

# 东京

时尚繁华之都·烂漫艺术之城



## 简介

东京是目前全球规模最大的巨型都会区，也是亚洲地区最重要的世界级城市。你可以去涩谷、银座繁华的商圈购物，也可以去体验明治神宫、上野公园、浅草寺的人文景观，或者体会秋叶原的御宅文化，或是流连于博物馆和美术馆。

## 基本信息

东京是日本的文化中心。各种文化机构密集，其中有全国百分之八十的出版社和规模大、设备先进的国立博物馆、西洋美术馆、国立图书馆等。东京的电影院和剧场也不少，最著名的东京国立剧场有大小两个剧场，演出歌舞伎及其他种类的戏剧。



东京全景 Aina Jiang 摄

## 地理

东京都位于关东地区南部，大致位于日本列岛中心。东部以江户川为界与千叶县连接，西部以山地为界与山梨县连接，南部以多摩川为界与神奈川县连接，北部与埼玉县连接。东京圈由东京和三个邻县埼玉、神奈川、千叶组成。

## 气候

东京属于温带气候，一年四季比较温暖、舒适。夏季高温多湿，冬季气候干燥。6月下旬到7月中旬是梅雨时节，之后真正的夏季就到了。

## 最佳旅游时间

东京四季皆宜旅游。东京属于温带，中心部分的年平均气温为15.6°C。四季分明，人们可以充分享受各个季节的生活乐趣。

## 时差

东京时间比北京时间快1个小时。

## 货币

美元可在机场外汇兑换处、当地外汇兑换银行或者酒店兑换为日元，兑换时一般需出示货币和护照。人民币目前只限在指定银行才

可以兑换。持国际通用信用卡可以到遍布东京各处的全球ATM机兑换和提现。参考汇率：1人民币元≈13.1182日元，具体以当天挂牌价为准。

## 交通规则

- 东京车辆靠左行驶，与国内相反。过马路请先看右再看左，遵守交通规则，保护自身安全
- 东京交通方便，有巴士、地铁、电车、出租车等交通工具可供您选择。其中地铁很发达，因此出行选择地铁会很方便。

## 购物退税

- 在日本消费一定金额（一般是1万日元）以上，离开前可凭发票和护照到退税点办理退税。
- 某些商店是当场退税给您，而某些商店需到最后一站国家的机场才能发退税，领队会向您介绍并帮助您，游客购物时最好听从领队的建议，否则不能退税将受到损失。
- 一般有三种退税方法：现金、支票、信用卡，建议选择信用卡方式，方便快捷。

## 购物贴士

- 在日本消费时一般不还价，如果顾客坚持还价，可能会遭到冷遇
- 东京的购物区域主要集中在银座，新宿，池袋等地方。
- 中国游客到东京购玩具、化妆品、高级品牌服装及其他奢侈品、数码产品等，都比国内要便宜很多。
- 银座、新宿、涩谷百货商店林立，秋叶原电器街经营电子机器和电器商品，原宿和青山集中了知名时装店和各式服装店，各地商业街特色商品琳琅满目。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	5
景点 .....	7
住宿 .....	10
美食 .....	12
购物 .....	15
娱乐 .....	17





## 禁忌

- 参观某个景点,如在入口处标有“土足禁止”的提示表示要脱鞋入内。
- 日本人忌讳3人一起合影,他们认为中间被左右两人夹着,是不幸的预兆。
- 日餐有一定的礼节,特别是在传统的和式餐厅。坐姿非常讲究,决不能东倒西歪。
- 泡温泉时需注意进入温泉池之前一定要先清洗身体,不可围浴巾进入池中。

## 常用电话

中华人民共和国驻日大使馆、领事馆

电话: 03-3403-3388 地址: 东京都港区元麻布 3-4-33

紧急电话

火灾、救护、救援电话: 119 报警电话: 110

## 出入境

### 护照

护照(passport)是一个国家的公民出入本国国境和到国外旅行或居留时,由本国发给的一种证明该公民国籍和身份的合法证件。

办理流程

- 1、携带本人身份证或者户口簿到户口所在地派出所、公安分县局出入境管理部门、北京市公安局出入境管理处或者参团旅行社领取《中国公民因私出国(境)申请审批表》(以下简称“申请表”)
- 2、填写申请表。
- 3、提交申请。提交申请时必须携带下列材料:
  - A、本人身份证或者户口簿原件和户口簿首页、本人资料页、变更页及身份证的复印件。
  - B、填写完整的申请表原件。
  - C、符合要求的彩色照片一张。
- 4、领取护照。

### 签证

签证(visa)是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印,以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续,也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。签证一般都签注在护照上,也有的签注在代替护照的其他旅行证件上,有的还颁发另纸签证。

## 日本海关出入境及机场安检规定

- 海关申报事项: 带入日本国内的物品需要口头或用申告书向海关申报; 携带物品超过免税范围者, 请提交“携带物品托运物品”申告书。
- 物品申报: 若携带单价超过5000元的摄像机、长镜头相机等贵重物品入境请在托运行李前向海关申报
- 入境免税范围: 酒类: 3瓶; 香烟: 卷烟400支或雪茄100支或烟丝500克; 香水: 3盎司
- 禁带物品: 禁止带入日本境内的主要物品有: 1. 鸦片、可卡因、

