

玩美一族 / 编著



玩美
旅行

日本

完全自游宝典

深度自游、掌控精彩；一书在手，旅游无忧
日本200多个热度、深度地点攻略，助您玩美旅行

 **超热门景点：**65个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让您轻松畅游自助玩全。

 **超全面信息：**城市交通 + 热门景点 + 餐饮美食 + 特色购物 + 宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。

 **超深度推荐：**24个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为您提供相应的景点信息。

 **精美图片：**250多幅具有地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，向您全程图解。

 **超贴心服务：**160多个旅游达人温馨提示，为您贴心讲解吃住行游购娱，帮您省心、省力加省钱。

清华大学出版社



旅行



日本

完全自游宝典

玩美一族/编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

人生不能有遗憾，想去的地方一定要前往！计划总是赶不上变化，想出发就立马出发！笔者便是在这种激情冲动下，背起行囊，到了散发着迷人气质的日本，游逛在古朴的园林寺庙间，穿梭在现代大都市，欣赏日本的北国风光、品尝鲜美的生猛海鲜、感受温泉的洗礼、探索自然和历史的奥秘，只要你愿意出发，一切皆在脚下！

本书是一本日本深度自游宝典，帮助您轻松完美玩转日本。书中从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”7个方面介绍，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。

书中包括：8大特色放送+8大美景盘点+8大美食比拼+8大线路规划+40多个特色购物+20多个深度景点+30多个餐饮美食+40多个宾馆酒店+60多个热门景点+160多个特别提示+250多张精美景点图片，从五大篇——自游日本：一分钟准备篇、东京攻略篇、京都攻略篇、大阪攻略篇和其他地区攻略篇，让您玩美游日本，不留遗憾。

书中涵盖丰富的旅游信息，对于个人游、情侣游、家庭游、亲子游、老年游等，不论自助或跟团，都是随身、随行的宝典，一册在手，畅游无忧。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

日本完全自游宝典/玩美一族编著. —北京：清华大学出版社，2014
(玩美旅行)

ISBN 978-7-302-32975-6

I. ①日… II. ①玩… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第147756号

责任编辑：杜长清

封面设计：刘超

版式设计：文森时代

责任校对：马军令

责任印制：宋林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：140mm×210mm 印 张：8.125 字 数：363千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

印 数：1~3600

定 价：37.00元

前言 Preface

“玩美旅行”系列旅游图书紧扣“自助游”的主题，为旅行者提供了全方位的旅游咨询和服务，内容包括：特色大放送+美景大盘点+美食大比拼+线路大规划+地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐等，让旅游者做到一书在手，旅游无忧，不论自助游或跟团游，让你一本就够，畅游天下！

本书特色

超热门景点：65个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让你轻松畅游，自助玩全。

超全面信息：城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。

超深度推荐：20多个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为你提供相应的景点信息。

超精美图片：250多幅最具地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，向你全程图解。

超贴心服务：160多个旅游达人温馨提示，为你贴心讲解吃住行游购娱，帮你省心、省力加省钱。

本书内容

本书分为5大篇：包括自游日本：一分钟准备篇、东京攻略篇、京都攻略篇、大阪攻略篇和其他地区攻略篇，每篇皆从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”7个方面进行介绍，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。

作者售后

本书由“玩美一族”编著，在成书的过程中，得到了黄烨、谭贤、柏松、罗权、刘斌、

宋金梅、苏高、曾杰、罗林、罗磊、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等人的帮助，在此表示感谢。由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评、指正，联系邮箱为 itsir@qq.com。

7 版权声明

本书中所采用的景名、电话、地址、旅店名称、图片等信息，均为所属公司、网站或个人所有，本书引用仅为说明之用，绝无侵权之意，特此声明。

另外，本书在编写过程中，编委会拥有完全独立的身份，不受任何商业广告影响，保证图书内容的客观公正。本书中的旅游相关信息，在出版之前均已重新核实，但旅游信息更新较快，如果你发现书中有不准确的信息，请及时反馈给我们，以便我们再版时予以更新。由此带来的不便，敬请谅解！同时，热忱希望广大旅游爱好者为我们提供最新的旅游资讯，谢谢！

