



封面摄影: Cai Jinghui

《东京美食》穷游锦囊目录

- P1 ... 基础信息 穷游er忠告 负责任的旅行
美食速写
- P2 ... 美食速写 当地人的声音
- P3 ... 当地人的声音 语言帮助 美食信息
日式料理简介
- P4 ... 日式料理简介 东京餐厅
- P5 ... 东京餐厅-拉面馆
- P6 ... 东京餐厅-拉面馆 东京餐厅-居酒屋
地图A: 东京美食-池袋站周边
- P7 ... 东京餐厅-居酒屋
- P8 ... 东京餐厅-居酒屋
东京餐厅-寿司店
- P9 ... 地图B: 东京美食-东京站周边
东京餐厅-专门料理店
- P10 ... 东京餐厅-专门料理店
东京餐厅-日式小吃
- P11 ... 东京餐厅-日式小吃
东京餐厅-主题餐厅
- P12 ... 东京餐厅-主题餐厅
东京餐厅-其他料理
- P13 ... 东京餐厅-其他料理

- P14 ... 东京餐厅-其他料理
东京餐厅-米其林餐厅
咖啡店
- P15 ... 咖啡店 甜品店
- P16 ... 甜品店 美食路线
- P17 ... 美食路线 特产
- P18 ... 特产 食品安全
附录-关于穷游锦囊《东京美食》
- P19 ... 地图C: 东京美食
- P20 ... 地图D: 东京美食-新宿站周边

TASTE OF TOKYO

东京美食

基础信息

国家区号: 0081

东京区号: 03

警察局: 110

火警、救护车: 119

东京都医疗问询电话: 03-5285-8181 (提供汉语服务)


救助热线: 0120-461-997 (提供英语服务)

货币: 日元(JPY)

汇率: 1日元≈0.06人民币元, 1人民币元≈16日元(2014年4月)

最新汇率可查询xe.com

时差: +1小时

插座:  电压: 100V 频率: 50Hz

★ Tips: 更多使用穷游锦囊的方式



现在可以在iPhone、iPad、Android、WinPhone平台上下载穷游锦囊App, 部分城市支持离线地图及定位, 并可查看更多网友点评信息。

登录: app.qyer.com/guide 即刻下载!

穷游er忠告

※ 多数日本餐厅没有收小费的习惯。服务费和消费税大多会包含在账单里。

※ 东京有很多24小时营业的快餐厅, 即使在深夜也不必担心无处就餐。可选择的有: 吉野家、松屋(与吉野家类似的牛肉饭连锁店, 价格非常的实惠)、日高屋(以拉面, 各种套餐为主的日式中华餐厅, 各分店营业时间可能不同)等连锁店, 特别是松屋, 店铺非常的多。也有少数的日本居酒屋营业到清晨。

※ 如果吃腻了日式料理, 偶尔想吃一下传统的中国炒菜之类, 一定要注意选对餐厅。因为很多中餐厅为了迎合日本人的口味, 对菜式做了很大的改良, 中国人可能会不太习惯。想要吃到真正地道的中华料理, 建议到中国人比较多的地区, 比如池袋车站北口、上野等。

※ 在很多写字楼的一层或是地下一层有餐厅集中区域, 午饭时间会有很多会社社员(即公司职员)吃午饭, 请尽量避开12:00-13:00这个时间段在此就餐。

负责任的旅行

※ 日本素有“礼仪之邦”之称, 无论是对你不厌其烦指路的陌生人还是在餐厅上菜的服务生, 请一定对他们说“谢谢”。在公共场合, 比如商场内、电车里, 要保持轻声细语, 勿大声喧哗, 也尽量不要大声打电话。

※ 东京街道上几乎没有垃圾桶, 所以请自备一个能装垃圾的袋子。扔垃圾时也要注意分类, 投到对应的垃圾桶中。

※ 在餐厅吃饭, 鱼刺、骨头之类不要直接放在桌子上, 而应放到盘子里。

※ 在各旅游景点、公共交通工具上, 或是在街上步行时, 请不要吃东西。

※ 很多餐厅设有禁烟席与吸烟席, 在进店时一定要向服务生问清楚。

※ 日本的假币很少, 所以不要在人前检查纸币的真伪, 也不要将纸币握团, 或者在上面写字, 这是非常失礼的表现。

美食速写

东京拥有众多米其林餐厅, 不仅汇聚了日本各地具有代表性的风味料理, 世界上其他国家的料理餐厅也是不计其数。东京所在的关东地区有着优渥的土壤, 食物原材料的营养与美味俱佳。而且日式料理中名声最响的生鱼片也起源于东京, 可以在日本最大的海鲜批发市场——东京筑地市场买到新鲜美味的生鱼片。

东京以前被称为江户, 所以闻名遐迩的东京口味又被称为江户口味, 料理的精髓通过一代代料理人流传至今。东京本地料理与大阪、京都等关西地区料理最大的区别也是在口味上: 关东人偏较重的口味, 而关西人则偏淡。

如果想要在东京真正体验一下日式料理中的文化气息，不妨在平日里某个晚上，选择一家小小的居酒屋，坐在与店员只有几米之隔的吧台上，点上一杯扎啤，透过周围各种嘈杂的嚷嚷声、上班族们微醺的脸还有类似日本私小说的氛围中，会发现此时的他们已不是那些早上在路上行色匆匆、彬彬有礼的日本人，每天备受的工作压力、绷紧的神经仿佛都在这狭小的居酒屋内能得到了一丝喘息与解放。

❖ 餐桌礼仪

日本人在用餐时比较注重礼仪，以下为几点建议：

- ※ 饭前说(いただきます, Itadakimasu, 我要开动了, 我开始用餐了), 饭后说(ごちそうさまでした, Gochisosamadeshita我吃好了, 非常感谢)。
- ※ 用餐时避免夸张的吃相, 尽量不要发出声响; 而吃拉面则相反, 滋滋的吸面声表示拉面很美味。
- ※ 多人用餐时, 一定要用公筷, 不可用筷子指人, 也不可手持筷子在食物上方犹豫不定。
- ※ 吃饭、喝汤时要用手端着碗进食。
- ※ 尽量不要剩菜, 一是浪费, 二是对店家的失礼。
- ※ 大部分餐厅都会拒绝客人自带酒水及食物。

❖ 推荐的影视作品

如果要去东京一探多姿多彩的美食文化，不妨在出发之前先通过一些影视作品大致了解一些菜式及其背后的文化情缘。

电视剧推荐：

《深夜食堂》(2009年、2011年)

安倍夜郎的人气漫画《深夜食堂》的电视剧版，每集以一道菜为主线叙述了黑社会成员、会社社员、Office Lady(职业女性)三人组等不同社会背景人物的小故事，片头的轻吟浅唱与场景都有着浮世绘风格的遗风，而很多场景似乎描绘了身处如东京这样的大都市的人们对于美食的态度。

《料理新鲜人(バンビ〜ノ!)》(2007年)

对生活充满热情的主人公伴省吾所工作的意大利餐厅在当地非常有名，让伴省吾总是自信满满，可是在来到东京后发现餐饮界高手如云，在经历了挫折困难之后重拾要成为顶级厨师的梦想，剧情很励志，也可一窥东京当地美食的多种风格。

《花的懒人料理(花のズボラ飯)》(2012年)

老公被调到外地工作后，每天无所事事的妻子开始烹饪简单又美味的料理来度过每一天，而每一集中的“懒人饭”做法是该剧的精彩部分，甚至可以跟随电视剧来自学几种简单的日式料理。

《孤独的美食家(孤独のグルメ)》(2012年、2013年)

讲述了经营杂货铺的男主角在很多平民化的餐厅用餐的故事，在表现了餐厅场景及主人公的内心描写之余，对日本的饮食文化也有涉猎。

《面包和汤和猫咪好天气(パンとスープとネコ日和)》(2013年)

由于各种原因，女主人公亚纪子接手了母亲留下来的食堂，与另一名女

店员辛苦经营。片中的点点滴滴，比如食堂的面包、汤、猫咪、商店街中的善良邻居、不同性格的顾客，一起构成了这部暖意洋洋的电视剧。

电影推荐：

《蜗牛餐厅(食堂かたつむり)》(2010年)

女主人公伦子因为失恋被打击后，回到老家开了家餐厅，起名为蜗牛餐厅。每天只招待一桌客人。伦子总是会在与客人交流后，有了灵感再开始做料理，有意思的是，每位食客在吃了伦子的料理后总会有意想不到的事情发生，于是有了只要去蜗牛餐厅吃饭就会梦想成真这样的说法。突然有一天，与伦子向来不和的母亲告诉伦子她得了不治之症，伦子幡然醒悟，从此认真的为母亲做饭，从而拉近了与母亲之间的距离。

《街角洋果子店(洋菓子店コАндル)》(2011年)

女主人公夏目从鹿儿岛来到东京寻找自己的男朋友未果后，在一家洋果子店打工，由于她非常糟糕的制作技术而成为与同事们之间发生矛盾的导火索，可夏目抱着不放弃的信念努力学习，最终与同事们握手言和，并找到了自己的人生价值。

美食节目推荐：

《料理东西军(どっちの料理ショー)》

两队主持人各自带着不同的厨师团队通过做菜来比赛，而输赢则由嘉宾们来定。

《大泉洋吃遍日本(おにぎりあたためますか)》

北海道电视台的一档美食综艺节目，从地道小吃到高级餐厅，介绍了几乎整个日本列岛的各种美食。

当地人的声音

小林 优美 学生 兴趣菜系：轻食、西洋料理

日本女生可能都比较偏向于既有营养、又能保持身材的“轻食”吧，如果是自己一个人在外吃饭的话，我比较倾向于选择咖啡店、蛋糕店或者意大利面等，既补充了营养，又能填饱肚子。如果跟女性朋友聚会的话，大多会选择六本木、银座周围的西洋料理或者居酒屋。日本的居酒屋不存在明显的差别，之所以选择这里是因为那里的环境、氛围都比较气派，能够满足女生的好奇心吧。

推荐美食区域：六本木、银座。

松前 真央 机场工作人员 兴趣菜系：中华料理

由于工作的关系，平均每个月都会来往于中国、日本之间，非常喜欢地道的中华料理，而在东京，日本人所开的中华料理在了解日本人不吃刺激性食物的基础上做出了一系列的调整，失去了中华料理本身的味道，我曾觉得在东京一定吃不到正宗的中华料理，直到中国朋友向我介绍了池袋，这里有很多正宗的中华料理，甚至连四川菜、东北菜、陕西菜等地方性菜系也应有尽有，以后再也不用特意去北京解馋了。