海洛因、大麻、兴奋剂(冰毒)、减肥茶; 2. 枪支弹药; 3. 黄色杂志、录像带等; 4. 假名牌商品等侵害知识产权的物品;

- 限带物品: 限制带入日本境内的主要物品有: 1. 有必要检疫的动植物(应接受检疫); 2. 气枪、刀剑、发烟筒等; 3. 医药品、化妆品(有数量限制); 4. 根据华盛顿条约限制进口的动植物。

## 行前准备

### 证件

身份证、有效签证的护照、证件复印件和2寸证件照2张(方便证件遗失时补办)。不满16周岁无身份证的游客如在国内转机,需带户口本。

### 着装

- 出行前请查询目的地天气情况,备好相应衣物,以轻便舒适为主。
- 夏天应携带一件薄外套,避免早晚温差过大或者空调房间、车内冷气太低着凉。
- 鞋应以轻便合脚、适宜行走为主,不宜穿新买的鞋、高跟鞋。
- 参加海边游玩项目,请视自身需要携带泳衣、泳帽、泳镜、游泳圈等。

### 日常用品

- 剃须刀、护肤品、化妆品、太阳帽、太阳镜、防晒霜、伞、手表、笔、小本子,请视自身需要携带。
- 东京酒店一般不提供一次性的毛巾、牙刷、牙膏、洗发护发液,需自备。

### 药品

在东京的药房买药必须凭医生处方,且医疗费用昂贵,请自备您所需的常用药品,如感冒药、消炎药、肠胃药、止痛药及创可贴、风油精、晕车药等。

如有高血压、心脏病、糖尿病等病状以及病史,务必随身带足备用药物。

### 电子电器

相机、摄像机、电池、充电器、存储卡等请携带好;

您的手机能否在日本使用请在出行前电话咨询手机制造商,确认手机制式。您的号码能否在日本使用、如何使用及资费问题请向运营商咨询。日本电压100-110伏,插座是双竖孔插座,三平脚和二脚圆柱形插头在日本使用需插头转换器,部分电器需变压器才能使用,请视自身需要携带好转换器和变压器。酒店前台一般有备,但数量有限,建议您提前在国内大型超市、网上电子商城购买相应插头转换器。

### 装备清单

证件 / 贵重物品		
物品名	数量	已打包
护照及复印件		□





## 交通

### 外部交通

#### 飞机

中国直飞东京的城市有北京、上海、广州、成都、大连、沈阳、厦门、成都等，从北京飞至东京约 3.5 小时。东京最大的两个机场为成田国际机场(Narita International Airport)和羽田国际机场(Tokyo International Airport)。

成田国际机场 Narita International Airport

成田国际机场原名为新东京国际机场，简称成田机场，2004 年起，为了和羽田机场（东京国际机场）区别而更名，主要运作国际航线，是日本最大的国际航空港。机场与东京市中心相距遥远，即使乘坐最快的交通工具到市中心也要 1 小时左右。

地址：日本千叶县成田市

网址：<https://www.narita-airport.jp/ch1>

羽田国际机场 Tokyo International Airport

东京羽田国际机场，即东京国际机场。位于东京市大田区东南端，多摩川河口的左岸，总面积 408 万平方米。与全国主要城市——札幌、福冈、大阪、广岛、那霸、青森等 37 个空港有航班往返。每天约有 230 个航班进出港，起落约 460 次。每年往来旅客人数约 6600 万人，占全国国内航空旅客人数（约 9300 万人）的半数以上。羽田机场大部分是国内航线，也有少量中国到东京的航线。

地址：东京市大田区东南端，多摩川河口左岸。

网址：<http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/cn>

#### 火车

东京火车站是日本陆上交通的总枢纽，拥有雄伟壮丽、色彩斑斓，仿自荷兰阿姆斯特丹火车站的典雅建筑外观。该火车站拥有 18 条 jr 线路、10 条新干线，以及东京地下铁 2 条线路共 15 个月台数，每日的出发和到达列车数量约 3,000 列，最能代表日本繁忙交通的火车站。乘坐新干线列车从东京到大阪需 3 小时左右，到横滨需要 1 个半小时。

#### 客运

日本长途巴士一般都是傍晚出发早上到达，费用比飞机和新干线便宜，座位是可调整的活动软座，十分舒适。从东京乘坐长途公共汽车可以直达青森、秋田、仙台、新泻、长野、名古屋、金泽、京都、大阪、奈良、神户、广岛、博德等城市和地区。

### 内部交通

#### JR

有轨电车是东京市内最重要的交通工具，有山手线、京滨东北线、中央线、京叶线、总武线等线路，以山手线最为重要。山手线不到 5 分钟就有一班车发出，把品川、涩谷、新宿、池袋、田端、上野等地连成一圈。京滨东北线速度较快，与横滨、大宫、大船等地相连。

中央线是一条东西走向的线路，途经神田、御茶水、四谷、新宿等地。各条路线上行驶的车辆颜色都不同，山手线为绿色，中央线快速车为橙色，中央慢行车及总武线为黄色，京滨东北线为蓝色，京叶线为红色。JR 票价为 3 公里内 130 日元，3 公里外的依次为 150 日元、160 日元。JR 车票可在每个车站内的自动售票机上购买。

