

知
it is JAPAN
目

知日MOOK
茶场龙 / 主编

46

东

東京は日本です



京

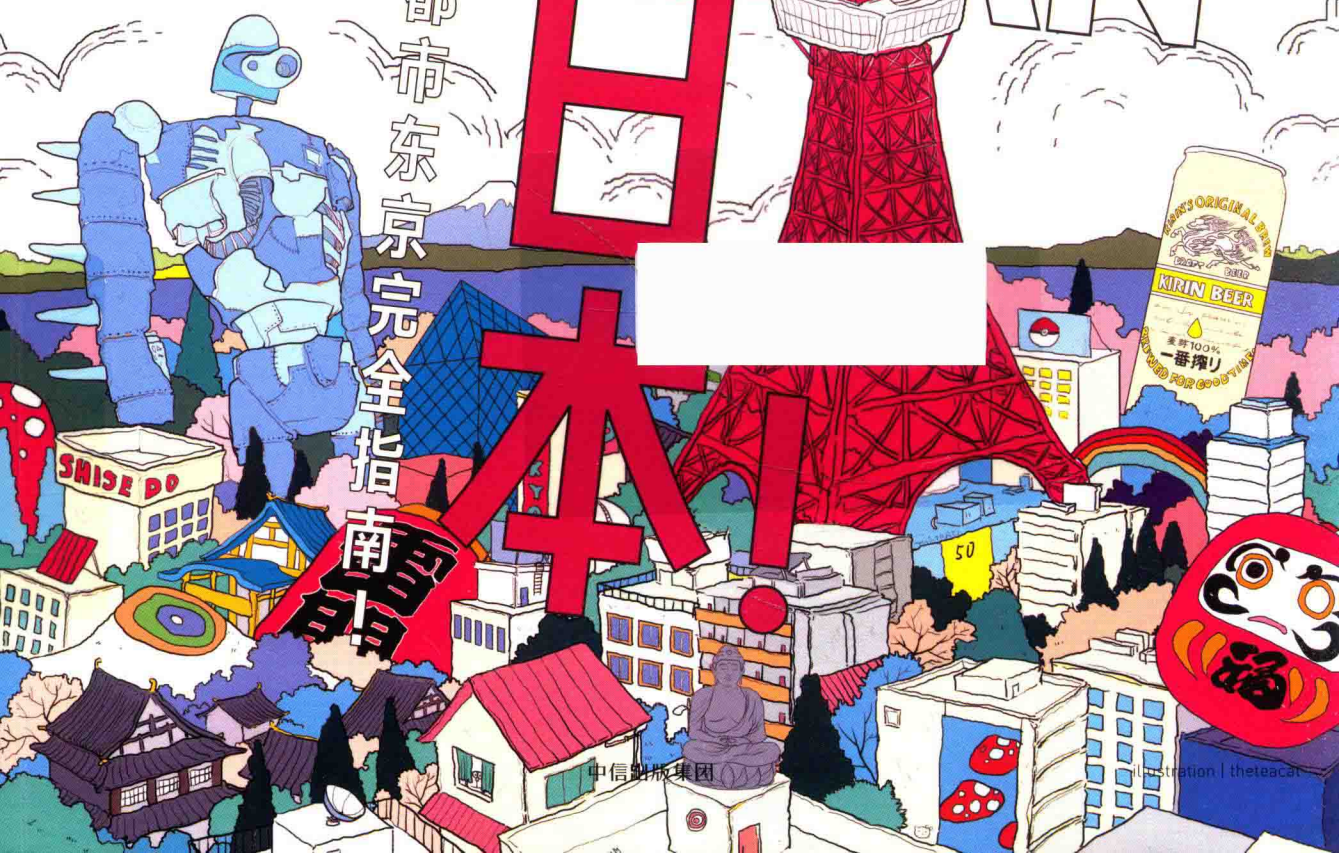
就是

日

本!

超级都市东京完全指南!

TOYO IS JAPAN



中信出版集团

Illustration | theteacar

图书在版编目 (CIP) 数据

知日·东京就是日本! / 茶乌龙主编. -- 北京:
中信出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5086-7843-6

I. ①知… II. ①茶… III. ①旅游指南—东京 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 163050 号

知日·东京就是日本!

主 编: 茶乌龙

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

插 页: 8

印 张: 15.125

字 数: 300 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7843-6

定 价: 59.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

出版人 = 苏静

主编 = 茶乌龙

艺术指导 = Annsey 赵宏韬

内容监制 = 张艺

总编助理 = 张艺

编辑 = 张艺 / 沐卉 / 杨梅 / 赵雅菲

特约撰稿人 = 橘西 (东京) / 黄迪 (东京) /

杨晨 (东京) / 黄瑾怡 (东京) / 白云

特约插画师 = 刘佩佩 / 望川

特约摄影师 = 阎夫塔 (东京) / 堀内

庆太郎 (东京) / 杨晨 (东京) / 俞晨炜

(东京) / 陈彦良 (东京)

策划编辑 = 王菲菲 / 郝兰

责任编辑 = 郝兰

营销编辑 = 李晓彤

平面设计 = Annsey 赵宏韬 / 汪伟贤

it is JAPAN

Publisher = Johnny Su

Chief Editor = Lonny Wood

Art Director = Annsey Zhao

Content Director = Zhang Yi

Assistant Of Chief Editor = Zhang Yi

Editor = Zhang Yi / Mu Hui / Yang Mei /

Zhao Yafei

Special Correspondent = Juxi (Tokyo) /

Huang Di (Tokyo) / Yang Chen (Tokyo) /

Huang Jinyi (Tokyo) / Bai Yun

Contributing Illustrator = Liu Peipei /

Wang Chuan

Contributing Photographer = Kuofuta

(Tokyo) / Horiuchi Keitaro (Tokyo) /

Yang Chen (Tokyo) / Yu Chenwei (Tokyo)

Chen Yanliang (Tokyo)