推荐美食区域：池袋。

藤高 悠樹 媒体人 兴趣菜系：日式料理

下班之后跟上司或者同事去居酒屋小酌一杯，是日本男人平时消遣的一大方式吧。我们平时不会特意为了顿饭而去某地，大都是在公司附近

选择一家经常光顾的居酒屋，与老板、服务生也相对比较了解，到后来，店员会对我们的口味偏淡还是偏咸，甚至喝日本酒时需要加冰还是加热水都一清二楚。被人记得自己的喜好，真正的让我感受到被重视，所以吃饭时注重还是那股浓浓的人情味儿。

推荐地区：涩谷、新宿西口一带。

冈部 秀郎 画家 兴趣菜系：日式料理

我出生在东京江东区的深川附近，虽然曾经繁荣一时的小渔村已经被夷为平地，可是著名的深川盖饭延续至今，成为东京百姓的大众料理。深川盖饭的做法比较简单，将蛤肉与大葱、特制的酱一起煮后盖在米饭上食用。直到现在每次去隅田川附近散步时，看到有深川盖饭的小店，总是忍不住进去吃一碗，靠这碗米饭来找寻小时候的回忆。

推荐美食区域：江东区深川。

语言帮助

日语里有很多来自英语、法语、德语等语言中的词汇，虽然部分日本人的英语不是很熟练，但个别单词会听的明白。由于日本跟中国一样使用比较相像的汉字，在英语沟通不畅的情况下，可以在纸上试着写汉字来沟通。

日本人在不同场合，面对不同身份的人会使用敬语、自谦语等。特别在请求、拜托别人的时候，尽量会使用比较柔和、让对方听着舒服的语气，比如在需要帮助的时候，一般不直接说“把……给我”或是“给我……”，而是说“能把……给我吗”、“能给我……吗”。不过对于初次来日本或者对日语不了解的外国人来说，即使有悖日本人的语言习惯也是能够被理解的。

❖ 日语就餐会话

メニューはありますか - Menyūwa arimasuka - 请给我菜单

人気メニューはありますか - Ninkimenyūwa arimasuka - 有什么特色菜吗？

これはいくらですか - Korewa ikuradesuka - 这个多少钱？

高いです - Takaidesu - 好贵

どんな味ですか - Donnaajidesuka - 味道怎么样？

おいしい - Oishi - 好吃

まずい - Mazui - 不好吃

辛いです - Karaidesu - 太辣了

いただきます - Itadakimasu - 我要开动了

ごちそうさまでした - Gochisou samadeshita - 我吃好了

おいしかったです - Oishi kattadesu - 太好吃了

お水いただけますか - Omizu itadakemasuka - 请给我一杯水

会計をお願いします - Kaikeio onegaishimasu - 请给我结账

銀聯カードは/クレジットカードは使えますか - Ginrenkadowa / kurejittokadowa tsukaemasuka - 能使用银联卡/信用卡吗？

すっぱい - Suppai - 酸

甘い - Amai - 甜

苦い - Nigai - 苦

辛い - Karai - 辣

塩辛い - Shiokarai - 咸

大きい - Ookii - 大的

小さい - Chiisai - 小的

太い - Futoi - 宽的

細い - Hosoi - 细的

❖ 文字标识

営業中 - 营业中

休業中 - 休息中

今日のおすすめ - 今日推荐(菜式)

全席禁煙、喫煙禁止 - 禁止吸烟

★Tips: 食物模型

东京的大部分餐厅，都会把自己店里最拿手或者最好吃的料理做成足以以假乱真的蜡像模型放在橱窗内，并标注价格以供食客们参考选择，这也为不懂日语的外国游客提供了点餐便利。

美食信息

以下三家网站是日本非常有名的美食餐厅网站，皆为日文版。可以根据自己喜好的料理种类、餐厅地址、预期价格范围、餐厅获得好评的百分比等条件选择餐厅。部分餐厅还在网站上提供优惠券下载，可享受例如九折优惠、赠送餐后甜点、自助餐延时三十分钟等各项优惠，推荐下载这些优惠券使用。可以借助谷歌翻译(Google Translate)来浏览网页。

Hot Pepper(ホットペッパー): www.hotpepper.jp

食べログ: tabelog.com

ぐるなび: www.gnavi.co.jp

日式料理简介

从遣唐使、遣隋使时期，到明朝与日本的贸易时期，再到后来的江户时代，日本除了在文化方面深受中国影响，于饮食习惯方面也受到了中国极大的影响，在吸取了中国饮食文化的精妙之后，消化、变革、创新，最终形成了包含了大和民族精神的日本列岛饮食文化。

日式料理讲究色、型、营养以及餐具的协调性，甚至是一菜一盘，在入口之前先用眼睛“品尝”，在填饱了肚子之余，同时也欣赏了一件件如艺术品的盘盘碟碟。日式料理讲究天然，外形时而简约质朴，时而多样复杂，就好像是近两千年来来的日本文化特征中“隐忍”与“优雅”一样，都被融入在这一道道的料理中。

日本四季分明，再加上地理位置的关系，不同季节都有富有季节性的料理，比如春季吃鲷鱼，夏季吃鳗鱼，初秋吃秋刀鱼，深秋吃鲑鱼，冬季吃鲫鱼等。环境装饰方面，则是春天用樱花，秋天用枫叶等，用以突出浓郁的季节感与空间美。清淡也是日式料理的特点之一，日本人在烹饪方面主张发挥食材自身的味道，生吃的料理占大多数，在制作方法上多以烤、煮为主。即使是油炸，用的也是低热量、低脂肪的植物油。有人说日式料理量少吃不饱，殊不知，即便是这样，人体所需要的方方面面的营养都已涵盖在其中，合理的搭配既不会过饱也营养全面。

❖ 日式料理常见菜

前菜

枝豆(毛豆)

制作简单，能够在点餐后几分钟内做出，在制作其他料理之前提供给客人用来消磨时间。大部分是用开水煮过后撒上盐食用。

お新香盛合せ(冷菜拼盘)

由两种以上的食材拼制而成的，是下酒的头道菜，食材多为黄瓜条、野沢菜、腌萝卜等。

サラダ(沙拉)

大部分为各种蔬菜制成的冷菜，类似于国内的凉菜，里面常放有黄瓜、西红柿等时令绿色蔬菜，加上各种调味品食用。

冷奴(凉拌豆腐)

将豆腐切成大小相同的块状，在豆腐上放上葱、姜、茗荷、木鱼花、辣白菜等作料后浇上酱油食用，是日本居酒屋必备的料理之一。

一品料理

焼き鳥(烤鸡肉串)

将鸡的各个部位切成片串在细竹签上，蘸上配制好的各种调料放在火上烤，跟中国的烤串异曲同工，也是下酒菜之一，口味多为咸味与烧烤酱味。

肉じゃが(土豆炖肉)

日本煮菜料理中代表之一。将肉、土豆、洋葱、魔芋等食材翻炒之后，加入酱油、砂糖、料酒等煮食。肉一般为牛肉、鸡肉、猪肉。

玉子焼き(煎鸡蛋卷)

日式料理中非常平民的料理之一，将搅好的鸡蛋液放在专门的方形煎锅内煎制而成的，味道可咸可甜，按照个人的喜好也可以蘸酱油吃。

イカ焼き(烤鱿鱼)

将巴掌大的鱿鱼两边切开，放在铁板上烤，与国内不同的是，日本的烤鱿鱼不加辣椒粉之类的作料，而是蘸蛋黄酱食用。

天婦羅(天妇罗)

用鸡蛋与水调和的面糊裹上食材放入油锅内炸成金黄色后，蘸以萝卜末与用酱油调制成的汤食用，口感香脆鲜嫩，原料多为虾、藕、洋葱、茄子、南瓜、红薯、香菇等各色时令蔬菜。

主食

お茶漬け(茶泡饭)

是用热茶水泡的米饭，茶大多为绿茶，配料是梅干、海苔、鲑鱼等。食用时佐以盐、芥末等。

そば(荞麦面)

日本人吃荞麦面的习惯至今已有几百年的历史了，而荞麦面是东京乃至关东地区的代表性食品之一，做法有冷、热两种。冷荞麦面多为蘸着酱汁食用，热荞麦面则配合各种酱汁一起吃。在新年、乔迁、祝寿时，荞麦面是必不可少的美食之一，有幸福久久、长寿健康的蕴意。

❖ 日式料理常见食材

木鱼花 鰹節(Katsuobushi)

木鱼花是通过烘烤后变干的深海鲣鱼加工而成的薄片，经常被撒在章鱼烧上及味噌汤中调味，也可以做饭团的内馅儿，直接盖在米饭上，再蘸上酱油，可以使用。但是，以前鲣鱼泡剩饭往往是用来喂猫，现在也有很多传统的人家依此制作猫饭。

芥末 山葵(Wasabi)

芥末是日式料理特别是生鱼料理中最有主导地位的调味品，有强烈刺激性辣味，有能解鱼蟹之毒的说法，常与寿司、刺身搭配食用。

梅子干 梅干(Umeboshi)

梅子干，即腌渍过的梅子，从平安时代到明治时代，都被当做药材使用，如今成为一种佐料用于各种料理中，也可以用于制作饭团的内馅儿，将梅子干、盐、芥末等盖在加入了茶水的白米饭中，一道简单的梅子干茶泡饭就做成了。

味噌 味噌(Miso)

味噌是一种调味品，与中国的豆瓣酱相似，也是一种日式料理中不可或缺的重要调味品，常用于做汤底，比如味噌汤、味噌拉面。

纳豆 納豆(Natto)

纳豆，是由大豆发酵而成的，是以前日本皇室、贵族的御用美容品，更有调节血脂、血糖之功用，不过由于气味比较特殊，被许多人反感。

东京餐厅

如若在东京品尝日式料理，有以下几个比较集中的日式料理区域：

和泉：位于杉并区，以冲绳料理为特色。

筑地市场：位于中央区，以寿司为特色。

月岛：位于中央区，以文字烧为特色。

上野ア×横：台东区，以海鲜料理以及海鲜市场为特色。

★Tips: 问路常用日语

レストラン - Resutoran - 餐厅

……に行きたいです - ……ni i ki ta i de su - 我想去……

遠いですか - Tooi desuka - 远吗?

すみませんが、……はどちらですか - Sumimasenga,

……wadochiradesuka - 能告诉我……在哪儿吗?