编 者





目 录

contents

第 1 篇 自游日本：一分钟准备



1.1 自游日本：特色大放送 2

- 01 樱花 2
- 02 神社 3
- 03 宗教 3
- 04 茶道 4
- 05 武术 4
- 06 温泉 5
- 07 服饰 6
- 08 动漫 7



1.2 自游日本：美景大盘点 7

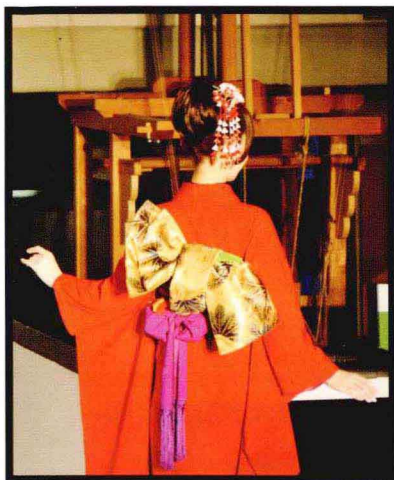
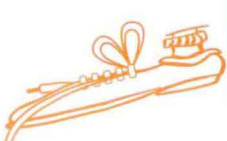
- 01 东京塔 7
- 02 浅草寺 8
- 03 新宿御苑 8
- 04 歌舞伎町 9
- 05 东京迪士尼乐园 9
- 06 大阪城 10
- 07 北海道 10
- 08 富士山 11



1.3 自游日本：美食大比拼 12

- 01 日本料理 12
- 02 寿司 12
- 03 生鱼片 13
- 04 天妇罗 14
- 05 幕内盒饭 14
- 06 文字烧 14





07 日式拉面 15

08 铜锣烧 15

1.4 自游日本：线路大规划 16

01 一日游线路 16

02 两日游线路 16

03 三天两夜游线路 17

04 四天三夜游线路 17

05 五天四夜游线路 17

06 六天五夜游线路 18

07 七天六夜游线路 18

08 局部地区旅游线路 18

1.5 自游日本：大话日本 19

01 历史 19

02 地理 20

03 气候 21

04 行政区域 21

05 语言 22

06 货币 22

07 手工艺 23

08 节庆 24

09 日常礼仪 25

10 常用电话 26

11 时差 26

第2篇 东京攻略



2.1 话说东京 28

01 概括与印象 28

02 历史 29

03 行政区域 29

04 地理 30

05 气候 30

06 节庆 31

07 娱乐 31

2.2 东京交通 32

01 航空 32



- 02 铁路 33
- 03 地铁 34
- 04 公交车 35
- 05 电车 35
- 06 出租车 36
- 07 汽车租赁 37

2.3 东京美景 37

- 01 东京塔——东京的建筑标志 38
- 02 台场海滨公园——浪漫海滨 39
- 03 增上寺——净土宗七大总寺院之一 40
- 04 泉岳寺——曹洞宗寺院 40
- 05 东京迪士尼度假区——魔法王国与冒险世界 41
- 06 明治神宫——日本天皇家的神社 42
- 07 涩谷忠犬八公——涩谷约会地标 43
- 08 浅草寺——千年古刹 44
- 09 上野公园——东京都内最大的公园 46
- 10 上野动物园——日本最古老的动物园 47
- 11 东京国立博物馆——日本最大的博物馆 48
- 12 新宿御苑——新宿的赏樱胜地 49
- 13 新宿歌舞伎町——关东最大的娱乐世界 50
- 14 日比谷公园——鲜花闻名的城市公园 51
- 15 皇居——天皇居所 52
- 16 日本武道馆——演唱会圣地 52
- 17 三鹰之森吉卜力美术馆——梦幻之城 53
- 18 三丽鸥彩虹乐园——Hello Kitty 游乐园 54
- 19 读卖乐园——惊险刺激过山车 55
- 20 东京巨蛋城——东京人假日休闲首选地 56