Acquisitions Editor = Wang Feifei /

Hao Lan

Responsible Editor = Hao Lan

Marketing Editor = Li Xiaotong

Graphic Design = Annsey Zhao /

theteacat

特集

4 东京 一座拥有悠久历史的魅力都市
东京都 23 区物语

5 东京就是日本！超级都市 TOKYO！

8 东京与我的故事

⑥ = Guide ①② = Deep in Tokyo ③ = People

12 食在东京！ | FOOD & DRINK

14 ⑥ 东京，全世界拥有最多米其林三星的城市，去了
吃什么？

24 ③ 最年轻的三星料理人：“虎白”小泉瑚佑慈
interview 小泉瑚佑慈

32 ⑥ 东京“食”用指南

44 ⑥ 东京咖啡散步
用一杯咖啡的香气，品尝东京的味道

54 ①② Blue Bottle Coffee：新咖啡浪潮的革命者
interview 井川沙纪

59 ③ 在东京，以食之名为例
FOOD & COMPANY 带来的幸福感
interview 谷田部摩耶 & 白冰

64 DISCOVER TOKYO | SPOTS & CULTURE

66 ⑥ Ranking！东京人气观光地指南

78 ⑥ 东京文化胜地巡礼之旅

92 ⑥ 让我们在书店见吧！
interview 福井盛太 & 幅允孝

98 ⑥ 神社寺庙 满载历史的精神境地巡游

104 ③ 涩谷文化的过去与现在
跨越 20 年的涩谷记录者铃木信彦
interview 铃木信彦

110 ⑥ 在下町，遇见东京本味

118 ⑥ 东京老铺 食购百年

120 ①② 银座 东京从这里开始

130 ①② 1964 ~ 2020 东京奥运会的遗产与革新

138 古今交融的东京绘 by 山口晃

142 东京购物 | THINGS TO BUY

144 ⑥ 生活在东京：世界瞩目的时尚风格

156 ①② 下一个是什么？东京跨越 40 年的时尚变迁

159 ⑥ 决定版！东京伴手礼推荐

164 东京住与行 | HOTEL & TRANSPORT

166 ⑥ 东京酒店巡礼，在旅途中享受安乐时光

182 ⑥ 铁道迷圣地！东京的轨道交通与枢纽车站

188 ①② 大中央线主义 东京的混沌文化动脉

196 东京人 | PEOPLE

198 ③ TOKYO LANDSCAPE 没有时间、没有地点的
多层次的都市风景
interview 小岛康敬

204 ③ 创造东京天空树的人：日建设计吉野繁
interview 吉野繁

210 ③ 东京：永远未完成的城市
interview 速水健朗

216 ③ TO magazine & web：探寻东京 23 区的秘密
interview 饭田 neo

218 ③ 坂元裕二：东京不是只有爱情故事
interview 坂元裕二

别册

221 日和手帖 Cinta Vidal Agulló

regulars

photographer
水谷吉法 现代都市幻术 interview 水谷吉法

book
藤亚沙美的书籍设计 请愤怒吧！

manga
233 松本大洋 Sunny：面对，是对少年时代的最好救赎
magazine 彼得猫的杂志屋

236 《别册太阳》女优高峰秀子的人物形象
俳句

241 纸里包花怜枯萎

出版人 = 苏静

主编 = 茶乌龙

艺术指导 = Annsey 赵宏韬

内容监制 = 张艺

总编助理 = 张艺

编辑 = 张艺 / 沐卉 / 杨梅 / 赵雅菲

特约撰稿人 = 橘西 (东京) / 黄迪 (东京) /

杨晨 (东京) / 黄瑾怡 (东京) / 白云

特约插画师 = 刘佩佩 / 望川

特约摄影师 = 阔夫塔 (东京) / 堀内

庆太郎 (东京) / 杨晨 (东京) / 俞晨炜

(东京) / 陈彦良 (东京)

策划编辑 = 王菲菲 / 郝兰

责任编辑 = 郝兰

营销编辑 = 李晓彤

平面设计 = Annsey 赵宏韬 / 汪伟贤

it is JAPAN

Publisher = Johnny Su

Chief Editor = Lonny Wood

Art Director = Annsey Zhao

Content Director = Zhang Yi

Assistant Of Chief Editor = Zhang Yi

Editor = Zhang Yi / Mu Hui / Yang Mei /

Zhao Yafei

Special Correspondent = Juxi (Tokyo) /

Huang Di (Tokyo) / Yang Chen (Tokyo) /

Huang Jinyi (Tokyo) / Bai Yun

Contributing Illustrator = Liu Peipei /

Wang Chuan

Contributing Photographer = Kuofuta

(Tokyo) / Horiuchi Keitaro (Tokyo) /

Yang Chen (Tokyo) / Yu Chenwei (Tokyo)

Chen Yanliang (Tokyo)