ありがとうございます - Arigatou gozaimasu - 谢谢

ひだり - Hidari - 左边

みぎ - Migi - 右边

あちら - Achira - 那边

駅 - Eki - 车站

拉面馆

日本拉面起源于中国拉面，经过日本人的改良与创造，演化成了如今能够代表日本的食物之一。日本拉面的汤底大致分四类：骨汤面(とんこつ)、清汤面(しお)、酱油汤面(みそ)以及酱油汤面(しょうゆ)，就一般的拉面来说，大多是以叉烧、竹笋、鸡蛋、海苔为配料的基础上，各家再创新，最终形成自家独特的味道。现在，很多拉面馆除了拉面之外还提供煎饺、盖饭、炒饭等。

📍一蘭ラーメン Yichiran ramen 作者推荐

一兰拉面在日本猪骨拉面中首屈一指，创业五十多年来以天然的猪骨汤、特制的面条、秘传的佐料酱汁而闻名，店铺从发源地福冈覆盖到小半个日本，在香港铜锣湾也有其连锁店，可见人气非同一般。除了拉面本身味道较其他拉面好吃之外，吃面过程不会受任何人打扰的环境也是受欢迎的原因之一。而且为了照顾来日本旅行的外国游客，有中、日、英等各种语言的菜单，分类详细到拉面的份量、软硬程度、汤底的浓度、油腻度等，可以选到最适合自己口味的拉面。在东京有多家分店，以下两家位于繁华地段，比较容易找到。

📍池袋东口店 Ikebukoroten 见地图A标识①

地址：豊島区東池袋1-39-11, サニーサイドビル, 1F

到达方式：从池袋站东口出站一直向北走，第一个路口左转后直走，再右转直走约30米。

营业时间：24小时

人均消费：1000日元

电话：03-3989-0871

📍新宿中央东口店 Shinjuku Ten 见地图D标识①

地址：東京都新宿区新宿3-34-11, ピースビル, B1F

到达方式：新宿三丁目车站出站后右转直走，第二个路口左转直走约50米。

营业时间：24小时

人均消费：1000日元

电话：03-3225-5518

www.ichiran.co.jp

★Tips: 车站

东京的部分车站是电车和地铁合为一体，共用出口，此种情况下，本锦囊则只标注站名，旅行者可根据实际情况选择合适的交通工具。

📍蒙古汤面中本 见地图A标识②

蒙古タンメン中本 / Moukotanmennakamoto

拉面上面盖着麻婆豆腐？这样的拉面可谓非常有特色。而在东京池袋就有一家这样的店。从开业至今50年来备受热爱辛辣拉面的人们的喜爱与支持，入味的猪肉与蔬菜的浓郁汤汁，搭配秘制的超辣味噌酱的完美组合，绝对是无辣不欢的食客们最佳的选择。此店曾一度因辛辣而在美食节目上获得“东京拉面之首”的美誉。这家店的拉面按照辛辣度共分为十个等级，所以说即使不能吃辣的食客，也可选择不太辣的等级，品尝到风味独特的“麻婆豆腐汤面”。除了麻婆豆腐汤面之外，还有味噌汤面、味噌拌面、蒙古拌饭，都是其店内的特色。

地址：豊島区西池袋3-26-6, サンサーラ西池袋, 2F

到达方式：从池袋站西口出站一直向西走，第二个路口左转直走，到第二个路口右转即可到达。

营业时间：10:00-次日凌晨2:00

人均消费：1000日元

电话：03-3989-1233

www.moukotanmen-nakamoto.com

★Tips: 拉面馆常用日语

汤底

酱油：醤油(偶尔写成正油)、シウユウ、しょうゆ。

味噌：味噌、ミソ、みそ。

盐：塩、シオ、しお。

猪骨：豚骨、トンコツ、とんこつ

在拉面馆内的菜单、标牌上，白字多为猪骨汤底，红字则为辣汤底。

常见添加食物

葱：葱、ネギ、ねぎ。

笋：メンマ。

鸡蛋：玉子、卵、タマゴ、たまご。

叉烧：チャーシュー。

玉米：コーン、こーん。

📍一風堂 Ippudou 见地图C标识①

赫赫有名的一风堂拉面是福冈博多猪骨拉面中最有影响力的拉面馆之一，汤底是各个部分的猪骨经过多道工序熬制而成，各种新品拉面口味独特，又不失传统猪骨拉面的浓郁。不仅普通的客人为之疯狂，也吸引了成龙、Rain等众多国际明星的光临。

地址：港区六本木4-9-11, 第2小田切ビル, 1F

到达方式：乘坐地铁都营大江户线到六本木站下车，自6出口出站直走，第一个路口左转后第一个路口再右转约30米。

营业时间：周一至周四、周六11:00-次日凌晨4:00，周五11:00-次日

凌晨5:00, 周日、日本国定假日11:00-次日凌晨1:00

人均消费: 1000日元

电话: 03-5775-7561

www.ippudo.com

📍大勝軒 Taishoken 见地图A标识③

这是东京有名的蘸面的始祖, 昭和36年(1961年)开业时的火爆情况占据了当时数家媒体的版面。自家制的拉面, 食材丰富的各种口味的面汤, 无一不凝聚了老板——山岸的毕生心血, 虽然已把店铺交到了自己弟子的手中, 可仍然会偶尔看到他坐在池袋本店的门口和蔼的冲着每一位客人说: “欢迎光临”。

地址: 豊島区南池袋2-42-8

到达方式: 东池袋站下车, 6号或7号出口左转过信号灯再左转。

营业时间: 周一至周六11:00-23:00, 周日、日本国定假日

11:00-22:00

人均消费: 1000日元

电话: 03-3981-9360

www.tai-sho-ken.com

📍XI'AN 新宿西口店 见地图D标识②

别怀疑, 这是以西安刀削面为主打的中华料理店, 也许有人会问“要吃刀削面还用在北京吃吗?”, 那就更应该来此尝试一下。其实传统上地道的中华料理日本人是吃不习惯的, 而这家店很精妙的将中国人与日本人的口味调和在了一起, 口味相当特别, 吸引了不少食客慕名而来。

地址: 新宿区西新宿1-12-5, 新宿三平ビル, 4F

到达方式: 从新宿站南口出站, 向南走过一条马路后第二个路口右转, 在第二个路口左侧。

营业时间: 周一至周五中午11:30-15:00、晚上17:30-23:00; 周六、周日以及日本国定假日11:30-15:30、晚上17:00-23:00

人均消费: 800日元

电话: 03-3347-5130

★Tips: 2014年日本国定假日

1月1日 新年

1月13日 成人節

2月11日 建國紀念日

3月21日 春分

4月29日 昭和日

5月3日 憲法紀念日

5月4日 綠之日

5月5日 兒童節; 5月6日 補休(补休)

7月21日 海日

9月15日 敬老日

9月23日 秋分

10月13日 體育節

11月3日 文化日

11月23日 劳动感謝日; 11月24日 補休(补休)

12月23日 天皇誕生日

地图A: 东京美食-池袋站周边



交通

🚉 车站

美食

- ① 一蘭ラーメン 池袋东口店 Yichiran ramen Ikebukuroten ...P5
- ② 蒙古タンメン中本 Moukotanmennakamoto ...P5
- ③ 大勝軒 Taishoken ...P6
- ④ 回廊の家 Kairounoie ...P8
- ⑤ 柿安三尺三寸箸 Kakiyasu sanjakusanzunbashi ...P12
- ⑥ 不二家池袋東武店 ...P15

居酒屋

居酒屋遍布东京各个市区, 不论是繁华的银座、新宿, 还是偏僻的街头小巷, 数量之多、样式之广令人咂舌。居酒屋里提供各种酒水及日式料理中的风味小吃, 通常刚下班的日本人在刚进店坐下的时候会点一杯“生”(扎啤), 在举杯互相说些“今天辛苦了”等各种寒暄之后, 便开始点酒和料理。酒水包括扎啤、瓶装啤酒、烧酒、鸡尾酒以及各种软饮料等。料理方面, 日本人特别讲究吃新鲜的时令蔬菜, 不同季节又会有不同的推荐, 像毛豆、冷奴(豆腐)、天妇罗、炸鸡块、烤鸡肉串等, 各种沙拉更是每个居酒屋必有的料理。

📍 ぞじ坊 Sojibou 见地图D标识③

此店里荞麦面的做法、吃法与荞麦面的著名产地——长野县户隠村是一致的，荞麦面、酱汁以及各种其他配料都是在早上先做，所以口感非常好，在等面的时候还有免费的荞麦面薯条可以品尝。另外这家店还延续了江户时代的习惯，把每个月的15号和30号定为“荞麦面日”，当天会有免费的食物券派送。要提醒的是，如果想吃到种类多样、当季推荐的荞麦面的话，建议中午的时候去，因为晚上会变成居酒屋的形式，荞麦面只会保留几种招牌面。当然其他料理也是相当美味，推荐马肉刺身，肉质非常的嫩。另外，在此店的地上一层，有一个频繁在日剧中出现的三米左右高的LOVE雕塑，是如今东京年轻男女约会见面的地标之一，值得一看。

地址：新宿区西新宿6-5-1，新宿アイランドタワー，B1F

到达方式：乘坐地铁丸内线在西新宿站Island Tower出口出站，向西南方向步行约50米。

营业时间：周一至周五11:00-15:00、17:00-23:00；周六11:30-5:00、17:00-21:30；周日、日本国定假日11:30-15:00

人均消费：午餐900日元，晚餐2000日元。

电话：03-5323-4206

www.gourmet-kineya.co.jp

📍 杵屋 Kineya 见地图D标识④

这家乌冬店与前文所介绍的ぞじ坊同属一家会社，有趣的地方在于店员每天上午会在客人面前制作新鲜的乌冬面，娴熟的手法与刀法常常会让客人拍手叫绝。由于这家会社的店铺大多地处各类公司大厦的一层，所以中午的料理常常是面向会社(即公司)白领的乌冬套餐，想要在中午品尝到各类乌冬的话，建议在14:00-17:00之间去，能够错开用餐高峰期。

地址：新宿区西新宿3-7-1，新宿パークタワー，B1F

到达方式：乘坐地铁都营大江户线在都厅前站A5出口出站，向东南方走7分钟，位于华盛顿宾馆南侧。

营业时间：11:00-22:00

人均消费：1500日元

电话：03-5322-6419

www.gourmet-kineya.co.jp/kineya

📍 空 Kuu 见地图C标识②

也称为“湯島の美食個室ダイニング 空”，这是一家很适合情侣及注重私人空间的日本民家风料理店。在幽暗的灯光及蜡烛的映衬下，环境相当有情趣。料理是纯正的和风料理，鱼类、蟹类等海鲜食材是从北海道及九州运来的，美食节目曾介绍他们家日本酒的种类在同类店中算是比较丰富的一家，很多在此吃过的食客会推荐刺身及牛肉。由于店内环境布置的特殊，喝酒之后一定要脚下的安全。

地址：文京区湯島3-39-15，シャローム湯島II，1F

到达方式：乘坐地铁银座线到上野广小路站，从A4出口出站，向南走到第一个路口右转，之后第一个路口再右转即可到达。

营业时间：周一至周五18:00-23:00；周六18:00-22:30；周日、日本国定假日休息

人均消费：4000日元

电话：050-5797-9666；090-2239-1826(预约专用)