2.4 东京美食 57

- 01 舟和本店——传统甜食老店 57
- 02 梅の花——素食日本料理 58
- 03 大黑家——百年历史天妇罗饭 59
- 04 浅草染太郎——老字号餐厅 59
- 05 伊豆菜——鳗鱼料理名店 60
- 06 银座吉泽——寿喜烧和涮牛肉餐厅 61
- 07 天妇罗近藤——日本传统料理天妇罗 62
- 08 银座河豚福治——上乘河豚 63
- 09 东京 Yakitori 亭——鸡肉串 64
- 10 银座天国——百年历史炸虾饭 65





2.5 东京购物 65

- 01 银座——日本最繁华的购物中心 66
- 02 Chanel (香奈尔) 旗舰店——玻璃宫殿 67
- 03 和光本馆——东京舶来品始祖 67
- 04 东京鸠居堂——日本传统文化工艺必访之地 68
- 05 银座博物馆——梦幻之城 69
- 06 人形町——充满下町风情的老街 69
- 07 筑地市场——日本最大的鱼市场 70
- 08 阳光城——日本第一综合商城 71
- 09 无印良品——无牌胜有牌 72
- 10 东京站一番街——公仔天堂 72
- 11 涩谷 Parco——涩谷最大百货店 73
- 12 涩谷 109 大厦——日本潮流服饰集中地 74
- 13 阿美横町商店街——平民区商业街 75
- 14 伊势丹——历史悠久百年老店 76

2.6 东京住宿 76

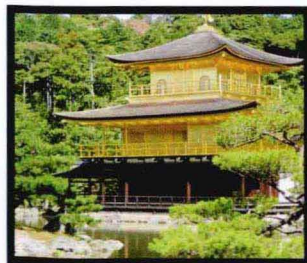
- 01 银座首都酒店——经济实惠商务酒店 76
- 02 品川王子酒店——简单舒适 77
- 03 宾特酒店——经济舒适 78
- 04 公主花园酒店——精致花园庭院 79
- 05 东京都喜来登酒店——“超级睡床” 79
- 06 东京湾洲际酒店——著名国际连锁店 80
- 07 东京花园酒店——商务便利型酒店 80
- 08 东京王子饭店——充满现代气息 81
- 09 大仓酒店——低调奢华 82
- 10 帝国酒店——历史悠久 83
- 11 东京康拉酒店——体验高雅生活 83
- 12 文华东方酒店——顶级酒店 84

2.7 深度游景点推荐 85

- 01 两国国技馆——日本传统体术 85
- 02 江戸东京博物馆——下町风情博物馆 85
- 03 东京滨离宫恩赐庭院——皇太后花园 87
- 04 东京城市观景台——俯瞰东京全景 88
- 05 彩虹大桥——地标性建筑 88
- 06 大摩天轮——东京闪耀之星 89
- 07 大江户温泉物语——江户风情温泉主题乐园 90



第3篇 京都攻略



3.1 话说京都 92

- 01 概括与印象 92
- 02 历史 93
- 03 行政区域 93
- 04 地理 93
- 05 气候 94
- 06 节庆 94
- 07 娱乐 95

3.2 京都交通 96

- 01 铁路 96
- 02 巴士 97
- 03 出租车 97
- 04 地铁 98
- 05 JR 京都车站 99

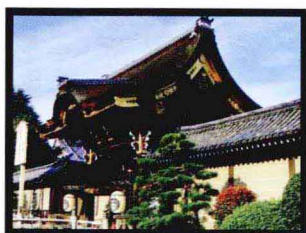
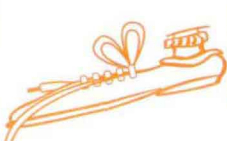
3.3 京都美景 99

- 01 金阁寺——满城尽带黄金甲 100
- 02 上贺茂神社——京都最古老的世界遗产 101
- 03 清水寺——清水舞台 101
- 04 二条城——京都首屈一指的赏樱胜地 103
- 05 东寺——京都教王护国寺 104
- 06 京都塔——京都标志性建筑之一 105
- 07 西本愿寺——京都最大的寺院 106
- 08 北野天满宫——日本学子的朝拜圣地 107
- 09 平安神宫——海外的唐代皇宫 108
- 10 曼殊院——旅行者的内心庭院 109
- 11 修学院离宫——亲民日本皇家园林 109
- 12 银阁寺——东山文化的代表作 110
- 13 天桥立——日本著名的三景之一 111
- 14 三十三间堂——汇聚1001座观音像 112
- 15 知恩院——包揽两大日本之最 113