Acquisitions Editor = Wang Feifei /

Hao Lan

Responsible Editor = Hao Lan

Marketing Editor = Li Xiaotong

Graphic Design = Annsey Zhao /

theteacat

特集

4 东京 一座拥有悠久历史的魅力都市
东京都 23 区物语

5 东京就是日本！超级都市 TOKYO！

8 东京与我的故事

⑥ = Guide ① = Deep in Tokyo ② = People

12 食在东京！ | FOOD & DRINK

14 ⑥ 东京，全世界拥有最多米其林三星的城市，去了
吃什么？

24 ② 最年轻的三星料理人：“虎白”小泉瑚佑慈
interview 小泉瑚佑慈

32 ⑥ 东京“食”用指南

44 ⑥ 东京咖啡散步
用一杯咖啡的香气，品尝东京的味道

54 ① Blue Bottle Coffee：新咖啡浪潮的革命者
interview 井川沙纪

59 ② 在东京，以食之名相伴
FOOD & COMPANY 带来的幸福感
interview 谷田部摩耶 & 白冰

64 DISCOVER TOKYO | SPOTS & CULTURE

66 ⑥ Ranking！东京人气观光地指南

78 ⑥ 东京文化胜地巡礼之旅

92 ⑥ 让我们在书店见吧！
interview 福井盛太 & 幅允孝

98 ⑥ 神社寺庙 满载历史的精神境地巡游

104 ② 涩谷文化的过去与现在
跨越 20 年的涩谷记录者铃木信彦
interview 铃木信彦

110 ⑥ 在下町，遇见东京本味

118 ⑥ 东京老铺 食购百年

120 ① 银座 东京从这里开始

130 ① 1964 ~ 2020 东京奥运会的遗产与革新

138 古今交融的东京绘 by 山口晃

142 东京购物 | THINGS TO BUY

144 ⑥ 生活在东京：世界瞩目的时尚风格

156 ① 下一个是什么？东京跨越 40 年的时尚变迁

159 ⑥ 决定版！东京伴手礼推荐

164 东京住与行 | HOTEL & TRANSPORT

166 ⑥ 东京酒店巡礼，在旅途中享受安乐时光

182 ⑥ 铁道迷圣地！东京的轨道交通与枢纽车站

188 ① 大中央线主义 东京的混沌文化动脉

196 东京人 | PEOPLE

198 ② TOKYO LANDSCAPE 没有时间、没有地点的
多层次的都市风景
interview 小岛康敬

204 ② 创造东京天空树的人：日建设计吉野繁
interview 吉野繁

210 ② 东京：永远未完成的城市
interview 速水健朗

216 ② T0 magazine & web：探寻东京 23 区的秘密
interview 饭田 neo

218 ② 坂元裕二：东京不是只有爱情故事
interview 坂元裕二

别册

221 日和手帖 Cinta Vidal Agulló

regulars

photographer
谷吉法 现代都市幻术 interview 水谷吉法

book
藤亚沙美的书籍设计 请愤怒吧！

manga
233 松本大洋 Sunny：面对，是对少年时代的最好救赎
magazine 彼得猫的杂志屋

236 《别册太阳》女优高峰秀子的人物形象
俳句

241 纸里包花怜枯萎

图书在版编目 (CIP) 数据

知日·东京就是日本! / 茶乌龙主编. -- 北京:
中信出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5086-7843-6

I. ①知… II. ①茶… III. ①旅游指南—东京 IV.
① K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 163050 号

知日·东京就是日本!

主 编: 茶乌龙

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

插 页: 8

印 张: 15.125

字 数: 300 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7843-6

定 价: 59.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

叶酱

美食专栏作者，曾旅居京都，在米其林三星餐厅打过工，也游荡过世界各地的路边摊，上路多半是为了远方的美食。

吴东龙

从事设计观察的作家、讲师、设计师，也是课程与书籍的规划者。在多面向的设计工作里，长期关注日本的设计场域，著有《设计东京》系列书籍，作品很常见。现在是“东喜设计工作室”、创意聚落“地下连云企业社”负责人。

胡昂

东京大学建筑学博士，四川大学教授，牛津大学客座教授、圣埃德蒙学院院士，著有《日本枢纽型车站建设及周边城市开发》等专著三部，现居英国。

静电场朔

毕业于中国传媒大学，后于东京进修硕士。自由插画师、设计师、模特，大宇宙 studio 创始人。Cubecat 块猫原创形象作者。在杂志《东京流行通讯》中连载“东京视野”专栏，并长期为各类时尚杂志供稿。他穿梭于东京各大美术馆和古着店，致力于发掘身边一切有趣事物。

regulars 撰稿人

彼得猫

从佛山、东京、广州到上海，一直生活在外，洞察力属 AB 型。《周末画报》前生活方式创意总监，广州书墟发起人，于 2009 年创办“彼得猫·古本店”，现任唯品生活创意总监。

田原

1965 年生，诗人、翻译家、日本文学博士。日本城西国际大学教授，出版有诗集、文学专著和译著 20 多部。

特别鸣谢

● 虎白 ● Blue Bottle Coffee ● FOOD & COMPANY ● SHIBUYA PUBLISHING & BOOKSELLERS ● Souvenir From Tokyo ● SO BOOKS ● JSC ● 帝国饭店 ● 昆 Pro ● 日建设计
● 小泉瑚佑慈 ● 井川沙纪 ● 谷田部摩耶 ● 白冰 ● 福井盛太 ● 幅允孝 ● 铃木信彦 ● 小岛康敬 ● 速水健朗 ● 吉野繁 ● 饭田 neo ● 坂元裕二 ● 水谷吉法

小泉瑚佑慈

生于神奈川县横滨市。高中毕业后进入料理专门学校学习，毕业后师承现米其林三星餐厅石川料理长石川秀树。2008 年开设了自己的餐厅虎白，第一年就获得了米其林二星；在 2015 年 12 月《米其林指南 2016》中被升为三星。他擅长将世界各地的食材融入自己的料理中，提倡料理多元化理念，对日本料理的传承和创新有自己独到的见解。

井川沙纪

Blue Bottle Coffee 日本合同会社董事。1980 年出生于兵库县。2010 年进入美国 Soft Pretzels 担当其在日本的公关、销售与采购的工作；2013 年在夏威夷从事日本某食品企业的餐厅开展工作；2014 年 11 月以人事经理的身份进入 Blue Bottle Coffee 日本分社，半年后就任董事职位至今。

谷田部摩耶

1986 年出生于茨城县笠间市。16 岁的时候赴美求学生活，纽约市立大学亨特学院社会学部硕士研究生毕业。从学生时代就开始参与支持发展中国家的国际非营利组织、国际开发咨询公司的相关事务。2013 年 11 月与丈夫白冰一起创立了 FOOD & COMPANY。

白冰

1987 年出生于北京。5 岁时随家人移居横滨，在日本接受教育。大学在纽约留学，专业是时尚营销与管理。毕业后回到日本，进入迅销集团 (First Retailing) 工作。2011 年 12 月辞职，2013 年 11 月与妻子谷田部摩耶一起创立了 FOOD & COMPANY。

福井盛太

SPBS 创始人・CEO・主编
爱知县人，1991 年毕业于早稻田大学社会科学部，进入商业杂志

President 杂志社工作，2002 年成为自由撰稿人。2007 年创立 SHIBUYA PUBLISHING & BOOKSELLERS。

幅允孝

BACH 代表、选书人。1976 年出生于爱知县，庆应义塾大学法学部毕业。曾就职于青山 book center 等，2005 年成立选书集团“BACH”。著有《不读书也行》《幅书店 88 本书》《有用的书》，高赖毅还著有一本关于幅允孝的书《聆听书的心声 选书人幅允孝的工作》。