📍 木曾路 Kisoji 见地图C标识③ 作者推荐

日本火锅虽不如四川火锅那般的麻辣、热情、淋漓酣畅，但倒也有他们的独特的讲究与吃法。木曾路是一家日本很有名的主营黑毛和牛的火锅店，所使用的牛肉都是日本国产的黑毛松阪和牛。吃日本火锅应该先下蔬菜，在汤底吸收了蔬菜的水分营养之后再涮肉类，这样会使牛肉中有了蔬菜的清甜，再蘸上生鸡蛋与特制的芝麻酱，可以感受到真正的入口即化。

地址：台東区上野2-7-13，JTB損保ジャパン上野ビル，B1F

到达方式：乘坐地铁银座线到上野广小路车站，从A3出口出站，向北走，到第二个路口右转。

营业时间：周一至周六11:30-15:00、17:00-22:00；周日、日本国定假日11:30-21:30

人均消费：5000日元

电话：03-3832-8810

www.kisoji.co.jp/kisoji

★Tips: 注意环境

此店位于东京红灯区之一的上野，夜幕降临时，拉客男、站街女比比皆是，在此游玩、就餐时请注意环境。东京其他红灯区还有：新宿歌舞伎町，池袋西口，涩谷文化村大街、道玄坂等。

📍 八彩懷石 長峰 Yasaikaiseki nagamine 见地图B标识①

这是一家高级的怀石料理店，价格却很实惠。虽然地处喧哗热闹的银座，但是店内氛围非常的安静。料理中使用的蔬菜、煮物以及烧烤类的菜品非常多，与店名中的“八彩”相呼应(日语中，“八彩”与“蔬菜”的发音相同)。怀石料理使用精致的餐具，并会将各式料理仔细摆放，这些非常体贴的上菜方式在这家店都被活灵活现的表达了出来。

地址：中央区銀座4-9-5，銀昭ビル，B1

到达方式：乘坐地铁各线到东银座车站，自A2出口出站，到东北方向的十字路口后左转过马路，遇十字路口再右转直行50米。

营业时间：周一至周六11:30-15:00、17:30-22:00；周日休息。

人均消费：2500日元

电话：03-3547-8083

www.nagamine.co.jp

★Tips: 怀石料理

怀石，这个词来自与禅道，顾名思义，怀里抱着石头。传说以前的禅僧因为每天吃的很少，所以到了夜里又饿又冷，于是他们把烤温的石头抱在怀里以御寒和抵抗饥饿。后来人们就把仅仅果腹，能够增加身体热量的轻淡又少量的食物叫做怀石料理。演变到现在的怀石料理有了其独特的一套用餐规矩，料理食物的摆放及餐具的设计都被视为艺术。

📍 櫻くるさわ Keyakikurosawa 见地图C标识④

中午以荞麦面为主，晚上则变为和式料理风格的居酒屋。店内荞麦面从面粉到面条都是自家制作，与荞麦面配成定食的米饭种类也很多，比如天妇罗盖饭、海鲜饭、猪肉饭等，能满足不同人群的各种口味。晚上提供各种日式料理，玉子烧、烤鸡肉串等。另外，店内装饰了很多著名导演黑泽明的个人照片及电影海报，可以就此与店员聊聊。

地址：港区西麻3-2-15，藤田萬年堂ビル，1F

到达方式：乘坐地铁到六本木车站，出站沿铁路向西南方向走，过一个红绿灯后在第二个路口左转，再到第八个路口向右转即到。

营业时间：周一至周六11:30-15:00、18:00-次日凌晨3:00；周日休息。

人均消费：午餐1000日元，晚餐6000日元

电话：03-5775-9638

📍 回廊の家 Kairounoie 见地图A标识④

以日本各地乡土料理为主的居酒屋，具有人气的是使用海鲜的江户前寿司以及各种炭火串烧，还有受女性客人欢迎的各种梅子酒、鸡尾酒等。店内是以明治、大正时代的旅馆为原型装修设计的，注重隐私的個室空间也比较开阔。每天还有各种音乐演出，是情侣及团体聚会的不二选择。

地址：豊島区南池袋2-26-2,イワオビル，1-3F

到达方式：在池袋车站中央东口出站，向南走过横道后在第二个大路口左转，直走约30米，在吉野家旁边。

营业时间：周一至周四17:00-24:00；周五、周六及国定假日前一天17:00-次日4:00；周日及日本国定假日17:00-23:30

人均消费：3500日元

电话：03-5985-0655

★Tips：有趣的居酒屋文化

居酒屋文化起源于四百多年前的江户时代，随着时代的变迁与时间的推移，从当时只是提供下酒小菜的小酒铺，演变成了如今上班族下班后与同事交流感情、释放压力的重要场所。而哪个男人下班后马上回家，总是会被妻子数落，也会被其他人认为人缘不好，交际不广，与中国人的传统观念大相径庭。在会社里，也会给职员们提供一定的资金用来在餐桌上熟络客户。

寿司店

说到日式料理，绝对不能不提寿司，说它是日式料理，乃至日本的象征应该也不过分。四面环海的地理位置造就了日本人对寿司近似疯狂的热爱。在吃寿司时应该是按照白色鱼、银色鱼、红色鱼的顺序来吃，否则味道重的鱼会盖住味道浅的鱼的鲜味，而通常搭配的姜片就是起清冽味觉的作用，避免不同鱼肉之间的味道重合。

📍 すしざんまい本店 Sushizanmaihonten 见地图B标识②

位于著名的筑地市场附近，曾经竞买成功了史上最贵的金枪鱼，时值一亿五千五百四十万日元。すしざんまい店一共有三层，所以相对于其他店减少了很多排队的时间，新鲜优质的食材，种类繁多的寿司，做法各异的鲜鱼料理，让人大饱眼福与口福，也赢得了众多回头客。

地址：中央区築地4-11-9

到达方式：乘坐地铁都营大江户线到筑地市场站，从A1出口出站，向东北方向直走至第二个路口右转即是。

营业时间：每天24小时营业

人均消费：3000日元

电话：03-3541-1117

www.tsukiji.or.jp

★Tips：筑地市场(築地市場 / Tsukiji shijoo)

东京中央区的筑地市场是日本最大的生鱼批发市场，每天清晨是买卖生鱼的时间，大家依然使用保留至今的传统方式进行交易，互相之间的姿势、暗语，甚为有趣。但是随着普通游客的增加，或多或少影响了做生意的人，据说现在已经禁止游客参观部分拍卖环节，但只要不影响他人的工作，再加上肤色相似的缘故，还是比较容易进入参观。因为临近最大的生鱼市场，所以周围店铺的鱼都非常的新鲜。

www.tsukiji.or.jp

📍 沼津港 Numadukou 见地图D标识⑤

一盘寿司从90日元至1000日元不等的回转寿司餐厅，一年四季都会推出各类海鲜寿司，所以每次前往，都有可能吃到不同种类的寿司。推荐选择整条安吉鳗，比其他同类的寿司店大很多。

地址：新宿区西新宿1-10-1，MY新宿ビル，B2F

到达方式：新宿站西口7出口出站，向西北方向直走约30米。

营业时间：11:00-23:00

人均消费：1000日元-3000日元

电话：03-5321-6008

numazuminato.com

📍 鮨さがね Sushisagane 见地图D标识⑥

一家非常小的寿司店，甚至连东京当地人也会找不到，但是却经常人满为患。每天使用的各种食材也是从有名的筑地市场运来的，而这家店搭配寿司的芥末也与其他寿司店的不同，是用生芥末现场磨制，味道当然也是比普通的芥末要棒。推荐手作玉子烧。

地址：新宿区西新宿7-13-6，ササオハウス，1F

到达方式：新宿西口站顺着铁道向北直走，在第一个路口进去，之后在第一个路口右转后直走，在第三个路口的左侧。

营业时间：17:00-23:00，周日休息。

人均消费：10000-15000日元

电话：03-5300-3378

地图B: 东京美食-东京站周边



交通

🚉 车站

美食

- 1 八彩懐石 長峰 Yasaikaiseki nagamine ...P7
 - 2 すしざんまい本店 Sushizanmai honten ...P8
 - 3 もん吉本店 Monkichihonten ...P10
 - 4 天国 Tenkuni ...P10
 - 5 迷宮の国のアリス Meikyunokuni no arisu ...P11
 - 6 俺のイタリアン Oreno itarian ...P12
 - 7 大松屋 Omatsuya ...P13
 - 8 とんかつ割烹 銀座かつぜん Tonkatsugappo Ginzakatsuze...P14
 - 9 Gucci Cafe銀座店 ...P14
- 資生堂パーラーサロン・ド・カフェ銀座本店(見⑤) ...P14

★Tips: 寿司店内常用词语

生鱼片类

鲷鱼: 鯛、カツオ、かつお。

鲤鱼: 鯉、コイ、こい。

鳕鱼: 鱈、タラ、たら。

鲈鱼: 鮠、ナマズ、なます。

鲭鱼: 鯖、サバ、さば。

比目鱼: 平目、ヒラメ、ひらめ。

秋刀鱼: 秋刀魚、サンマ、さんま。

鲷鱼: 鯛、タイ、たい。

三文鱼: 鮭、シャケ、しゃけ、サケ、さけ、サーモン、さーもん。

三文鱼子: イクラ、いくら。

沙丁鱼: 鰯、イワシ、いわし。

鳟鱼: 鱒、マス、ます。

鲟鱼: 鮠、アユ、あゆ。

金枪鱼: 鮪、マグロ、まぐろ。

鳗鱼: 鰻、ウナギ、うなぎ。

河豚: 河豚、フグ、ふぐ。

鲍鱼: 鮑、アワビ、あわび。

带鱼: 太刀魚、タチウオ、たちうお。

虾贝类

虾: 海老、エビ、えび。

蟹: 蟹、カニ、かに。

海胆: 海胆、ウニ、うに。

扇贝: 帆立、ホタテ、ほたて。

海螺: 法螺、ホラ、ほら。

牡蛎: 牡蠣、カキ、かき。

乌贼: 烏賊、イカ、いか。

章鱼: 蛸、タコ、たこ。

其它

寿司卷、海苔卷: 卷物、マキモノ、まきもの。

日式蒸蛋: 茶碗蒸、チャワンムシ、ちやわんむし。

在寿司店常会见到军舰寿司, 与普通的寿司不同, 军舰寿司是在紫菜卷内放入各类鱼子或鱼子酱等酱形的海鲜。

专门料理店

📍かに道楽 新宿本店 Kanidouraku Shinjyukuhonten
见地图D标识 7 作者推荐

这是一家每道菜都有螃蟹的螃蟹料理专门店, 有人译为“蟹道乐”, 在日本有很多连锁店, 而本部则在大阪的心斋桥。很多去过大阪的旅行者即使没有进过这家店也应该看过他们独特的招牌——那是一只蟹脚会动的巨型螃蟹模型。在东京新宿三丁目的靖国大街的这家分店环境很独特, 算是在东京所有分店中氛围最好的一家, 在模仿京都古街道风格的大厅两旁设置了传统日本民风的单间, 别具一格。推荐“螃蟹会席”, 即螃蟹套餐。套餐价格越贵, 种类越多, 有螃蟹天妇罗、螃蟹饭团、螃蟹炭火烧、螃蟹茶碗蒸、螃蟹刺身等。虽然人均消费有点高, 但物有所值。到了这里, 可能会惊讶的发现原来螃蟹竟会有这么多的吃法。