#### 地铁

共有 13 条路线，包括已有 60 年历史的银座线；二战后开通的丸内线；年青人街、六本木及筑地两地来往的是日比谷线；东西线可达迪士尼乐园；另外有千代田线、有乐町线、半藏门线、浅草线、三田线、及新宿线等。银座线为橙色，千代田线为绿色。

#### 公交

由于东京市内比较拥挤，利用巴士的人有限，而与电车线路相互重合的线路基本上都用来观光。连接银座与台场这些超人气景点的快速巴士每 20-30 分发车。此车由东京站出发，跨越彩虹大桥。由于采用座席定员制（45 人），每位乘客都能坐着欣赏沿路美景。还有很多优惠，比如持有都营交通的一日乘车券则降价为 100 日元，乘车日若为生日则免费等等。

行车路线：东京站丸之内南口—银座 4 丁目—台场

时间：8:00-20:00 周六，周日及节假日期间为 9:00 开始。

车票：成人 300 日元；儿童 150 日元（乘车时付款）

乘车地点：（1）东京站丸之内南口旁（千代田区丸之内 2-7 附近）；（2）地铁银座站 A6 出口旁（中央区银座 4-7 附近）；（3）百合鸥线台场站旁。

#### 出租车

起步价为 710 日元（2 公里内），以后每 300 米加收 90 日元。23:00 至凌晨 5:00 的时间段内费用加收 30%。中小型出租车定员 4 人。日本出租车的后门为自动开关，乘客只需等驾驶员打开车门既可。

#### 租车

如果需要租车在日本旅行，需要出示日本驾照或国际驾照，且靠左行驶，许多租车公司在机场都设有柜台，每个公司的租车价格不一样。汽车以 6 小时、12 小时和 24 小时的单位租赁。汽油在租赁时是装满的。还车时要装满油或向租赁公司支付汽油的钱。