铃木信彦

摄影师。1964 年出生于东京，从 1993 年开始用相机记录涩谷的“一举一动”，曾举办过多次个人摄影展，1994 年获得相机杂志《日本 CAMERA》黑白部门年度奖，2001 年获得佳能“写真新世纪”佳作奖。

小岛康敬

1977 年出生于东京，2006 年赴美。毕业于纽约国际摄影中心通讯教育计划 (International Center of Photography, General Studies Program)。在学期间获国际摄影中心主任奖学金 (ICP Director's Scholarship Award)。文化厅新进艺术家海外研修制度 2011 年度研究员 (研修地：纽约)。在纽约、东京举办过个展、群展。

速水健朗

作家、编辑，毕业于日本东海大学。2001 年起开始正式从事写作与编辑工作。2007 年出版了自己的第一本独著《广告歌谣史》。其写作与编辑涉及媒体、都市、购物中心、团地、音乐、文学、格斗术等多个领域。

吉野繁

1961 年出生于三重县，1986 年从早稻田大学大学院毕业后进入日

建设计。日建设计资深设计董事，日本一级建筑师，作品多次获得世界级设计大奖。东京东京天空树、日本科学未来馆、涩谷未来之光 Hikarie 的设计者。

饭田 neo

出身东京，独立编辑和自由撰稿人，现任超本地化东京流行文化网站“TO web”主编。

坂元裕二

1967 年出生于大阪，剧作家，词作家，19 岁凭借富士电视台剧本原创大赛出道，《东京爱情故事》编剧，自 2007 年《我们的教科书》(わたしたちの教科書)开始，年均一部作品，并多次获奖。过去的作品有《Mother》、《追忆潸然》(いつかこの恋を思い出してきっと泣いてしまう)、《尽管如此也要活下去》(それでも、生きてゆく)、《问题餐厅》和《最完美的离婚》(最高の離婚)等，最近一部作品《四重奏》获得了第 92 届日剧学院奖的最佳作品奖。

水谷吉法

1987 年出生于福井县，2014 年在艺术摄影界的权威杂志 Foam 举办的“Talent Call 2014”中获奖，以此为契机参加了世界多地的联展，之后发布了 Colors、Tokyo Parrots 等多部写真集，在日本荣获东京前线摄影奖 (Tokyo Front Line Photo Award 2012)、日本摄影奖 (Japan Photo Award 2013) 等多个奖项。

特集●

东京就是日本！

知日 46

it is JAPAN

① ⇨ 東京 悠久の歴史を持った 魅力的な都会

東京 一座拥有悠久历史的魅力都市

杨梅 / text

中央区立京桥图书馆、Wei-Te Wong / photo courtesy

② ⇨ 東京都 23 区物語

東京都 23 区物語

沐卉 / text

东京就是日本！ 超级都市 TOKYO!

东京，是日本的政治、经济、文化中心。在英国知名生活方式杂志 *MONOCLE* 评选的“世界最宜居城市”中，蝉联三年冠军。在 2016 年世界都市综合力排名（GPCI）中位居第三。

这是一座国际化的大都市，有着世界罕见的强大的文化融合力，是一个丰富、多元的混合体。历史与现代、喧闹与宁静、经典与前沿，在东京，可以体验到日本文化的诸多侧面，从某种程度上来说，东京就代表了日本。

东京到底拥有怎样的魅力呢？这一次，我们将用一本特集为你呈现一个立体的东京。

人口 13 729 858 人（截至 2017 年 7 月 1 日）

面积 2190.93 平方公里



章纹



标志

都花——染井吉野

都木——银杏

都民之鸟——红嘴鸥

拥有1300多万人口的东京，拥有较为完备的交通系统。发达、高效的地铁、车站均匀分布在城市中，车站数量在全世界数一数二。若以世界500强企业的分布来看，东京位列世界之首，大丸有地区（即大手町、丸之内、有乐町）就聚集了16家。

东京的饮食文化也闻名世界，被选入英国《世界最好的50家餐厅》和法国《米其林指南》中一星以上的餐厅，东京有超过200家，而位列第2位的巴黎，不足100家。从高级餐厅到民间美食，和食、法餐、意大利料理、中华料理等，种类丰富多彩，也让世界各地的美食爱好者趋之若鹜。

作为世界排名领先的超级都市，经济之外的附加价值将成为这座城市的魅力所在。动漫、时尚、流行文化发达，现代艺术在世界的评价也颇高，这些都是东京的文化附加值。东京聚集着这些文化领域的优秀人才，他们是东京充满活力的关键。而美术馆、博物馆、剧场等文化设施分散在东京各地，成为东京文化魅力的指标。

根据东京都2014年发表的东京长期计划远景，东京的环境改造也在进行，以2020年的奥运会为目标，东京致力于打造“水素社会”，完成首都圈中央联络自动车道（圈央道）、外环、中央环状的三环线。在经济高度成长期发展起来的以汽车为主的城市，在未来更成熟的社会中，将以人为主体的，都心的车辆将大大减少。

丸之内、新宿、涩谷、品川……从东京的各个区域中心，到东京的23区，再到每一个车站，东京形成了中心多元、互不干扰、兼容并包的城市状态，未来东京还会让这些中心再一次整合为一个有机的整体。