地址: 新宿区新宿3-14-20, テアトルビル, 7-8F

到达方式: 乘坐地铁丸内线或副都心线到新宿三丁目车站, 自B3出口出站, 向北走到第二个路口左转即是。

营业时间: 11:30-23:00

人均消费: 5000日元

电话: 03-3352-0096

douraku.co.jp/kanto/shop/shinjyuku_h

📍ラケル Rakeru 见地图C标识⑤

ラケル是一家以蛋包饭为主打料理的餐厅，其名称是圣经里的一名女神的名字，内部是以英国西北部地区农家食堂风格为主题而设计的，店内摆放物品的架子、桌子、椅子都充满了浓郁的英式乡村气息。普通的主流蛋包饭是鸡蛋卷包着米饭再浇上番茄酱，最有人气的是咖喱蛋包饭。这里选用的鸡蛋都是有机鸡蛋，米也是用的十谷米(即十种谷物混合而成的米)。

周边景点：涩谷109，八公犬雕像

地址：渋谷区渋谷1-12-9，東豊エースビル，B1F

到达方式：乘坐地铁半藏门线或者副都心线到涩谷站，从12出口向东走3分钟。

营业时间：11:00-21:30

人均消费：1500日元

电话：03-3407-9221

www.rakeru.co.jp

📍玄品ふぐ Genpinfugu 见地图C标识⑥

日语里河豚(ふぐ)与福的发音相似，所以很多地区把河豚当做能够纳福的神灵，也许与中国文化中鲤鱼的象征意义有异曲同工之妙。日本人早在江户时代(1603年—1867年)就开始食用肉质鲜美的河豚，只是在当时河豚还是普通百姓吃不起的高档食用鱼。因为河豚有剧毒，在日本做河豚的厨师都是经过培训考试方可拿到许可证书，食客尽管可以放心大快朵颐。玄品ふぐ是一家河豚料理专门店，所用的河豚都是从中国进口，价格相比其他的河豚店也更能被普通食客所接收。一条河豚从骨头到皮都能做出美味的料理，这家店的河豚火锅也是一绝，涮河豚的锅是独特的纸火锅，在涮完河豚之后的汤汁里加上米饭，河豚的鲜美加上米饭的清香让每个吃过的人都赞不绝口。

周边景点：东京晴空塔，浅草寺

地址：台東区浅草1-19-6

到达方式：乘坐地铁银座线、都营浅草线、东武伊势崎线到浅草站下车，从6出口出站，向西直走约50米。

营业时间：11:00-23:00

人均消费：5000日元

电话：03-3843-1529

www.tettiri.com

📍馬肉ビストロ×セレクトワイン 馬か正直 Banikubisutoro×serekutowain Bakashojiki 见地图D标识③

这是东京稀有的马肉专门店之一，隐藏在繁华街区的一个小胡同里，但是丝毫没有影响到络绎不绝的食客，不仅集合了马肉刺身、马肉铁板烧、马肉寿喜锅等各种马肉料理，还有跟马肉相配的二十多种葡萄酒，可以向店员咨询应当选择搭配什么酒，可以让美食体验更佳。

新宿東口店地址：新宿区新宿3-28-16，コルネビル，7F

到达方式：自新宿站中央东口出站，向东直走在第三个路口左转

营业时间：周一至周五18:00-23:00；周六、周日以及日本国定假日17:00-23:00

人均消费：4000日元

电话：03-5919-8970

📍釣船茶屋 ざうお Zauo 见地图D标识⑨

店内设有大型鱼池，客人们只要花105日元租借钓竿便可坐在鱼池内的船上钓鱼，池内有各种种类的食用鱼，而钓上的鱼交给厨师，他们会根据客人的喜好做出各种美味的鲜鱼料理，可以盐烧，可以烤制，也可做汤等。

地址：新宿区西新宿3-2-9，新宿ワシントンホテル，1F

到达方式：乘坐地铁都营大江户线到都厅前站，从A5出口出站，向东南方走6分钟，位于华盛顿新宿宾馆1楼。

营业时间：周一至周五11:30-14:00、17:00-23:00；周六、周日以及日本国定假日11:30-23:00

人均消费：午餐2000-3000日元，晚餐5000-6000日元

电话：03-3343-6622

www.zauo.com

📍車屋別館 Kurumayabekkan 见地图D标识⑩

昭和41年(1966年)开业的牛肉铁板烧店，当年冈本太郎(日本著名艺术家)与三岛由纪夫(日本著名作者、演员)是这里的常客。午餐时间提供的是1000日元以下的铁板牛肉饼套餐。店里使用的牛肉原料都是三周前开始使用特别的酱汁开始腌渍入味的。

地址：新宿区新宿3-21-1，車屋別館ビル

到达方式：在新宿三丁目车站B9出口出站，向东北方向直走，在第一个路口左转，过人行横道，位于马路右侧。

营业时间：周一至周六11:30-23:00；周日、日本国定假日11:30-22:30

人均消费：午餐1000日元，晚餐8000日元

电话：03-3352-5566

www.kuruma-ya.co.jp

日式小吃

曾经一些常见的日式街头小吃，由于时代的发展与变迁，如今已经很少能够看到推着小车沿街叫卖的情景了，大部分都变成了在实体店里面出售，曾经街边小吃聚集的场景只能成为一些人脑海里的回忆了。

📍もん吉本店 Monkichihonten 见地图B标识③

文字烧算是东京特有的本地食物之一，而它也正是鼎鼎有名的关西御好烧的原型。东京最为人知的文字烧店聚集地便是月岛文字烧一条街。在这条区区几百米的街道上共有近百家的文字烧店。要问哪家店更好吃，实在有些难分伯仲。之所以推荐もん吉，是因为这家店的食材都是从筑地市场运来的，明太子文字烧是最受欢迎的料理之一，老板说经常会有海外的栏目组在店里录制节目。

地址：中央区月島3-8-10

到达方式：乘坐地铁乐町线到月島站，从10出口出站，向西北方向行至第二个路口左转。

营业时间：11:00-22:00

人均消费：2000-3000日元

电话：03-3531-2380

📍天国 Tenkuni 见地图B标识④

天妇罗是日本四大料理之一，是由面糊裹着各种食物油炸而成的食品。原料大致分为三种：海鲜、肉类、蔬菜。天国天妇罗店始建于明治18年(1885年)，是从一家地摊店慢慢发展成了现在的东京天妇罗名店。这家店用来炸天妇罗的油既不是关东常使用的麻油，也不是关西、九州的绵籽油或花生油，而是由沙拉油和芝麻油按照秘方调配而成的油，所以炸出来的天妇罗也自然比其他店的天妇罗多了一份独特的香味。

地址：中央区銀座8-9-11

到达方式：在新桥站1出口出站，向东南方向走到第二个路口左转，再步行约两分钟可到达。

营业时间：11:30-22:00

人均消费：午餐1500日元，晚餐5000日元

电话：03-3571-1092

www.tenkuni.com

📍鳥扇 Torisen 见地图D标识⑪

“烧鸟”，类似于中国的烤鸡肉串，是日本既便宜又常见的下酒菜之一。这家店使用的鸡肉是以千叶县为首的日本各地的土鸡，每天都至少有3-4种不同品种的鸡肉作为食材。除了招牌的鸡肉串之外，还有各种烧酒以及沙拉等。推荐筑波军鸡串和鸡脆骨串。

地址：新宿区西新宿7-16-15，第一齒朵ビル，1F

到达方式：乘坐地铁都营大江户线到新宿西口站，出站后沿轻轨向北直走，在第三个路口左转，再到第一个路口右转，直走到第二个路口，餐厅位于马路右侧。

营业时间：11:30-14:00、17:00-23:30，周日休息；如果周一是日本国定假日时，则周日营业，周一休息。

人均消费：午餐1000日元，晚餐4000-5000日元

电话：03-3363-3677

📍ぶち旨屋 Buchiumaya 见地图D标识⑫

广岛派系的御好烧，老板是正宗的广岛人，非常的有意思，自称是个顽固的老头，在东京开的这家店有三十多年之久，店内的气氛很有昭和遗风。推荐半熟双黄蛋御好烧及烤干乌贼，据说乌贼是从濑户内海直接进货的，味道鲜美。

地址：新宿区西新宿7-22-34，新宿東海ビル，101A

到达方式：乘坐地铁都营大江户线到新宿西口站，出站后顺着铁道向北直走到第四个路口，右转直走，到第三个路口右转即是。

营业时间：17:30-23:00

人均消费：2500日元

电话：03-3364-0807

📍カブト Kabuto 见地图D标识⑬

昭和23年(1948年)开业的鳗鱼串烧的老店，能够把一条鳗鱼从鱼头到鱼尾，鱼肝到鱼背一丁点都不浪费的进行串烤，并且每个部位都烤的恰到好处。虽然看起来烤的焦黑，可是吃在嘴里却有一种与鳗鱼饭不同的香甜味儿，而且口感细腻，唇齿留香。

地址：新宿区西新宿1-12-11，思い出横丁

到达方式：新宿站东口出站，顺着铁道向北走，左转穿过一条地下通道后直走，在思い出横丁内。

营业时间：14:00-21:00，周日、日本国定假日休息

人均消费：2000-3000日元

电话：03-3342-7671

📍おでんやden Odenya den 见地图C标识⑦

关东煮是关东地区(指日本本州中部濒太平洋的地区，以东京都为中心)的特色小吃之一，台湾人称之为“黑轮”。响应了大众小吃的品味，这家的店内气氛也是非常的平民风家庭化。虽然说关东煮在便利店也能够买的到，但是这家的食材种类到高汤都是区别于便利店快餐式的口味。店主是个很风趣的人，对中国历史非常的感兴趣。