### 备忘录

---

---

---

---

---

---

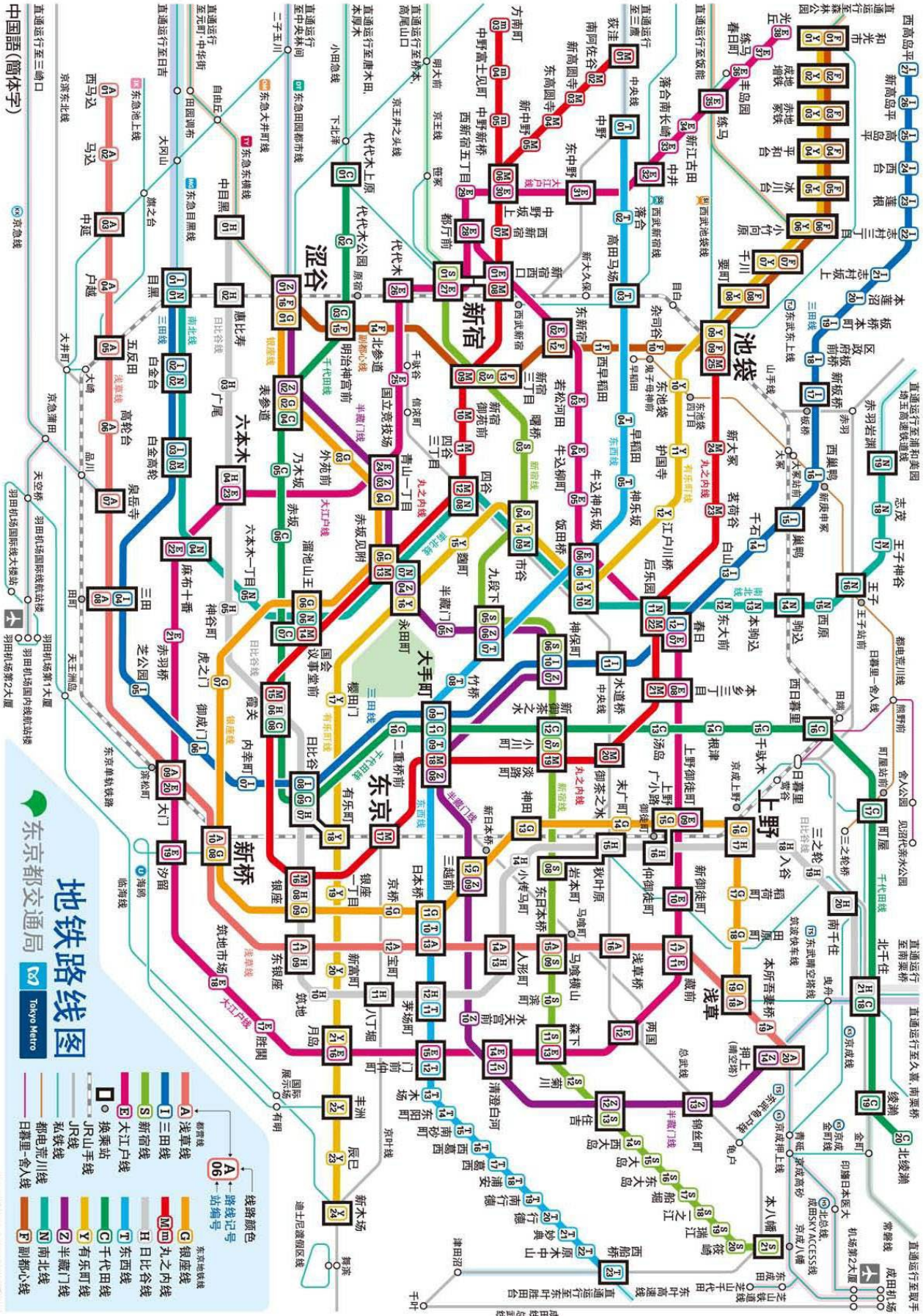
---

---

---

---





## 景点

### 浅草寺

浅草寺是东京都内最古老的寺庙，也是浅草地区的中心。据说寺内有一座在公元 628 年偶然被当地渔民打捞上来的观音金像，每年都有许多人前来寺庙祈福保平安。除浅草寺内堂外，浅草寺院内的五重塔等著名建筑物和史迹、观赏景点非常多。



浅草寺 ulog7205 摄

时间：6:00-17:00

门票：免费

地址：東京都台東区浅草二丁目

交通：地铁的银座线、浅草线、东武伊势崎线、筑波快线，浅草站下车

### 皇居

皇居是日本天皇及家眷居住的宫殿，位于东京市中心的千代田区，隐藏在郁郁葱葱的树林和庭园的深处，周围有护城河环绕。皇居的内宫平常不开放游览，每年只在新年和天皇诞辰日当天对外开放。



皇居 annninn 摄

地址：日本千代田区千代田 1-1

时间：皇居外苑全天开放，皇居东御苑 9:00-16:45，北之丸公园

部分地区仅开放至 19:00

门票：免费

交通：JR 丸之内站，中央口出站；东京地铁日比谷线、三田线的日比谷站

### 涩谷

涩谷指的是位于东京都涩谷区、涩谷车站及以其为中心的市街地，是东京有名的繁华地区，涩谷与新宿、池袋并列为东京的三大副都心。车站前巨大的十字交叉路口非常有名，是世界上人流量最大的路口，每次绿灯亮起，汹涌的人潮会同时从四面穿过马路，再配上周遭商业区众多的巨幅广告和屏幕，可谓展现出繁忙都市感的东京一景。



涩谷 yingmu\_jp 摄

时间：全天

门票：免费

地址：东京都西部涩谷区

交通：JR 山手线至涩谷站；地铁银座线、半藏门线至涩谷站；东急田园都市线、东急东横线、京王井之头线至涩谷站。

### 新宿

新宿二丁目与大阪的堂山町并为日本规模最大的同志集中区。西新宿则是日本少有的摩天大楼集中区。这里绿荫环抱，十分幽静，真不敢相信它处在喧闹的车站附近。它是东京著名的花卉、野鸟胜地，观光客络绎不绝。



新宿 shinichiro\* 摄





时间：全天  
 门票：免费  
 地址：日本东京新宿  
 交通：JR 新宿站

## 银座

银座是日本最有代表性的繁华街区。这里集中多家老牌百货店、世界一线大牌专卖店和购物中心，东京最贵的顶级料理店、高级 Club 都藏身在此。银座四丁目十字路口最为繁华，这里的和光大楼洋溢西洋风情，是银座地区的历史性建筑，楼顶钟楼更是银座地标。



银座 zhengle 摄

时间：全天  
 门票：免费  
 地址：东京都中央区  
 交通：JR 山手线有乐町车站；日比谷线银座站等多条轨交可达。

## 上野公园

东京名园上野公园是日本的第一座公园，其名不仅在景色之秀美，更在历史之古远与人文之深厚。每年樱花花季时，上野公园樱花大道的绯红花朵，早已在鲁迅笔下化为国人对日本樱花的第一印象。而花开时节在夜间灯光下观赏“夜樱”，是日本人赏樱的独特方式。



上野公园 嶄 摄

时间：5:00-23:00  
 门票：公园免费，里面各项设施另行收费。  
 地址：东京都台东区上野公园池之端 3 丁目  
 交通：铁路，上野站；地铁，银座线、日比谷线，上野站；地铁，大江户线，上野御徒町站

## 明治神宫

明治神宫是东京 5 个最主要的神社之一，每年都有多场新生儿命名仪式、成人礼、毕业典礼和婚礼等各种人生重要仪式在明治神宫举行。日本很多偶像明星的成人礼就在此举行，吸引了不少拥趸追访，而明治神宫每年上千场的日本传统婚礼，更为这里增添了一道精致美丽的风景。



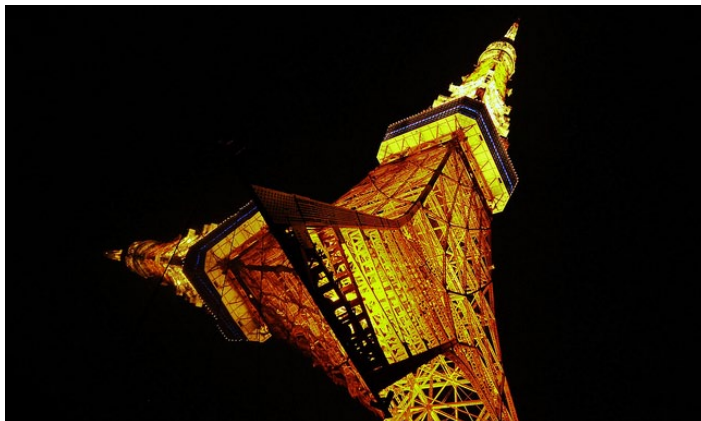
明治神宫 Wei.LanLan 摄

时间：冬季 6:40-16:00，夏季 5:00-18:00。每年 12 月 31 日通宵开放参拜。  
 门票：神宫免费参观；宝物殿和宝物展示室的门票每人 500 日元。  
 地址：东京都渋谷区代々木神园町 1 番 1 号  
 交通：JR 山手线，至代代木站下车；小田急线，至参宫桥站；千代田线、副都心线，在明治神宫前站下车；东京地铁大江户线，在代代木站下车