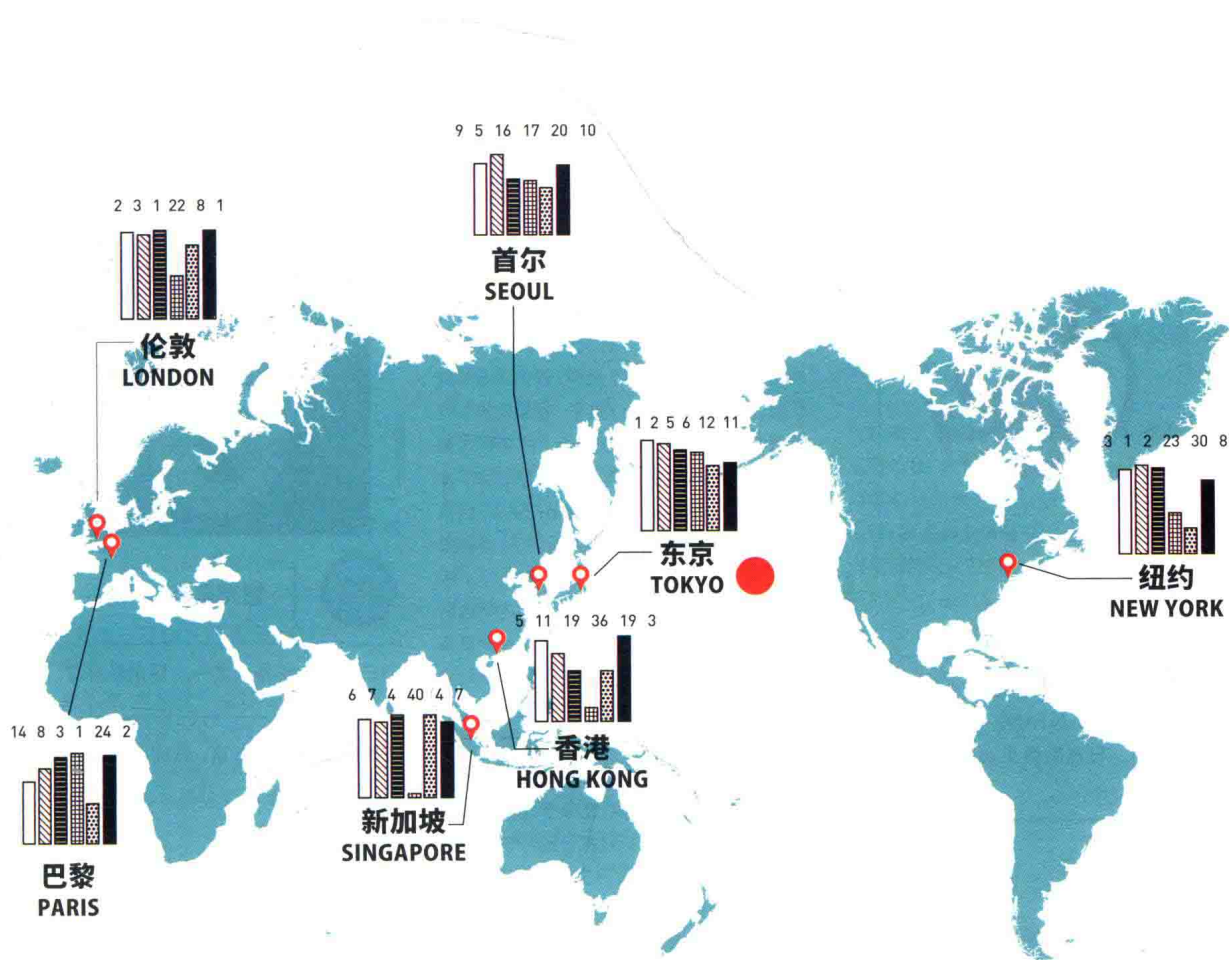
每年东京都会吸引大量的游客，这里拥有压倒性的文化多样性与可探索的深度，既包含有世界各地的饮食文化，也有变化多端的潮流前沿；既有前沿的科技，也有充满人情味的服务。在东京，你既能感受到八百万神的传统，也能伸手触摸到四季的变换。

城市是由人创造的财产，一座城市不论大小都有不同于其他任何一座城市的文化。东京拥有怎样的文化？如何感受这些文化？在这本特集中，我们将为你送上东京这座超级都市完全指南！从值得吃的美食、值得看的观光地、值得购买的潮流品，到东京的人与东京背后的文化，完全指南，一本满足！

《知日》编辑部

世界都市総合力ランキング

世界都市総合力排名 (GPCI) 2016



世界都市総合力排名 (Global Power City Index, GPCI) 是森纪念财团都市战略研究所进行的一项都市排名评比。在全球规模下展开的都市竞争中, 更具魅力、吸引世界更多有创造性的人才、企业的“都市磁力”即为“都市综合力”。以此为基本理念, 对世界上 42 座城市在 6 大领域内的 70 项指标进行评估、排序。柱状所示数据是每座城市在各领域的排名。

特集 东京就是日本!

東京と私の物語

东京与我的故事

赵雅菲 / interview & text

东京，这座充满可能性的城市，每天都在上演着无数精彩的故事。对你而言，东京是怎样的存在？这次我们找到了8位对东京怀有浓厚感情的朋友，分享一下这里最吸引他们的地方、一个印象深刻的故事与一处他们最喜欢的所在地，同时也给自己一个不得不去东京的理由。

Group Interview



01

软软冰

常驻日本的b站up主，《软游记》《土豆动漫 in JAPAN》的节目企划，BML2016、日本声优见面会等活动的双语主持。

“东京是二次元和三次元交界。”

我依然记得5年前来到东京，第一次去秋叶原的时候：巨幅的动画海报，一排排数量惊人的扭蛋机，穿着女仆装在街上发传单的萌妹子，店门口飘来的一阵阵节奏活泼的最新anison（动漫歌曲），迎面走来的穿着痛T恤、拿着动漫周边包装袋的人……这一切一切在动画中出现过无数次，那么熟悉，在现实里却又是全然的陌生。我穿梭在五颜六色的手办柜台之间，眼睛睁得大大的，不想放过任何一个细节，看到熟悉喜爱的作品就止不住兴奋地指来指去，喊出名字。对于二次元爱好者来说，这里是永远的圣地，也是我喜欢东京的最大理由。