地址：新宿区四谷1-8，中川ビルB1F

到达方式：四谷车站2出口向北走第一个出口左转第一个路口

营业时间：18:00-次日凌晨1:00

人均消费：2000日元

电话：03-5379-8573

主题餐厅

📍忍者 赤坂 Ninja akasaka 见地图C标识⑧ 作者推荐

这是一家以忍者为主题的餐厅，服务员都是标准的忍者打扮，餐厅内弯弯曲曲的小路、各种充满机关的岩石、小河都充满了浓郁的江户时代风情。菜单是一张卷轴，呈上桌的料理可能会放出烟雾，被起名为雾隐、猫目等各种忍着村落的房间，内部装置的让人有一系列的错觉，仿佛到了传说中兵荒马乱的日本战国时代。

地址：千代田区永田町2-14-3，赤坂東急プラザ，1F

到达方式：乘坐地铁银座线或丸内线，到赤坂见附站下车向东走三分钟。

营业时间：周一至周六17:00-次日凌晨1:00，22:30停止入内；周日、日本国定假日17:00-23:00，21:45停止入内。

人均消费：6000-14000日元

电话：03-5157-3936

ninjaakasaka.com

📍迷宮の国のアリス Meikyunokuni no arisu 见地图B标识⑤

对于《爱丽丝梦游仙境》这个童话故事，很多人一定不会陌生。迷宮の国のアリス(迷宮之国的爱丽丝)是一家意大利料理的主题餐厅，是很多

东京女生聚会的热门餐厅。从店内的装潢摆设、餐厅员工的服装，到饮品的名字与料理的造型，无一不充满了童话色彩。想体验一下爱丽丝魔幻世界的旅行者可不能错过这里。

地址：中央区銀座8-8-5，太陽ビル，5F

到达方式：从新桥车站銀座口出站，沿中央大街步行约三分钟，再左转即是。

营业时间：周一至周六17:00-23:00，周日、日本国定假日16:00-23:00

人均消费：4000日元

电话：03-3574-6980

alice-restaurant.com/meikyuu

其他料理

在东京这所国际化的大都市，不仅有日本各地的风味小吃、乡土料理，还有各式他国料理，比如意大利料理、法国料理、东南亚料理等，可以说，在东京几乎可品尝到全世界各式各样的美味。

中华料理：集中于丰岛区的池袋，台东区的上野。

韩国料理：集中于新宿区的新大久保。

泰国料理：集中于墨田区的锦系町。

越南料理：集中于大田区的蒲田。

土耳其料理：集中于涩谷区的代代木上原。

📍とんちゃん新大久保店 Tonchang shinokuboten 见地图D标识 14 作者推荐

とんちゃん是一家非常正宗的韩国料理，在日本年轻人和在韩国的韩国人当中非常有人气，尤其是烤肉，配上无限量添加的韩式泡菜，便宜又好吃。这家店的肉一般都是当天早上运来的，不会有冷藏多天的情况。从厨房的大婶到前台接待的服务员都是韩国人，店内此起彼伏的韩语吆喝声，会把人从日本餐厅服务员彬彬有礼、慢声细气的接待中瞬间拉到了热情似火的韩国。在东京有とんちゃん多家分店，推荐新大久保店，原因在于地点——新大久保，这里是一个小型的韩国城，街上随处可见兜售韩国明星海报、韩国音乐CD、炒年糕，韩式料理的店铺，目光所及之处也尽是韩文，让人仿佛置身于首尔的明洞，即使在东京也能感受到韩国的文化魅力。

地址：東京都新宿区大久保2-32-3，リスボンビル，1F

到达方式：从新大久保站出站向东直走两分钟，在711便利店对面的二楼。

营业时间：11:00-次日凌晨1:00

人均消费：午餐1000-2000日元，晚餐2000-3000日元

电话：03-5155-7433

tonchang.com/branch_shinokubo

📍俺のイタリアン Oreno itarian 见地图B标识 6

店名可以翻译为“我的意大利”，从名字就可以看出这是一家意大利餐厅。而且从厨师长、服务员到爵士乐队的乐手都是清一色的帅哥。餐厅价格非常的实惠，海胆、鹅肝的价格仅是其他意大利餐厅的

30%-50%，在寸土寸金的银座实属不易。不过也可能是要求“立食”（请客人站立用餐）的关系，增加了客人的流动性，薄利多销吧。如果去这家店，一定要做好排队的准备。

地址：中央区銀座8-6-18

到达方式：从新桥车站3号出站，向南走第一个路口左转直走3分钟。

营业时间：16:00-23:30，周日休息

人均消费：3000日元

电话：03-6228-5913

www.oreno.co.jp

📍柿安三尺三寸箸 Kakiyasu sanjakusanzunbashi 见地图A标识 5

这家自助餐厅的名字来自一个佛教典故：能够为他人的生存而考虑，自己也会变得幸福。类似经常所说的“予人玫瑰，手有余香”。提供意大利面、牛肉饼、筑前煮、麻婆豆腐等各个国家的不同美食，是东京自助餐厅中人气前五名。这家店在上海也有牛肉料理分店，相当受欢迎。

地址：豊島区西池袋1-1-25，スパイス池袋東武，13F

到达方式：从池袋车站西口出站，向西直走约50米。

营业时间：周一至周五11:00-16:00、17:00-23:00；周六、周日以及日本国定假日11:00-22:00

人均消费：午餐1800日元，晚餐2500日元

电话：03-5957-3261

www.kakiyasuhonten.co.jp

📍Café & Meal MUJI南青山 见地图C标识 9

无印良品(MUJI)在日本是一个妇孺皆知的品牌，近年来也涉猎花店、咖啡店等多项领域。无印良品咖啡秉承了品牌质朴与环保的特质，在食物选材上重视自然健康与无污染。尽管有人说料理的量比较少，不过这也是日本人在食物上注重质与量平衡的体现吧。所以吃腻了大鱼大肉后，在这里点上一杯琉球红茶或是香糖布丁，也是不错的选择。

周边景点：表参道

地址：港区南青山5-11-9

到达方式：乘坐地铁千代田线或半藏门线到表参道站，从B1出口出站，向东南方向步行约三分钟。

营业时间：周一至周五9:00-22:00；周六、周日以及日本国定假日11:00-21:00

人均消费：1000日元

电话：03-5468-2368

www.muji.net/cafemeal

📍グリーン スポット Green Spot 见地图D标识 15

这是一家私人创办的法国料理，始创于1974年，目前的女店主是从祖辈手里接过的这家店，环境非常优雅、安静，大厅内摆放的巨大花型雕塑也很吸引人的眼球。厨师长曾在法国、意大利研修过西洋料理课程，在制作料理过程时将很多东方元素融入其中，味道比较迎合亚洲人的口味。品酒师不仅对各种酒类有着丰富的经验，对料理制作也有一定的了解。如果来店当天恰好是客人的生日或者结婚纪念日，将会得到一份免费礼物。

地址：渋谷区代々木1-21-12, ガイアビル, 1F

到达方式：乘坐地铁大江户线代代木车站，出站向南走，沿北参道走到第一个红绿灯，再向前走约50米。

营业时间：周一至周五11:30-14:30、17:30-22:45；周六、周日以及日本国定假日休息。

人均消费：3000日元

电话：03-3379-0013

www.green-spot.jp(需翻墙)

📍大松屋 Omatsuya 见地图B标识 7

大松屋主要提供来自日本东北地区山形县的乡土料理，有荞麦面、各种烤制料理等。木质的拉门，悬挂在天花板上的古代风格的灯，设在榻榻米房间中央的地炉，来到这里，仿佛像乘坐时光机去到上古时代的日本。围在地炉边尝上一口手工制作的荞麦面，再啜一杯山形县当地制作的冷酒，十分惬意，正是这家店的魅力所在。

地址：中央区銀座5-6-13, 西五番街ビル, 7F

到达方式：从银座车站B3出口出站，向西南方向步行约50米。

营业时间：17:30-22:00，周日、日本国定假日休息

人均消费：6000日元

电话：03-3571-7053

📍花菱 Hanabishi 见地图C标识 10

这是一家以鳗鱼为主的各色鳗鱼料理店。鳗鱼(ウナギ)从江户时代就备受日本人民的喜爱，有“即使一天吃上四回也还不够”的说法，而鳗鱼便当更是日本快餐界发展初期的热门之选。花菱餐厅将鳗鱼用秘制的酱汁经过三次烤制而成，不甜不辣。推荐鳗鱼玉子烧，其中间是以烧鳗鱼为内馅儿的玉子烧，鸡蛋与鳗鱼融合，口感细腻，味道适宜。

地址：渋谷区道玄坂2-16-7

到达方式：从涩谷车站八公犬出口出站，向西走约300米，上道玄坂后直行五分钟，位于道路右侧。

营业时间：11:30-15:00、17:00-22:00，周日、日本国定假日休息

人均消费：午餐1000-3000日元，晚餐3000-6000日元

电话：03-3461-2622

📍日本茶 茜や Nihonchaa kaneya 见地图C标识 11

日本茶道是一种主人为客人奉茶，由品茶发展出的茶文化，由于茶道对茶室的装饰、周围环境比较讲究，所以当客人走进这家日本茶道咖啡店时，茶香扑鼻的茶室、满目的陶器茶具、让人充满食欲的日式点心，会让人认为只是到了一位日本好友家，接受他的盛情款待而已。

地址：新宿区神楽坂6-22, 宮下荘201

到达方式：从神乐坂车站1出口出站，向东南方向直走到第四个路口左转，之后步行约50米。

营业时间：周三至周六12:00-18:00；周一、周二、周日以及日本国定假日休息

人均消费：500日元

电话：03-5206-7990

www.akane-ya.net

📍ハタケ青山 Hatakeaoiyama 见地图C标识 12

日本近期开始流行“轻食”，清淡、低热量、不增加身体负担，是其本身的意义。ハタケ青山是家意大利轻食咖啡店，“用蔬菜来满足肚子”是这家店的宗旨，食品材料采用从农家、渔港直运的当季蔬菜水果与海鲜，各种甜点与果蔬汁也是新鲜制作，来确保营养不会流失，主打的蔬菜沙拉更是轻食菜单中的最佳代表。

地址：港区南青山5-7-2, B1F

到达方式：乘坐地铁银座线到表参道车站，从B3出口出站，向东南方向直走第一个大路口右转后，在第一个路口左转即是。

营业时间：午餐每天11:30-15:00；晚餐周一至周六17:30-23:00，周日、日本国定假日17:30-22:00

人均消费：午餐2000日元，晚餐6000日元

电话：03-3489-0730

www.hatake-aoyama.com

📍あしどり Ashidori 见地图C标识 13

如果喜欢吃生鱼片及其它海鲜料理，一定要来这家店。一人份也足够满足两个人的胃。据说二十多年前刚开业时每天都人满为患，食客甚至被安排到门外站着就餐，餐食味道很棒，至今也有较高人气。通常遇到单独的客人，热情的老板与老板娘总会主动上前，话家常。能够在原宿这个每分每秒都能衍生处新鲜事物的繁华地段营业二十年之久，一定有着它独特的魅力。