## 东京塔

东京塔是日本较高的独立铁塔，高 333 米。铁塔由四脚支撑，为棱锥体，塔身被涂成一段一段的橙黄色和乳白色，鲜艳夺目。塔上设有展望台，整个东京都的景色尽收眼底，天气晴好的时候可远眺富士山。塔身照明根据季节不同变换不同的颜色，在圣诞节等节日时会用特别的灯饰装点。



东京塔 christinaxuan 摄

时间：9:00-22:00

门票：大展望台，成人 820 日元，学生 460 日元，儿童 310 日元。特别展望台，成人 600 日元，学生 400 日元，儿童 350 日元。联票（大展望台 + 特别展望台），成人 1420 日元，学生 860 日元，儿童 660 日元。

地址：東京都港区芝公園 4-2-8

交通：铁路，JR 山手线 / 京滨东北线，滨松町站；地铁，大江户线，赤羽桥站；地铁，日比谷线，神谷町站；地铁，三田线，芝公园站

## 六本木

六本木的酒吧、夜总会林立，以外国人聚集的东京夜生活区而出名。还开设了森美术馆、国立新美术馆、三得利美术馆等艺术文化场所，成为体验东京都市感的最佳观光地之一。六本木之丘的 52 楼的 Tokyo City View 有 360 度的玻璃展望台，是观赏东京夜景最好的地方之一。



六本木 Hewmoon 摄

地址：东京港区六本木

交通：日比谷线 / 大江户线，六本木站；南北线，六本木一丁目站；大江户线 / 南北线，麻布十番站

## 东京大学

东京大学是日本排名最高的学府，也是世界顶尖院校，每年都有许多学子竞争进入东京大学就读。东京大学校区设在东京都内文京区本乡，占地面积 40 公顷，校内有很多古建筑，选银杏树叶作为校徽也有原因的——每年秋天，校园内成百上千株银杏树叶变黄之后，场面十分美丽壮观。



东京大学 zhengle 摄

交通：东京地铁至“東大前”下车

## 东京巨蛋

东京巨蛋是一座有 55,000 个座位的多功能体育馆，也是日本第一座巨蛋型球场。东京巨蛋也是日本乐坛歌手地位的象征，能在这里开演唱会的明星一般都是取得乐坛上的成就达到辉煌或是正值顶峰时期，否则座位能否坐满都是一个问題。



东京巨蛋 zerg0571 摄



地址：東京都文京区後樂 1-3-61

交通：JR 东日本 中央、总武缓行线，水道桥站；大江户线 都营地下铁大江户线，春日站；丸之内线 东京地下铁丸之内线，后乐园站

## 国立新美术馆

国立新美术馆位于日本东京都港区的美术馆，在 2007 年 1 月 21 日开馆。该馆由日本文化厅国立新美术馆设立准备室和行政法人国立美术馆主导兴建，地点位于东京大学生产研究所的旧址。国立新美术馆的概念是森林中的美术馆，设立的目的主要为举办展览会、展示收藏作品和普及美术教育的功能。



国立新美术馆 Liqin Katie Yu 摄

时间：特别展览 10:00-18:00（17:30 停止进场）；公募展 10:00-18:00；艺术图书室 11:00-18:00

门票：1500 日元

地址：東京都港区六本木 7-22-2

交通：东京地铁千代田线 乃木坂站 6 出口；东京地铁日比谷线 六本木站 4a 出口下车，步行 5 分钟；都营地铁大江户线 六本木站 7 出口下车，步行 4 分钟

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 住宿

### 希尔顿酒店集团 Conrad Tokyo

Conrad 酒店客房的面积在东京市的酒店中最大，透过落地窗可欣赏滨离宫庭园或东京湾的全景。客房均拥有时尚的装饰，配有迷你吧、平面电视、视频点播系统和 DVD 播放机。