早稻田大学毕业那年春假，我用青春“18乘车券”横穿半个日本，从东京出发一路玩到鹿儿岛。这中间走走停停，去了很多动画作品的原场景，进行圣地巡礼。包括《花开伊吕

波》的金泽汤涌温泉，《名侦探柯南》作者的故乡鸟取，《夏目友人帐》的人吉市，《萤火之森》的高森，等等。路上不仅碰到了和我一样的巡礼爱好者，也有很多奇遇。比如去《元气少女缘结神》里出现的出云大社时，我们坐电车到达出云已经大概晚上10点了。在酒店放下行李后饥肠辘辘出门找吃的，街上的店基本都关了，连行人都没有几个。转了几圈后终于发现一家寿司店。有点儿忐忑地敲门进去，店里没有其他客人，可能已经准备关门了，但店里的奶奶看见我们进来还是热情招待坐下。板前（厨师）是位爷爷，聊天得知我们才到达出云，一天都没怎么吃饭，就立马做了一个蔬菜寿司卷赠送给我们先填填肚子。后来得知我是大连人后，更是非常开心，因为他还去过大连。这样聊着聊着吃完结账，我和摄影师才发现谁都没带钱。当时真是要多尴尬有多尴尬，还在纠结怎么办的时候，老爷爷出来说今天也没什么客人要关门了，就让他开车送我们回酒店吧。然后真的被开车送到酒店。这样的一个初春寒冷的晚上，我们不仅胃得到了治愈，现在再回想起来心里也都是暖暖的。最推荐的是东京国际展示场。每年的8月中旬和12月末我都会去那里参加Comic Market——全世界最大的同人展，也被称为“圣战”。每届持续3天，每天的人流量能达到20万。只要去一次，你就能全方位感受到日本动漫文化的规模，画师们无尽的想象力，以及cosplayers（角色扮演者）对角色和作品的热爱。

下图：充满二次元气息的东京夜景



02

堂邦嘉真

EYESTORE 创办人之一，日杂爱好者。

“在目不暇接的东京，总能发掘到新鲜事物。”

最喜欢东京穿衣风格的包容性。这个可能也跟他们对风格的细分有很大关系吧。早在几十年前日本人就开始接受欧美国家的潮流时尚文化，再结合自己的想法逐步拆分出更多并且只在这里才有的风格，另外，他们对混搭有自己独特的见解。琐事的话倒是想到了一堆。例如深夜到达箱根的山上，然后摸黑徒步找旅馆；在涩谷的十字路口看人来人往，想拍一张自己满意的照片；几天内多次到代官山只为找寻Google（谷歌）地图上tag（标记）的每一家店；在北镰仓的一座寺庙里午后漫步放空……这一切日常琐事，就是我对这座城市印象最深刻的地方。

我还喜欢去代官山葛屋书店及其周边的服饰店铺。比起涩谷、原宿、银座，这里更清静，逛得更舒服，而且很多店铺都相当有格调。除了时装精品店外也有一些不错的古着店、甜点店、咖啡店以及家具品牌店。



上图：随手拍下的东京街头一隅



03

东京猫侍安安

在东京的台湾男孩儿，养了一只短腿橘猫 tora，微博原创视频作者。

“东京是一座自在而新鲜的城市。”

对我来说，东京是一座很自在的城市。在这里，不管你做什么，穿什么，都不用在乎别人的眼光；东京也是一座很新鲜的城市，总是会有各种好玩有趣的东西出现，生活在这里你不会觉得无聊。

我最喜欢东京的“冷漠”，不是说没有人情味，而是大家不会互相打扰，不给对方添麻烦，不给你异样的目光。就算我在街上耍智障，大家也装作没看到，我很喜欢这一点。印象最深刻就是在原宿的一家眼镜店遇到长濑智也，还跟他聊天、合照，但是J家有肖像权，所以照片我至今还自己默默保存着（笑）。

推荐地当然是台场！一年可以去好多次，从早玩到晚，风景，购物，美食，样样都有。

下图：台场海滨公园

右图：东京的Y字路与街道转角



04

第 80000 次旅行

记住……关于光阴的教训。

“东京像最熟悉的陌生人。”

加起来我去过 44 个国家，许多座城市，具体记不清。最喜欢的是东京。我经常幻听到山手线的电车来的铃声。从我落地羽田的那一刻开始，高田马场前的游戏机厅，池袋前的无敌家，第一次住的五反田，以及 2016 年除夕从涩谷走回下北泽，这些我都记得。东京像极了最熟悉的陌生人。

2016 年 11 月，在东京拍摄结束后，我丢了一个包。用《航海王》的片头来说就是，“去找吧，我把我的一切都放在了那里。”简单说，包里有十几万的相机镜头、笔记本电脑、护照、信用卡、我租的 Wi-Fi，最后却被我原封不动地找回来。你想感受自己有多渺小吗？不妨在东京住一个月。永远是那么的声色犬马，让你迷失自己，又能找到自己。

最喜欢的莫过于吃饱饭去赤羽喝酒。超级喜欢。



05

张小溪 Nancy Zhang

插画师，跨界艺术家，《Nancy 的街头印象簿》作者。

“东京是一个精致而稳定、自卑又自负的矛盾体。”

对我来说，东京好比是亚洲版本的伦敦，从地理位置、政体到古今文化的并存与融合，两者都很相似。不过，与伦敦相比，东京更平静，这平静的背后又很矛盾，在繁华中可以做到更极致的前卫，也可以做到更一丝不苟的刻板。社会阶级通过各个区域的规划泾渭分明。在这座城市你可以找到任何一种文化的影响，而这些传承融合在一起就成了独一无二的存在。把任何外来文化都完美吸收、分解、再转化成自己的本土精神的能力，加上无孔不入的商机与成熟的社会体系，成就了今时今日的东京，一个精致而稳定、自卑又自负的矛盾体。

如果把城市拟人的话，东京一定是个满身华服的闷骚又傲娇的青年。极度追求认同感，格外在意细节，表面热爱追求时髦，行为举止潇洒开放，但内心却意外的传统保守，由于太纠结还特别压抑的那种类型。

我可真的不是在批判东京，相反，我觉得它非常迷人。拥有以上特点的城市全世界找不到第二个。亚洲各大都市中，这座城市的美学价值是具有表率性的，也是最富有层次感和细节的。世界上只有东京，也唯有东京，可以把所有的极致事物有秩序感地细腻表现出来。这些都是我喜欢它的理由。

城市总是因住在这座城市的人而变得有趣的。去过东京的人可能都会感受到，其实东京人大多是冷感而羞涩的。德意志女壮士精神附体的我，每次去东京都会带着 30 公斤的行李独自走南闯北。虽然我倒一点儿都没指望繁忙的东京民众来帮助我，却意外地获得了至少三次帮助。第一次是来自一位约莫 80 岁的老爷子的帮助。他见我上楼吃力，