地址：東京都渋谷区神宮前3-23-7

到达方式：从明治神宫前车站出站，向东北方向直走至一个红绿灯后，步行100米左右，在马路右侧。

营业时间：17:00-24:00，周日、日本国定假日休息

人均消费：4000日元

电话：03-3402-5865

📍れくら Rekura 见地图C标识 14

这是赤坂众多高级日式料理店中，价格比较公道的一家和食怀石料理，价格从3000日元至7000日元不等，适合各个阶层的消费人群，酒水从传统的日本烧酒、清酒到年轻人喜爱的各类红酒，应有尽有。中午还提供面向单独客人的1000日元左右的套餐，从烤肉到鱼类的可选种类丰富，让众口不再难调。

地址：港区赤坂2-14-31, 金波ビル, B1F

到达方式：乘坐地铁千代田线到赤坂站，从2号出口出站，位于右面大楼的地下一层。

营业时间：周一至周五11:30-14:00、17:30-次日凌晨1:00；周六17:00-23:00；周日休息

人均消费：午餐1500日元，晚餐6000日元

电话：03-5545-3858

lescra.jp

📍隠れ房 Kakurebou 见地图C标识 15

店如其名，这是一处隐藏在霓虹闪烁的街头中的静谧之所，以日系料理为主，在2014年迎来了十周年的店庆，1-3月期间，平时9000日元的宴会料理(含九种料理，外加酒水3小时畅饮)几乎全部半价，除特价料理

外，含有八海山、天狗舞等各种日本酒的宴会料理也很超值，推荐鳗鱼土锅饭。

地址：港区南青山5-4-40，橋本ビル，B1F

到达方式：乘坐地铁到表参道站，从B1出口出站，第一个红绿灯处左转，之后在第三个路口左转，位于马路右侧。

营业时间：周一至周六11:30-15:00、17:00-23:00，周日、日本国定假日17:00-22:00

人均消费：午餐1500日元，晚餐5000日元

电话：03-5778-9764，03-4577-9745(8:00-15:00预约专用)

米其林餐厅

2013年有242家东京的餐饮店获得《米其林指南》星级评价，东京连续第六年被评为米其林美食之都，力压之前稳坐冠军宝座的时尚之都巴黎。

📍石かわ Ishikawa (三星) 见地图C标识 16

这是日本第一家非寿司为特色的米其林餐厅，在2009年从二星升级为三星。此店选用的食材都是当季的新鲜蔬菜，并以华而不奢的器皿来搭配，料理的口感不必多赘，可谓视觉与味觉的双重享受。需要注意的是务必提前预约。

地址：新宿区神楽坂5-37高村ビル 1F

到达方式：乘坐东京Metro线、有乐町线、东西线、南北线、大江户线到饭田桥车站，从B3口出站后右行，马路左侧第五个路口进入即是。

营业时间：17:30-24:00，周日、日本法定假日休息。

人均消费：20000日元

电话：03-5225-0173

www.kagurazaka-ishikawa.co.jp

📍とんかつ割烹 銀座かつぜん Tonkatsugappo Ginzakatsuze (一星) 见地图C标识 8

仅仅靠简单的炸猪排就跻身于米其林星级餐厅之列，也是日本唯一一家以炸猪排为主的米其林星级餐厅，所用的食材都是来自鹿儿岛等县有名的黑猪肉，肉质油而不肥，香而不腻，性价比很高。

地址：中央区銀座6-8-7 交詢ビル 4F

到达方式：银座站B3出口直行至第一个路口后，在左侧第二栋大楼4楼。

营业时间：周二至周五11:30-14:30、17:00-22:30；周六、周日、日本法定假日11:30-15:00、17:00-21:30；周一休息。

人均消费：4000-5000日元

电话：03-3289-8988

📍La Table de Joël Robuchon ラ ターブル ドゥジョエル・ロブション (二星)

法国菜，主厨多次荣获“米其林星级厨师”称号。在这里不仅能吃一顿完美的地道法国大餐，还能欣赏到法国大厨精湛的厨艺。而且店所在的

惠比寿花园广场是日本众多时尚杂志及电视拍摄的热门外景地。一定要注意要着正装，只穿T恤、拖鞋可能会被拒绝入内。

地址：東京都目黒区三田1-13-1 惠比寿ガーデンプレイス内

到达方式：惠比寿车站东口出站，沿铁路东南行至东京都写真美术馆前一路口后，左转即是。

营业时间：午餐11:30-14:00；下午茶14:00-16:00；晚餐18:00-21:30。

人均消费：午餐5000日元，晚餐5000-14000日元

电话：03-5424-1338

www.robuchon.jp/latable

咖啡店

村上春树曾说：“如果一个城市没有愿意开咖啡馆的人，那这个城市无论多有钱，都只是一个内心空虚的城市”。虽然咖啡早在1641年就被带入日本，明治时代也有少量的咖啡店，但是由于日本人自古喜茶，又因咖啡价格较贵，再加上二战时期咖啡在日本被称为“敌国的饮料”等各种原因，直到昭和(1926年-1989年)中后期才被大部分百姓所接受。在当今日本，咖啡已成为广受欢迎的大众饮料之一，漫步在东京街头，随处可见各种时尚咖啡店，这其中既包括闻名全球的星巴克、日本本土的罗多伦(ドトール)等连锁咖啡店，也有能够上网的网络咖啡店、可以阅读各种漫画书籍的漫画咖啡店等。东京咖啡店的高密度与多样性，足以证明咖啡在日本人心中的位置举足轻重。

📍罗多伦咖啡 ドトール Doutor

罗多伦可谓日本本土排名第一的品牌连锁咖啡店。在建店初期，日本还并没有完全摆脱经济萧条所带来的负面影响，咖啡也是奢侈品的代名词，而罗多伦的出现，不仅打破了只有有钱人才能喝的起咖啡这一观念，还为当时日本人的早餐多了一份选择。时至今日，罗多伦仍以低廉的价格，亲民的店内环境深受日本大众的喜爱。在东京有很多分店，比较容易找到。

www.doutor.co.jp

📍Tully's Coffee クリーズコーヒー

这是日本非常具有人气的连锁店咖啡店之一，有人说它是星巴克的最强竞争对手，其咖啡的质量与口感可谓水准一流。而在隅田公园店，可以边品尝咖啡边欣赏对岸的东京晴空塔与隅田川上往来的观光船。

隅田公園店 见地图C标识 17

地址：台東区花川戸1-1-31，隅田公園

到达方式：地铁浅草站5出口出站后直行第四个路口正前方。

营业时间：9:00-21:00

人均消费：1000日元

电话：03-52464320

www.tullys.co.jp

📍 Gucci Cafe银座店 见地图B标识 9

Gucci Cafe银座店是继意大利米兰总店之后的全球第二家Gucci品牌咖啡店，其奢华、优雅程度不言而喻，从店内装潢到餐具设计，无一不透露着Gucci品牌的光芒。摩卡与提拉米苏的拉花、固体巧克力上都带有Gucci著名的“双G”标识。价格虽然略贵，但是店中一流的服务、优雅的气氛、美味的巧克力，绝对物有所值。此店限量销售的巧克力在情人节期间是情侣之间非常具有人气的互赠礼物。

地址：中央区銀座4-4-10, Gucci銀座店4F。

到达方式：乘坐地铁到银座车站，从B2出口出站即是，Gucci银座旗舰店4楼。

营业时间：11:00-20:00

人均消费：2000-3000日元

电话：03-35628112

📍 マヒカマノ Mahikamano

这里的座位不是舒适的沙发，而是用能够让人全身心放松的吊床来代替，极具特色。躺在吊床上边喝咖啡边打发时光，可谓惬意至极。尽管这是一家咖啡店，但除了调制各式美味咖啡之外，还提供多种鸡尾酒与轻食料理。如果单人前往，且感觉比较疲惫时，还可要求使用单人吊床小睡一会，甚至还可以将喜欢的吊床买回家。

地址：東京都武蔵野市吉祥寺南町2-8-1, サンパレス1F。

到达方式：吉祥寺车站中央口出站，左转直行至第二个路口，右转直行到第一个路口即是。

营业时间：周一至周六12:00-22:00；周日12:00-20:00

人均消费：1000-2000日元

电话：04-22425930

mahikamano.com

📍 珈琲舎 Kohisya 见地图C标识 18

虽店名为咖啡舍，咖啡的品质、口感都不错，然而烤薄饼却是此店的招牌甜品。除了27种软饮料及其他甜品之外，在午餐时间还提供三明治、意大利面、那不勒斯面等西式轻食。

地址：港区南青山5-9-1, 第二タニビル2F

到达方式：乘车至表参道车站B1出口出站即是。

营业时间：10:00-22:00

人均消费：1000-2000日元

电话：03-68050620

📍 さぼうる Sabouru 见地图C标识 19

这是一家有着五十多年历史的老店，从外观到内部的装饰、设计以及半地下的构造，再到各种饮品的优良口感，在神保町可谓是有口皆碑。上午10:00之前提供无限量免费续杯的咖啡，可来此开始一整天的生活，而单点的饮品也仅在500日元/杯左右，非常实惠。

地址：千代田区神田神保町1-11

到达方式：从神保町车站A7出口出站，直行约50米即是。

营业时间：周一至周六9:00-23:00，周日休息。

人均消费：1000日元

电话：03-32918404

go-jimbou.info/shoku/cafe/cafe001_sabouru.html

📍 昔ながらの喫茶店友路有 Mukashinagaranokisaten Tomoro

这家店非常适合在此度过一整个下午，客人不仅可以尝试自己动手制作咖啡，店里还提供不同种类的漫画、杂志、报纸以供消磨时间，如果心血来潮，还有画笔、画纸免费提供。在店中还可以享受到不错的甜品。

赤羽店

地址：北区赤羽1-1-15, 大竹ビル2F

到达方式：从赤羽车站东口出站后右行约100米。

营业时间：5:30-23:00

人均消费：1000日元

电话：03-39035577

www.kissaten.jp

甜品店

可以说日本人不论男女老少都对甜品似乎到了疯狂喜爱的地步，年轻人甚至还会把“喜欢吃甜品”当作一个兴趣爱好来进行自我介绍。不论是到外地旅游还是出差，日本人大多都会选择一些甜品、糕点作为礼物带给亲戚朋友。而日本人家中招待客人时，经常会端上一杯茶与一盘糕点，已成惯例。甜品店就在日本人对甜品的如此喜爱的氛围中不断发展起来。

