面本是中华料理，不过事事讲究的日本人却将它发展成了一门学问，甚至成为日本的代表名吃之一。除了面条与配料外，汤头也是重点，在味噌、盐味、酱油、白汤等口味中，又以味噌和白汤较受欢迎。此外，日本人吃面时总是发出“稀里呼噜”的声音，代表了对拉面美味的赞赏，下次不妨入乡随俗，试试这种“豪迈”的吃法。

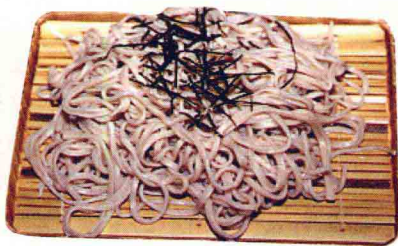


哪里吃 池袋/四天王ラーメン 见P97

地 东京都丰岛区东池袋1-4-4
电 (03) 5960-2775

4 荞麦面

这种以荞麦粉做成的褐色面条，通常以冷食居多，吃的时候蘸柴鱼酱油和芥末、细葱花、海苔丝一起入口，相当清爽。据说，要能将面条一口气吸进嘴里才算是“技术好”。快吃完的时候，店家多半会端上一种称为“汤桶”的漆器，里面是煮面用的汤水，等面条吃完之后，可将汤桶里的清汤倒进剩下的酱汁里一起享用。



哪里吃 神田/かんだやぶそば 见P123

地 东京都千代田区神田淡路町2-10
电 (03) 3251-0287

5 樱花麻糬

樱花麻糬是日本人赏樱时必吃的点心，但做法因地区而异。在关东，制作时会先把小麦粉加水做成薄饼，再包入红豆馅；在关西，则是把糯米捏成球状，塞入红豆馅后再包上樱花叶。所使用的樱花叶都是去年预先摘下、腌渍存放，到了今年的樱花季再拿出来用的，经过如此漫长的酝酿，别有一番滋味。



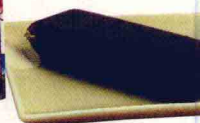
哪里吃 银座/银座あけぼの 见P142

地 东京都中央区银座5-7-19
电 (03)3571-3640

6 羊羹

由于羊羹这种小点心的甜度多半偏高，在国内一直没有得到广泛的喜爱，不

过在日本，它可是一道被视为“深渊”的甜点，如日本知名作家夏目漱石，曾经对羊羹发出极大的赞赏：“即使不想吃，光是那表面的光滑、致密，且半透光的样子，怎么看都称得上是一件美术品。”



哪里吃 银座/虎屋 见P141

地 东京都中央区银座7-8-6
电 (03)3571-3679

9 最中

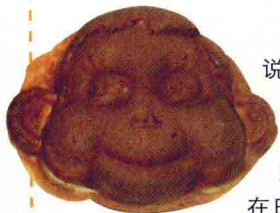
据传这种点心是日本皇宫举行赏月宴会时所吃的点心，类似我国的月饼。一般来说有圆形、方形、樱花形等不同形状，内馅则有红豆、豆沙、黄豆、黑糖、芝麻等口味可选择。



哪里吃 银座/松崎煎餅 见P141

地 东京都中央区银座4-3-11
电 (03)3561-9811

10 人形烧



人形烧说穿了就是包了馅料的鸡蛋糕，

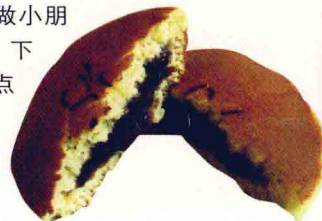
在日本，人形烧的造型非常多样，如日本传说中的“七福神”，或是各个品牌的角色人物，如不二家的PECO娃娃等。至于馅料，更是五花八门，红豆、奶油、抹茶、巧克力，任君挑选。

哪里吃 神乐坂/不二家 见P116

地 东京都新宿区神乐坂1-12
电 (03)3269-1526

11 铜锣烧

70后、80后们几乎都是从漫画《哆啦A梦》中认识这种点心的。其实铜锣烧就是两片面粉做成的外皮，夹上红豆馅，口味多半偏甜，但吃起来很容易产生饱腹感，所以在点心选择有限的过去，常被许多日本妈妈拿来当做小朋友的下午茶点心。



哪里吃 日本桥/三越旧馆/舞鹤八幡 见P130

地 东京都中央区日本桥室町1-4-1
电 (03)3241-3311

7 汤咖喱

从北海道红回东京的汤咖喱，近一两年成了日本当红的人气料理，不但尝得到日本人喜欢的咖喱味，而且在咖喱汤汁的调理上做了特别处理，味道虽然浓郁但却不至于过重，口感层次丰富，风味绝佳，也可当做汤来品尝。



哪里吃 新宿/SOUP CURRY FUUU 见P88

地 东京都新宿区歌舞伎町1-23-14
电 (03)3200-5556

8 ハヤシライス

拜日本人出色的料理技术所赐，许多由外国传入的菜色，如咖喱饭、拉面、可乐饼，几乎都被错认为日本料理，其实在多数西式简餐中，只有名为“ハヤシライス”的牛肉烩饭，才是由日本人发明的。这道餐点看起来有点像咖喱饭，尝起来微带酸味，夏天吃可以促进食欲。



哪里吃 日本桥/OAZO/M&C 见P132

地 东京都千代田区丸之内1-6-4 (4层)
电 (03)5218-5100

12 仙贝



仙贝又称“煎饼”，指的是由面粉或米粉烘烤而成的饼干，吃起来咸中带甜，香脆可口。日本很多知名的仙贝店都坚持“纯手工”制作，以求能做出质量统一的口味。仙贝的外形除了传统的圆形外，有些甚至融入了日本特有的文化与风俗，外形精美，仿佛艺术品。

哪里吃 银座/松崎煎饼 见P141

地 东京都中央区银座4-3-11
电 (03)3561-9811

13 抹茶

抹茶是将茶叶磨碎后再以热水泡制，多半味道苦涩，但与它搭配的茶点通常偏甜，倒也相互调和。品尝抹茶除了随性泡制，也可依循日本茶道的程序来饮用。不过茶道的饮用过程相当严谨且烦琐，算是一种修身、社交，甚至是艺术表演了。



哪里买 日本桥/山本山 见P128

地 东京都中央区日本桥2-5-2
电 (03)3281-0010

14 可乐饼

可乐饼原是15世纪时南美洲的民间小吃，这种将马铃薯蒸揉、碾碎、拌上各种



馅料、沾上面包粉后加以油炸的小点心，做起来颇费工夫。传入日本后，由于口味讨喜，所以和咖喱饭一样，成了日本常见的家庭料理。

哪里吃 吉祥寺/サトウ 见P167

地 东京都武藏野市吉祥寺本町1-1-8
电 (0422)22-3130