便直接上前说“让我来帮你吧”，干脆利落地提起行李箱，矫健地把行李运到了上面，让我又羞又感激，不知如何是好；第二次是来自一位20岁左右的小伙子，他从我身后跑到前面问我需不需要帮忙，我放下行李，喘着气刚想回复“我……”“啊，没关系，你自己一个人可以吧？那我就先走了。”然后小伙子惊慌失措地跑走了；第三次是两位约40岁的上班族过来问我需不需要帮忙，我当然还是气喘吁吁地回复没关系，我自己可以的。然而上班族大叔沉默地看着我，叹了口气：“还是让我们来帮你吧。”然后一人一个把我的箱子提到了楼上。

这个故事我想表达什么呢？就是德国年轻人和日本年轻人还真是像啊。

我每次必去的大概是六本木的国立新美术馆和森美术馆。要是住宿的话，还是吉祥寺那边舒服些吧。



上图：心目中的理想东京，用自己的画来诠释最合适不过



06

这里是日本

知名日本当地资讯博主。

“东京是流动的、充满活力的、新鲜的，但同时也是矛盾的。”

对我而言，东京是一座处处充满惊喜的城市，因为你永远不知道走在街道上会遇到什

么样的新鲜事或者什么样的人。就好像在东京的街头，你可以看到年轻人抱着吉他唱歌，也可以看到政治演讲；你可以遇到星探来跟你搭讪，也可以遇到小哥哥小姐姐拉你去喝酒。所以在东京，每天都会出现很多你在自己家乡想不到的事情。我觉得东京对我而言是流动的、充满活力的、新鲜的，但同时也是矛盾的。它的包容性很强，强到可以接受各种各样的思想，允许各种形形色色的人存在，但另一方面，它也很保守，这就是为什么有的人会告诉我，外国人在这里生存真的很难很难，当然，也有外国人在这里生活得风生水起。总而言之，这座城市并不像一潭死水，它是有生命力的，也是有机会和希望的。喜欢的地方有很多，但最喜欢的可能还是它的包容吧。东京的包容性不仅体现在它可以接受各种各样的人和价值观，比如在东京既有原宿那样张扬个性的青春时尚发源地，也有银座这样成熟内敛的体验高品质生活的地方，还体现在它可以接受我们所谓的“高低贵贱”的工作。在这里无论你做什么样的工作，柜台贩卖员还是公司高管，管理一个10平方米的小店还是管理一个上市公司，工作都是平等的。所以你会发现，做兼职可以养活自己，做一份白领的工作同样可以养活自己，这两份工作的收入其实差别并不大。这意味着在东京，你可以真正选择自己的生活，做自己真正喜欢的事情，而不被社会上的条条框框圈在一个小小的范围里动弹不得。你可以选择做自己喜欢的那个自己，而不是做那个别人想让你成为的那个自己。

印象最深刻的是有一次晚上打完工和朋友一起去喝咖啡。说起来，当时根本没有这种闲暇在超快节奏中慢下来什么都不干，就看看街景喝咖啡，但想着就当作是一次体验，于是应了朋友的邀约。当时和朋友并排坐在大玻璃窗前的座位上，旁边坐了一位外国老爷爷。可能是性格原因，也可能是之前国内的社会环境原因，我没想过要跟陌生人搭话，特别还是和朋友在一起的时候。但当时这位老爷爷就找我们说话了。日语中夹杂着英语，再配合着谷歌、肢体语言，我们居然聊得特别开心。我知道了，他到目前为止去过很多地方，他告诉我伦敦是什么样的，巴黎又是什么样的，甚至还告诉我们他为什么来日本，喜欢日本什么。那是我第一次跟一个陌生人这么长时间对话，从那次对话中我感觉自己好像终于开始看到这个世界了。世界没有我想得那么窄，世界其实很广很广，当你在社会上这样生活的时候，其实有很多人正按照一种你完全不敢想象的方式生活。以

前我总认为不稳定、不努力的生活就是不对的生活，但那次对话之后我发现，不应该评价或者给别人的生活方式下定义，每个人都可以找到自己的生活方式，因为社会需要这样的多姿多彩，所以可能正是因为有了这样的经历，我才喜欢上东京。

推荐的地方的话，我比较喜欢台场。可能因为在东京中心地区很少能看到很开阔的景色，每天忙于工作也好生活也好，难免会觉得心里越来越挤，堆积的压力也不知道该怎样释放。所以隔一段时间就会想去台场看看海，吹吹风，或者简单在海滨公园走走。有的时候处在这种开阔的地方整个人都会变得比较放松。另外台场的夜景也真的很美，彩虹桥，摩天轮，绝对是朋友和小情侣的绝佳去处。



上图：在东京花式吃各种冰淇淋，一口下去超满足



07

大梦先生

一个生活的学习者，自我的探索者，人生的游荡者。

“东京是一座具有中年气质的城市。”

东京是一座具有中年气质的城市。有其坐拥，也有其底蕴。我喜欢它的相对多元——我们的文明发展理应如此。之前在街头撞

伤了脚趾，一位老妇人很主动地关切询问。本还心存戒备，事后想来有点儿“小人之心”。比较推荐下北泽吧，太喜欢古着了。



上图：从高处眺望的夜东京是另一番光景

.....



08

姚远

《周刊东京流行通讯》《TOKYO 流行通讯》月刊杂志创办者，《旅日》杂志主编。

“在东京，我找到了真正的乐土。”

在东京历经了近三十载春风秋雨的洗礼后，每当提及这里的地名，脑海里总有意无意地浮现出一张电车、地铁纵横交错、四通八达的方位图来；跟日本朋友闲聊时，不再将“五反田”与“五反野”混为一谈；带着国内来的亲友逛都心，初来乍到时分不清“板桥”和“饭田桥”的笑剧亦不再重演。

至今闭上双眼，仍会想起一幅浓郁的油画般的情景：28年前那个夕阳染红天际的秋日的黄昏，一个双手提着、身后背着沉重行李的青年，伫立在一个陌生的车站前。“日暮里”，这乡愁浓浓的地名，就这样定格在记忆之中，成了我人生驿站的另一个起点。