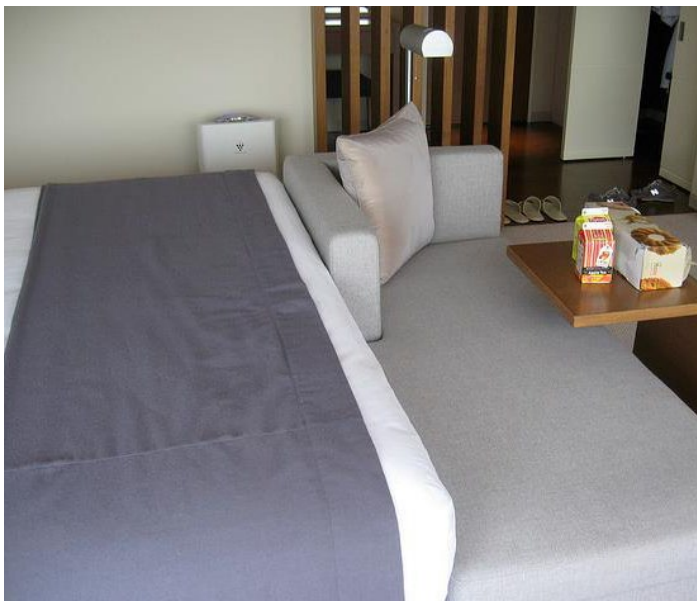
Conrad Tokyo:rolleyes: 摄

设施：禁烟客房、适合残疾人士使用的客房设施、电梯、保险箱、礼拜堂神殿、暖气、酒店内的商店、空调、吸烟区、熨衣设备、保险箱、熨斗

地址：105-7337 东京都，Minato-ku, Higashi-Shinbashi 1-9-1

### 东京京王广场酒店 Keio Plaza Hotel

京王广场酒店座落在饱享东京都中心乐趣的理想位置。因为它是离人气旺盛的购物、娱乐区域仅几分钟距离的高级饭店，所以可尽情饱览东京都中心的全景。



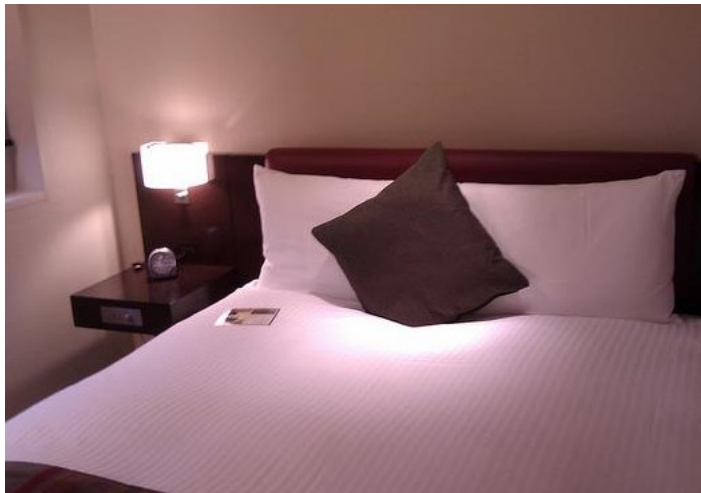
Keio Plaza Hotel Aliaaaaa 摄

地址：2-2-1 Nishi-Shinjuku Shinjuku-ku, Tokyo, Japan



## 银座美居酒店 Hotel Gracery Ginza

坐落于银座的中心地带，银座华盛顿酒是游览东京的最佳下榻酒店。在这里，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。



Hotel Gracery Ginza mmmfruit 摄

设施：免费瓶装水，禁烟房，浴缸，房内保险箱，宽带上网（无线）  
地址：7-10-1 Ginza Chuo-Ku, Tokyo, Japan 104-0061

## 图斯中心酒店 Toshi Center Hotel

Toshi Center Hotel 酒店位于市中心，距离永田町（Nagatacho）地铁站仅有3分钟步行路程，客人在高层可欣赏到美丽的东京天际线景色。



Toshi Center Hotel Ultima\_Bruce 摄

设施：暖气、残疾人客房、空调、餐厅、电梯  
地址：日本东京都 东京 Chiyoda-ku Hirakawacho 2-4-1

## 东京凯悦酒店 Hyatt Regency Tokyo Hotel

东京凯悦酒店位于西新宿商业区，东京政府办公楼旁，靠近东京繁华的购物区域，面对新宿中央花园，地铁站近在咫尺。酒店外观为I字形的棕色大楼，大堂宽敞，中央为一约2层楼高的水晶吊灯。



Hyatt Regency Tokyo Hotel Brian Aslak 摄

设施：舞厅、茶室、按摩室、健身室、室内游泳池、SPA  
地址：日本东京都 东京 东京新宿区西新宿 2-7-2

## 涩谷东急酒店 Shibuya Tokyu Inn

Shibuya Tokyu Inn 酒店一家设有西餐厅，位于涩谷的中心，距离JR涩谷火车站有100米。客房内设有平面卫星电视和免费网络连接。



Shibuya Tokyu Inn fastenerpuller 摄

设施：禁烟客房、电梯、暖气、空调、熨裤机  
地址：150-0002 东京都, Shibuya-ku, Shibuya 1-24-10

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



## 美食

### 美食

#### 刺身

生鱼片是日本的国菜，“刺身”为音译。不仅是东京人，日本人都很喜欢吃生鱼，他们自称为“彻底的食鱼民族”。生鱼片即将各类新鲜的鱼类，切成一口大小的薄片，沾上酱油和芥末后生吃。



刺身 nipotan 摄

#### 天妇罗

天妇罗是日式料理中的油炸食品，用面粉、鸡蛋与水成浆，将新鲜的鱼虾和时令蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色。吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁，鲜嫩美味，香而不腻。



天妇罗 空气精灵 摄

#### 寿司

寿司是日本人最喜爱的传统食物之一，主要材料是用醋调味过的冷饭，再加上鱼肉，海鲜，蔬菜或鸡蛋等作配料，其味道鲜美，很受日本民众的喜爱。寿司的热量较低，食材有机、味道新鲜，造型