3.4 京都美食 114

- 01 Gion Hatanaka——赏舞伎，品料理 114
- 02 京料理舞伎——体验茶屋游戏 114
- 03 笠木屋——美味甜品店 115





- 04 键善良房本店——百年老店 115
- 05 半兵卫麸——麸食品专家 116
- 06 Fruits Parlor Apple House——水果鸡尾酒 117
- 07 筑地寿司清总店——鲜味十足 117
- 08 富美家——传统乌冬面 117
- 09 南禅寺顺正——正宗汤豆腐 118

3.5 京都购物 119

- 01 锦市场——京都厨房 119
- 02 新京极商店街——日本第二古老商店街 120
- 03 河原町——美食街和欢乐街 121
- 04 京都手工艺中心——传统手工艺品购买处 122
- 05 京小物衣笠——扭盒香袋鼻祖 122
- 06 唐长四条乌丸——手工造纸 385 年 123
- 07 弘法市集——京都大型集市 124
- 08 森陶器馆——自己制作清水烧 125
- 09 一泽信三郎帆布——经典帆布包 125
- 10 かづら清老铺——女性专铺 126

3.6 京都住宿 127

- 01 京都格兰比亚酒店——充满艺术气息 127
- 02 京都新都酒店——家庭式温馨 128
- 03 京都新阪急酒店——地理位置优越 128
- 04 京都东急酒店——古老日式风格 129
- 05 京都全日空饭店——瀑布花园酒店 130
- 06 京都丽家皇家酒店——自然宁静 131
- 07 京都大仓酒店——高雅舒适 132
- 08 依屋旅馆——“日本的宿的最高峰” 132
- 09 柊家旅馆——“令人怀念的日本宁静” 133
- 10 炭屋旅馆——闲适幽静 134

3.7 深度游景点推荐 135

- 01 龙安寺——闻名世界的“枯山水”景观 135
- 02 下鸭神社——京都最古老的神社之一 136
- 03 仁和寺——皇室御所 136
- 04 天龙寺——京都五大禅寺之首 137
- 05 平等院——写入日元硬币的荣耀 138
- 06 延历寺——日本佛教之母山 139

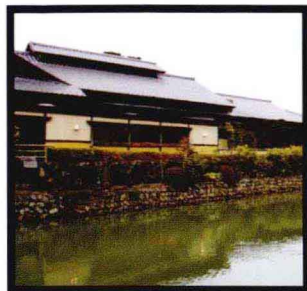


第4篇 大阪攻略



4.1 话说大阪 142

- 01 概括与印象 142
- 02 历史 143
- 03 行政区域 143
- 04 地理 144
- 05 气候 144
- 06 节庆 145
- 07 娱乐 145



4.2 大阪交通 146

- 01 航空 146
- 02 轮渡 147
- 03 铁路 149
- 04 地铁 150
- 05 公交车 150
- 06 出租车 151



4.3 大阪美景 152

- 01 日本环球影城——光怪陆离的奇妙世界 152
- 02 大阪城——大阪著名地标 153
- 03 国立文乐剧场——传统艺术殿堂 154
- 04 上方浮世绘——上方木模印刷美术馆 155
- 05 适塾——兰学私塾 156
- 06 大阪历史博物馆——记载大阪历史的博物馆 156
- 07 四天王寺——大阪的佛教祭坛 157
- 08 天王寺动物园——大阪最古老的动物园之一 158
- 09 新世界——从鼎盛走向没落的“王朝” 159
- 10 通天阁——大阪的埃菲尔铁塔 160
- 11 今戎神社——商人必去之地 161
- 12 天保山海游馆——世界最大级别的水族馆 162
- 13 天保山大摩天轮——不可错过的景点之一 163
- 14 梅田天空之城——日本夕阳百处名胜 164
- 15 大阪天满宫——日本最著名的神社之一 164