近30年来，几度迁徙，几经沉浮，东京的地名时而赐予我激情与狂喜，时而又带给我忧愁与感伤。“平河町”，那沿皇居护城河的送报小道，挥洒过勤工俭学的汗水；“西荻

洼”，那横贯东京的橘红色中央线电车，载走了最后的单身岁月；“碑文谷”，那些雅致而豪华的洋房楼群，新婚燕尔仿佛身在故都西安的“碑林”；“新小岩”，那庶民的温暖亲切的人情，抚慰过一颗初为人父的期待与不安交织的心……而眼下我所身居的，是可以远眺富士山、东京塔、彩虹大桥的“晴海”，是漂浮在东京湾填海造地的奇迹。当我的生命里，生长于故国的岁月与漂泊在异乡的光阴，几乎同等长短的时候，在东京充满梦幻的地名里，我找到了真正的乐土。

最喜欢的一点：

一个夏日的午后，采访归来途经路旁一家新开的“天然罗森”（NATURAL LAWSON），一个专营健康意向商品的便利店。明亮的落地窗前长桌一列排开，长桌的一端静静地竖着的——由店员手工制作的小册子——仅仅手掌大小的五六张活页上，不仅有文笔精彩的“生活趣话”，也有精心绘制的“面包图鉴”。品一口冷饮，慢慢地翻看小册子，透过密密麻麻的工整楷书，那精心剪贴上去的花纹图标，虽无法知晓出自谁手，但可以猜想到，这无疑是一个不仅视店如家，更对生活充满无限着恋爱意的人，倾注了相当的心血，做出的小小杰作。在这样一个数码打印机批量炮制低劣印刷物的时代，能够在一家路边便利店，偶然发现如此悉心制作、饱含爱意的“手工艺品”，真是幸运。

印象深刻的故事：

白色情人节早晨，我刚跨过宽大的十字路口的斑马线，身后突然传来一声低沉短促的、在日本大都市实在难得听到的汽车喇叭声！吃惊之余循声望去，是停靠在离斑马线最近的汽车发出的。“哎呀！”这次随同传来的，是身后女性的惊呼，她的同伴——一个年轻潇洒的男性惊慌的神情映入了我的眼帘。这下我看清了，在斑马线的中央，躺着一条薄薄的、意大利格调的丝绸围巾。男的赶着要去捡，却被女的拼命拉住——很显然，她知道在这样的十字路口闯红灯意味着什么。我忘了上班，停住脚步。空气仿佛凝固了。女性闭上双眼，无力依偎在男性身边，仿佛不忍看那丝巾凄惨的命运。

信号改变，车流滚滚。就在这瞬间，排头的汽车突然以一个夸张的弧度，绕过了眼前的纱巾，然后向前驶去。随后而来的汽车，也在此突然愣住似的小停，然后绕开驶去，一辆，两辆，三辆……当信号灯再度改变，女性甩开男性的手，跑往斑马线，把那条完好无损的丝巾拾起，紧紧贴在胸前，那笑靥真的很春

天。透过匆匆赶上班的车流、人流，我看到一群为别人的幸福而让道的善良的日本人的身影。很显然，汽车学校的教科书里，不会刊载如此对待一条小小丝巾的规章，可那车列无言的举动，仿佛在低低地吟唱：将笑意写在脸上，将善意藏在心底。

最喜欢的东京去处：

人生多种多样，“在路上”大概是所有异乡游子的共同心态吧。近30年，从北海道到冲绳，扶桑处处留下了深深浅浅的脚印。而记忆的底片所显现的最清晰的，是华人世界无人不晓的系列喜剧片《男人的烦恼》的主人公阿寅的故乡——葛饰柴又。

初到柴又的那个清晨，浓雾萦绕得仿佛世外桃源，仅略略步行，阿寅故乡的千种风情、万般神韵便镌刻在我记忆的深处。“帝释天参道”，以有名的糯米团开端，江户时代的快餐店林林总总，任人开腹；“柴又帝释天”，古色古香的寺庙，精彩的木雕展示回廊；巨大的“山本亭”，和洋交融，古今交汇的庭园；“阿寅纪念馆”，不仅有主人公的，还有那一个个擦身而过的丽人的服饰；“矢切之渡”，东京23区仅存的唯一的人工渡船，阿寅曾经多次乘坐……蓦然回首时总会重返这个温馨和感怀的所在，在如歌如泣的旋律中缓缓漫步。

上图：东京街头的东洋车，后面是餐厅揽客的大型机器人
下图：东京国际论坛



特集 东京就是日本！

食在東京!

東京で食べる!



FOOD &

TOKYO IS JAPAN | FOOD & DRINK

DRINK

特集 东京就是日本！

東京、この世界でミシュラン三つ星の レストランが一番多い都市、 何を食べるべきがいいの？

东京，全世界拥有最多米其林三星餐厅的城市，去了吃什么？

叶酱 / text & photo

赵雅菲 / edit

阔夫塔 / photo

100 多年前，法国米其林轮胎的创办人出版了餐厅指南手册，一度被奉为“美食圣经”。入选餐厅从一星到三星不等，获得一星已是莫大赞誉，而获得三星的则被认为值得特意安排一趟旅程，甚至漂洋过海飞去造访。

令人意外又在意料之中的是，早在 2012 年，日本就超过发源地法国，成为拥有米其林三星餐厅最多的国家。东京，则是世界上拥有三星餐厅最多的城市，总共 12 家，而这个纪录还在继续刷新中。

摘得“星星”的餐厅多是大隐隐于市，躲在东京的闹市间、小巷中、大楼里，仿佛这座城市的秘密圣地。米其林一星餐厅天妇罗店深町，

它的门面看起来就像是寻常的庶民小吃店；银座的数寄屋桥次郎，即我们熟悉的“寿司之神”小野二郎的店铺，位于极不起眼的大厦地下室；他二儿子的寿司店，则躲在公寓楼下，你就算走到跟前还一头雾水，店内甚至没有洗手间。

而你作为食客，像是要去赴一场精心准备的舞会，却无须盛装，只要带上好心情和一副好胃口就足够。在日本的高级餐馆吃饭，剩下食物，会被视为对料理人最大的不敬。

觅食于东京的米其林餐厅，品尝凝入巧思的美味料理，努力做一名懂得对方心意的食客，赏味之后，双手合十，对着料理师说一声：“ごちそうさま。”（“多谢款待。”）