也很养眼，满足了人们对美食的一切想象。



寿司 Sukuizu 摄

#### 荞麦面

荞麦面是东京的代表性食品。在一般的卖面食的小饭馆门前都有写着“そば”的日文招牌，价格从500日元到1千日元不等。



荞麦面 O 酱 摄

#### 日式火锅

在安放在餐桌上的特制铁锅中，放入薄牛肉片、各种蔬菜、豆腐和带甜味的调料汁后边煮边吃。





日式火锅 Canton Dan 摄

### 神户牛肉

神户牛肉早已闻名于世界的美食界。它肉质细腻，纹理清晰，红白分明，肥瘦相间，是目前世界上最好的牛肉。无论用来涮火锅，还是用来烧烤都让您回味无穷。其中铁板烧神户牛肉是日式铁板烧里最有名的菜，它质地柔软，香而不腻，口味特别好。



神户牛肉 PYing 摄

### 拉面

中国传入的中式面条，在日本发展为独特的饮食文化。有些人每天必吃，可以说拉面已经成为了日本的国民食品。很多拉面店都营业到深夜，一碗拉面的价格在 600 日元到 1000 日元左右。



拉面 avlyxz 摄

### 定食

定食是日本餐厅里面的一种饭类，就是饭都是定在 250 克，还有里面的配料都是标准化的。像猪软骨、鳗鱼、猪扒、天妇罗之类基本上都是按照科学标准的份量给，所以叫定食。定食翻译成中文应该是套餐的意思，通常是午饭菜时吃此类饭。



定食 twinama 摄

### 乌冬面

乌冬面是最具日本特色的面条之一，与日本的荞麦面、绿茶面并称日本三大面条，是日本料理店不可或缺的主角。其口感介于切面和米粉之间，口感偏软，再配上精心调制的汤料，就成了一道可口的面食。



乌冬面 那些时刻。摄

### 特色餐厅

#### 一兰拉面 Ichiran

用餐模式十分独特，每个人都拥有一个小隔间，还看不见服务员的面孔。点餐时可以按自己的口味选择汤的味道和面的软硬，面汤十分美味。





一兰拉面 JoeCollver 摄

时间：24 小时营业

地址：東京都渋谷区神南 1-22-7

交通：JR 涉谷站（八公口出）步行 3 分钟

### 松屋 Matsuya

松屋创立于 1966 年 6 月，是在日本和吉野家平分秋色的一家大型快餐连锁店。



Matsuya Ricardobtg 摄

地址：日本 Tokyo, Shibuya, Dogenzaka, 1 丁目 18 - 8

### 吉野家日本牛肉饭

吉野家是一家享有百年历史的著名日本牛肉饭专门店，日本的吉野山地区的牛肉饭最为著名，“吉野家”之所以这样取名，也是为了说明自己的牛肉饭正宗。



吉野家 w.jiang 摄

地址：東京都台東区上野 7-3-2

### 蟹道乐

蟹道乐是一家日本连锁式餐厅，属于蟹料理专门店。店门口常设有大型蟹模型广告招牌吸引顾客。



蟹道乐 尤卡妖 摄

地址：日本 〒104-0061 東京都中央区銀座 8 丁目 7

### Harbs

Harbs 起源于名古屋的一家西式蛋糕店，以蛋糕里水果的选材讲究而被大众喜爱。Harbs 在东京有多家分店。

地址：1F, Hillside 6-10-2, Roppongi, Minato-ku, Tokyo

## 备忘录

---



---



---



## 购物

### 特产

#### 药妆

日本的药妆世界知名。在东京的各大商业街区，药妆店随处可见，里面不仅化妆品一应俱全，而且价格相当实惠，与中国的价位真是有着天壤之别，建议女生趁机多“补货”，可以省下很大化妆品开销。



药妆 shingo374 摄

#### 袜子

日本的丝袜以不脱丝著称，及膝袜也非常“卡娃依”，丝袜比较贵一些在 525 日元 -2000 日元不等，及膝袜大约在 350 日元 -550 日元值得购买。



袜子 halen.han 摄

#### 点心

日本的点心手信样式非常好看，各种糯米团子（日本称“果子”）非常可爱，有的做成便当形状、有的做成鸡蛋形状、有的做成富士山形状。价格在 500-1050 日元左右。



果子 macaron1 摄

#### 传统工艺品

日本的传统工艺品，特别是陶瓷器、各式各样的人偶、日本刀、浮世绘都是倍受青睐的纪念品。另外，手帕、折扇、御守也是赴日旅游的好礼物。



日本刀 k.hiro 摄

#### 陶瓷刀

这种刀非常好削东西，不用费力，轻轻一削果皮就掉了。但这种刀比较脆弱，摔在地上都报废了。陶瓷刀外观秀气，手感、操作感很好，可以买来送给妈妈婆婆阿姨之类，可谓是贤妻良母的好帮手。



陶瓷刀 he\_home 摄





## 婴儿用品

日本的婴儿用品在安全方面非常有保障，婴儿食品的配方也值得信赖。



婴儿用品 whynotred 摄

## 购物场所

### 秋叶原

秋叶原站附近有几家大型电器连锁商店，沿街分布着许多中小型电器店，专卖电脑及各种配件的店铺集中在周边的小巷中。除了电器，秋叶原的餐饮、娱乐也发展起来，现在还以御宅族的胜地而著名，是动漫迷的天堂。