4.4 大阪美食 165

- 01 蟹道乐——螃蟹料理专家 165
- 02 和民家炭火居酒屋——物美价廉的海鲜烧烤 166





- 03 本家柴藤——鳗鱼料理老铺 167
- 04 北极星——美味蛋包饭 167
- 05 心斋桥六甲烧肉店——吃到饱烧肉店 168
- 06 梅花日本料理——怀石料理连锁餐厅 169
- 07 与太吕——天妇罗、鲷鱼饭料理店 169
- 08 吉野寿司——美味箱寿司 170
- 09 章鱼烧博物馆——不可不去的美食场所 170
- 10 涮肉亭——一人一锅老字号火锅店 171
- 11 波天久——什锦煎饼专门店 172
- 12 浪花美食小巷——美食主题乐园 172

4.5 大阪购物 173

- 01 心斋桥筋商店街——大阪最知名购物区 173
- 02 大丸心斋桥店——280年创业史老百货店 174
- 03 高岛屋——大型百货商店 175
- 04 日本桥——日本三大电器街之一 176
- 05 黑门市场——“大阪的厨房” 177
- 06 天神桥筋商店街——复合式商业街 178
- 07 Hep Five 购物区——大阪服装出发地 178
- 08 Diamor 大阪商店街——女性购物时尚商圈 179
- 09 Whity 梅田地下商店街——放射状地下街 180
- 10 堀江——凝聚各类个性店铺 180

4.6 大阪住宿 181

- 01 道顿堀酒店——享受都会时光 181
- 02 富士屋酒店——安全、舒适、干净 182
- 03 大阪华美达酒店——四星级现代化酒店 183
- 04 大阪第一酒店——圆柱形酒店 183
- 05 大阪全日空皇冠广场酒店——休闲舒适 184
- 06 大阪新阪急酒店——商务便利型酒店 185
- 07 大阪凯悦酒店——官方五星级酒店 185
- 08 丽嘉皇室酒店——日本最大的酒店之一 186
- 09 大阪希尔顿酒店——享受尊贵 187
- 10 大阪帝国酒店——日本著名欧陆式酒店 187

4.7 深度游景点推荐 188

- 01 道顿堀——南部地区的标志之一 188
- 02 心斋桥——大阪最大的购物区之一 189
- 03 万博纪念公园——大阪世博纪念公园 190
- 04 泉布观——大阪最早的欧式建筑 191



05 住吉大社——日本最古老的神社之一 191

06 中之岛公园——“玫瑰花园” 192

第5篇 其他地区攻略



5.1 话说其他地区 194

01 概括与印象 194

02 历史 195

03 行政区域 197

04 地理 198

05 气候 199

06 节庆 200



5.2 其他地区交通 201

01 北海道交通 201

02 横滨交通 204

03 冲绳交通 205

04 神户交通 206



5.3 其他地区美景 207

01 富士山——日本第一高峰 208

02 横滨中华街——中国名菜饭馆街 209

03 大涌谷——火山温泉风景区 210

04 芦之湖——壮阔火口湖水景 211

05 横滨八景岛海岛乐园——的奇妙世界 211

06 名古屋城——华美壮丽的平原式城堡 212

07 热田神宫——历史最为悠久的神宫之一 213

08 犬山城——日本的白帝城 214

09 富田农场——薰衣草的天堂 214

10 小樽运河——风情万种小镇运河 215

11 登别地狱谷——鬼影森森的地狱谷 216

12 中禅寺湖——高山湖泊 217

13 伊势神宫——日本规模最大的神宫 218

14 奈良公园——日本最大的公园 219

15 豪斯登堡——17世纪荷兰风情小镇 220



5.4 其他地区美食 221

01 J-Sekka 餐厅——慢食煮意 221





- 02 札幌美食薄野我流拉面店——札幌特色拉面 222
- 03 一发 DON 炭火烧居酒屋——烤肉居酒屋 222
- 04 藤井屋——红叶馒头日本老铺 223
- 05 名古屋站前美光烧肉——日本黑毛和牛烧烤 223
- 06 例之所——紫薯冰激凌 224
- 07 OBAR 喜瀬店——美味冲绳猪肉料理 224

5.5 其他地区购物 225

- 01 狸小路商店街——北海道历史最悠久商店街 226
- 02 北一硝子——晶莹剔透玻璃工艺品 226
- 03 函馆元町——异国情调街道 227
- 04 神户南京町——日本三大中华街之一 228
- 05 三宫中心街——神户地区最大的商店街 228
- 06 元町高架下商店街——高架桥下的商店街 229
- 07 元町商店街——新旧名店汇集时尚街 229
- 08 神户时装广场——综合商厦 230
- 09 荣町——名古屋最繁华的一条街 230
- 10 新地中华街——日本三大中华街之一 231

5.6 其他地区住宿 232

- 01 Mahaina 健康度假酒店——惬意温暖 232
- 02 北广岛 Classe 酒店——远离都市嘈杂 233
- 03 新伊良湖料理旅馆——日本特色料理旅馆 233
- 04 那霸棕榈皇家酒店——帝王式的享受 234
- 05 富士山酒店——国际观光酒店 235
- 06 札幌新大谷酒店——北欧风格特级酒店 235
- 07 泛太平洋横滨湾东急酒店——豪华典雅 236
- 08 横滨新格兰酒店——横滨发展史的见证 236
- 09 冲绳都酒店——休闲度假酒店 237

5.7 深度游景点推荐 238

- 01 阿寒湖——神秘海藻球 238
- 02 钏路湿原——日本面积最大的湿地 238
- 03 知床五湖——被称为“最后的秘境” 239
- 04 有马温泉——日本三大名泉之一 240
- 05 松岛——日本著名三景之一 241
- 06 宫岛——日本著名的景点之一 242

附录 50 个资深旅游达人技巧 243



自游日本

第

1

篇

自游日本：
一分钟准备



- 自游日本：特色大放送
- 自游日本：美景大盘点
- 自游日本：美食大比拼
- 自游日本：线路大规划
- 自游日本：大话日本



日本是东北亚一个由本州、四国、九州和北海道四个大岛及 3900 多个小岛组成的群岛国家，有“日出之国”之称。日本是众所周知的“樱花国度”，每当春天到来的时候，落英缤纷的樱花，成为了大自然送给日本的第一份礼物。除了樱花，当人们看到神社、茶道、武术、温泉、和服和动漫等字眼时，也会马上联想到日本。

01

樱花



大山樱和晚樱等。受气温的影响，春天到来时，樱花会由温暖的日本列岛南端向北方沿着纬度依次开放，因此形成了一条由南向北推进的“樱花前锋”。

樱花绽放最盛时，有一种极其灿烂而凄婉的美丽，因为当它芳华最盛之时也是花瓣飘零之时。日本有句俗语叫“樱花七日”，也就是一朵樱花从开放到凋谢大约

为 7 天，整棵樱树从开花到全谢大约半月。

在日本，樱花被视为吉祥之物，在传统的婚礼等喜庆场合，经常要饮用一种在盐浸的樱花瓣里加入开水的樱花汤，便是取樱花的吉利之意。樱花盛开的时候，也正是入学、就职的时节，都代表着人生的重大转折点，因此樱花又代表了未来充满光明与希望。樱花的魅力和影响力渗透到了日本人社会生活的各个领域。因此，日本也有“樱花之国”的称号。

日本以樱花为傲，樱花也是日本的国花之一。在樱花盛开的季节里，日本各地都可以看到樱花的倩影，当地人摆出赏花宴，饮酒作乐、载歌载舞，人景合一成为了春季最美的画面。

日本樱花为落叶乔木，树皮呈暗褐色，平滑，树枝幼时有毛。樱花树叶呈卵状椭圆形至倒卵形，长 5 ~ 12 厘米，叶子边缘有细尖重锯齿，叶子的背脉上和叶柄上有柔毛。日本的樱花有几百种之多，主要的品种有八重樱、吉野樱、