秋叶原 Captain Sunny 摄

时间：11:00-21:00

地址：日本外神田秋叶原

### 池袋

池袋是东京市中心与北边各乡镇县市的往来窗口，拥有东、西武百货，三越百货、丸内百货和 PARCO 等，东武百货附近的商圈旁还有立教大学，古典的校园建筑颇为美丽，是多部日剧的拍摄地点。



池袋 Shinya\_131 摄

地址：日本 Ikebukuro Station，（东京市）

交通：有 JR 山手线、琦京线、丸之内线、游乐町线、西武池袋线和东武东上线等多条轨交线路通过。

### 原宿

原宿和代官山、涩谷一起被成为是东京街头文化的代表，年轻人文化集中地为竹下通及其附近巷弄，在这可看到许多针对年轻人流行风气和潮流而设的时髦商店、时尚精品店、二手衣店、法式薄饼摊及快餐店。



原宿 iris0327 摄

地址：日本涩谷神宫前一丁目

交通：轨交千代田线、JR 山手线、大江户线等穿过此区

### 东急百货

作为吉祥寺地区唯一的百货商店，东急百货于 1974 年开业，不断扩大阵容，为儿童、残疾人等服务的设施十分齐全。商店内更是汇集了各大流行品牌，还有住宿、餐饮等配套。





东急百货 yingmu\_jp 摄

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町 2-3-1

### 竹下通

竹下通是日本东京原宿一条行人专用街道，以潮流服装闻名，两旁以时装店、首饰店、咖啡室与餐厅为主，大部份为小型商店，吸引年轻人及游客到访。



竹下通 whitney 摄

地址：日本 东京都涩谷区神宫前 1 丁目

### 109 百货

周边是各种药妆服装的特色小店。109 门前的路口是东京每天人流最繁华的地段，紧邻着涉谷地铁站口。

地址：日本 东京都涩谷区道玄坂 2 丁目 29 - 1

## 娱乐

### 娱乐活动

#### 花见

花见是日本的赏花习俗，一般多指赏樱花。每到春季，樱花在日本相继盛开，各种赏花活动热闹非凡，3-4 月间，很多日本家庭和公经常常在樱花树下举办露天赏花会，夜赏樱花也是很受欢迎。



花见 daijo1 摄

#### 歌舞伎

歌舞伎是日本独特的表演艺术，布景精致，演员服装华丽、化妆精致。尽管并不一定能看懂这些传统的戏剧，不少游客还是愿意通过观看歌舞伎表演来感受原汁原味的日本风情。



歌舞伎 kawasaky55 摄

#### 烟火大会

从 7 月底到 8 月之间，东京会举办超过 20 场的烟花大会。每个大会都热闹非凡，人山人海，而其中又以穿浴衣的女性最为耀眼！在会场有夜市摊，在那里有炒面条、刨冰、零食等令人垂涎欲滴的小吃。





烟火大会 LazyMorninG 摄

### 神田祭 Kanda matsuri

神田祭，和山王祭、深川祭一道，并称为“江户三大祭”，“大祭”是每逢奇数年举办，“例大祭”则是每年5月15日举办，祭典中的“神幸祭”则是每年靠近5月15日最近的那个周六举办。届时大街上都是穿着平安时代服饰的人群，气氛十分热闹。



Kanda matsuri kay\_flix 摄

### 山王祭

在赤阪、日枝神社的祭会是以每年6月15日的例大祭为主要看点，于6月10-15日期间举行。因祭会是隔年举行的关系。当轮为主要祭会年时，还会与其他地区如大田乐、民族舞蹈大会等相关的活动一起举行，热闹非凡。



山王祭 22n 摄

地址：日枝神社 东京都千代田区永田町 2-10-5

### 深川祭

深川祭为三年一次的大祭会。大约在接近8月15日左右的星期六、日举行。祭会的举行中，会有大约40多台左右的神轿，在街道上缓步前进。因为是夏日祭会的关系，在神轿两旁观看的人们会准备水泼在抬神轿的人身上，因此亦称为“泼水祭会”呢！



深川祭 tsugimur 摄

地址：深川八幡宫 东京都江东区富冈 1-20-3

## 娱乐地点

### 迪士尼乐园

东京迪士尼乐园主要分为世界市集、探险乐园、西部乐园、新生物区、梦幻乐园、卡通城及未来乐园等7个区，被誉为亚洲第一游乐园的东京迪士尼乐园，依照美国迪士尼乐园而修建，是目前世界上最大的迪士尼乐园。



迪士尼乐园 Huangweijia 摄

时间：周一—周五：9:00-22:00，周六、周日：8:00-22:00

门票：18岁以上成人6,200日元，12-17岁青少年5,300日元，4-11岁儿童4,100日元，3岁以下的儿童免费。

地址：日本千叶县舞滨地区的东京湾畔

交通：新宿车站(新南口)、横滨车站(东口)、川崎车站(东口)、(Tama Plaza)车站(北口)搭乘直达大巴到达；在东京地下铁浦安车站搭乘普通公车也可到达