📍 不二家 Fujiya

不二家的糖果、蛋糕、巧克力、饼干等各式零食不仅在日本深受喜爱，在中国也相当有名。在这里可以购买到不同口味的奶油蛋糕、烤薄饼、抹茶冰激凌、日式团子等各种特色甜品，味道堪称完美。

池袋東武店 见地图A标识 6

地址：豊島区西池袋1-1-25, 東武スパイス12F

到达方式：从池袋站西口出站，位于东武百货店的12楼。

营业时间：11:00-22:00

人均消费：1000-2000日元

电话：03-39856228

www.fujiya-peko.co.jp

📍 タカノフルーツパーラー新宿本店 Takanofurutsupara Shinjukuonten 见地图D标识 16

这是一家信誉与传统铸就的百年老店，在东京都内享有很高的声誉。环境充满浪漫气氛，甜品又相当好吃，成为东京年轻情侣约会的人气场所之一。甜点中使用的水果都是日本各县的名产，比如宫崎县的芒果、青森县的苹果等。在东京有三家较大的分店，推荐其新宿本店，在享用甜品之后还可以到这家店所在的高岛屋商场内逛一逛。

地址：渋谷区千駄ヶ谷5-24-2, 新宿タカシマヤ5F

到达方式：从新宿车站南口出站直行约3分钟，新宿高岛屋5楼

营业时间：11:00-21:00

人均消费：1000-2000日元

电话：03-53685147

takano.jp/parlour/shinjuku

📍 資生堂パーラーサロン・ド・カフェ銀座本店 Shiseidoupara Sarondokafe Ginzahonten 见地图B标识 ⑤

化妆品拍资生堂也有自己的咖啡店。1902年开店时仅提供冰激凌与碳酸水，而如今食物种类已增加到几十种，有奶油蛋糕、布丁、面包圈、各种果蔬三明治等，甜品口感非常好。各类咖啡也应有尽有，深受不同年龄层顾客的喜爱。

地址：中央区銀座8-8-3，東京銀座資生堂ビル3F

到达方式：乘坐地铁银座线、日比谷线、丸内线到达银座站，从A2出口出站直行，至第三个红绿灯处，马路右侧即是。

营业时间：周二至周六11:30-21:00(20:30停止结账)，周日、日本国定假日11:30-20:00(19:30停止结账)

人均消费：1000-2000日元

电话：03-55376231

parlour.shiseido.co.jp

📍 然花抄院 Zenkasyoin

店名就相当具有日本和式风格，没错，这是源自京都的一家传统日式点心店，在东京的分店深受东京当地人喜爱。抹茶蛋糕及泡芙、刨冰、白玉团子、日式煎茶、玄米茶等等，份量很足，味道又浓郁。如果喜欢日式抹茶，或是想体验传统的“扶桑和风下午茶”的话，这里一定不会让你失望。

📍 渋谷ヒカリエ ShinQs店 见地图C标识 ⑩

地址：渋谷区渋谷2-21-1，渋谷ヒカリエShinQs 5F

到达方式：乘坐地铁东急田园都市线、地铁副都心线到达涩谷站，从15号出口出站，即可看到渋谷ヒカリエShinQs，位于5楼。

营业时间：10:00-21:00

人均消费：1000-2000日元

电话：03-64341517

www.zen-kashoin.com

📍 Mont St. Clair

这是日本著名甜点大师辻口博启与其女主播妻子所开的第一家甜品店。名人效应或多或少为其打开了知名度，但种类繁多，以及每种甜品蛋糕浓郁而又不油腻的口感，才是这家店在甜品屋林立的自由が丘地区立足并成功的最大原因。

地址：目黒区自由が丘2-22-4

到达方式：乘坐东急东横线到自由が丘车站，正面出口直行至第三个路口右转后直走，至第六个路口即是。

营业时间：除周三休息外，每天11:00-19:00

人均消费：1000-2000日元

电话：03-37185200

www.ms-clair.co.jp

📍 マーブルラウンジ Marble Lounge

见地图D标识 ⑰

每年都会举行以草莓为主题的甜品大会，以草莓制成的草莓慕斯、草莓三明治、蔬菜沙拉等各种食物被放进造型各异的筐子里、桌布上，让客人自己挑选，营造出一种与朋友们去到郊外远足一样的温馨氛围。其他甜品如马卡龙、奶油泡芙、布丁、各种酒水软饮料等也不计其数。

(2014年的草莓甜品大会日期是1月15日到5月18日，可登陆[食ベログ](#)等美食网站下载优惠券)

地址：新宿区西新宿6-6-2ヒルトン東京1F

到达方式：乘坐地铁丸内线到西新宿站，从C8出口在希尔顿饭店1楼

营业时间：24小时营业

人均消费：4500日元

电话：03-33445111

www3.hilton.com/en/hotels/japan/hilton-tokyo-hotel-TYOHITW

美食路线

东京城区范围很广，以下介绍的几个区域，交通较为便利，周边也有不错的景点，可根据自己的旅行计划选择附近餐厅或美食集中地。

❖ 新宿(新宿 / Shinjuku)

新宿是东京繁华的商业区之一，也是美食爱好者的天堂。这里有许多著名料理店，既有较大店面的中华料理、日本和式料理、韩国烤肉及西方的法国、意大利、西班牙料理，也有较小店面的拉面馆、回转寿司、日式小吃店、快餐店、串烧店等。价格适中，旅行者可以将美食的第一站选在这里。

周边景点：新宿御苑，歌舞伎町、东京都厅。

★Tips: 新宿车站(新宿駅 / Shinjuku eki)

新宿车站是东京都重要的交通枢纽及转运站之一，JR山手线、JR中央本线、JR总武线及私铁京王线、小田急线等各个电车、地铁路线都在此汇集，乘坐这些线路均可达到新宿。只是偌大的车站，即使是地道的东京人有时候也会迷路。新宿站东口出站是百年老店三越百货与时尚购物中心伊势丹百货，而从新宿站西口出站则可看到众多会社的办公大楼，数以百计的各种料理店夹杂在这林林总总的建筑中，所以建议前往新宿之前，一定要查好路线。

❖ 上野(上野 / Ueno)

上野是东京有着浓郁百姓生活气息的一片区域，也是汇聚了东京各种文化的宝地。东京文化会馆、都立美术馆等都在上野。上野有很多平民商业街，其中“アメ横(Ameyoko)”最为有名，这里的商品琳琅满目、五花八门，从服装、鞋、包、化妆品到日用百货，应有尽有，也是东京极少能够杀价的商业地段之一。周边日式料理与中华料理为多数，其中不

乏国内的麻辣烫、米线、凉皮等各种小吃，是众多在东京的中国人经常来大饱口福的地方。

周边景点：上野公园、不忍池。

❖ 银座(銀座 / Ginza)

银座是东京乃至日本最早的国际贸易中心，最早接受西洋文化，并发展至日本其它地区，于此同时，一些东京当地老店也没有停止发展。来自世界各地的高级料理餐厅、咖啡馆、时尚商店以及各种名牌时装专卖店均集中在这里，想要在这里消费，可一定要多准备点资金。可以在一些购物中心的美食广场吃到比较实惠的快餐。

周边景点：三越百货、松屋百货、并木大街、中央大街。

❖ 六本木(六本木 / Roppongi)

六本木周围有许多大使馆以及外国人住宅区，像是东京都内的西洋小镇。这里是公认的东京夜生活焦点区域，酒吧、夜店、餐厅不下数百家，在万圣节、圣诞节等西方节日时，街道上更是人头攒动，热闹非凡。饮食方面则以西洋料理与日式料理占大多数，也有一些24小时营业的快餐厅，方便人们深夜就餐。

周边景点：朝日电视台、东京中城、六本木 Hills

❖ 涩谷(渋谷 / Shibuya)

涩谷是东京街头文化的发源地，饮食方面也有其独特的风格，在文化大街中有一大片小巷，那里是各种饮食，卡拉OK店的聚集处，西班牙坂也是其中一处人气场所，汇聚了意大利面、比萨饼、拉面等各种美食，价格也非常的公道。

周边景点：涩谷车站八公犬雕像、涩谷109百货

❖ 池袋(池袋 / Ikebukuro)

池袋是继新宿、涩谷之后，又一个年轻人的聚集地，也是中国人非常多的地区，饮食方面以中华料理及拉面而著名，大大小小的拉面馆星罗棋布、数不胜数，而池袋车站北口则是中华料理的大本营，东北菜、内蒙古火锅、川菜等都可以找到，是在东京的中国人聚会常去之所。

周边景点：东武百货、西武百货、Sunshine City

❖ 浅草(浅草 / Asakusa)

浅草是以浅草寺(Sensooji)为中心的热闹区域，以小吃而闻名。从雷门通往寺内的道路两边有近百家店铺，出售日本娃娃雕塑、日本和风扇子、东京各个旅游景点的明信片，还有从江户时代流传下来的传统小吃、点心、各种馅儿的团子出售，令人眼花缭乱。

周边景点：浅草寺、浅草神社、东京晴空塔。

❖ 原宿(原宿 / Harajuku)

原宿与涩谷代官山被称为东京街头文化的代表，是日本的潮流风向标。这里的年轻人大多衣着标新立异、穿着色彩夸张的衣服，展示自己的个性。在原宿，在路边的个性小店中都可以淘到各类日系风格的服装与品牌。漂亮的咖啡店与各种西式餐厅是这里美食文化的主力军，而很多餐厅的内部装修风格很值得细心观察。

周边景点：竹下街、东乡神社、表参道。

❖ 筑地(築地 / Tsukiji)

筑地是填海而造的一块地区。由于临海，再加上其二十多万平方米的占地面积与每天2000多吨的海产品交易量，如今的筑地已成为东京乃至世界上最大的鱼类和海鲜批发市场，每天黎明时分，这里已灯火通明、人头攒动，鱼贩们开始了与各个餐厅前来购买海鲜的厨师们展开了交易。金枪鱼的尾部通常会被砍去一小部分，以供购买者来判断鱼肉质的优劣。在筑地市场附近的寿司店大快朵颐之后可不要着急回去，一定要到周围逛逛，比如筑地六丁目，就是昭和初期(昭和为1926-1989年间日本天皇使用的年号)时代气氛特别浓厚的地方好好逛逛。

★Tips: 歌舞伎町

歌舞伎町在新宿车站东口，周围餐厅、电影院、酒吧、俱乐部、情人旅馆、成人用品商店等各类场所林立，是日本乃至全亚洲有名红灯区之一，素有“不眠街”之称。也正是因为这种独特的氛围，成为各类软性色情活动滋生的土壤。如果晚上来此，可能会遇到向你不厌其烦地推荐各种餐厅的服务员，甚至性工作者，建议立即回避。注意，大部分色情服务在日本是合法的，对于中国旅行者来说可能比较难以接受，如果不喜欢直接拒绝即可。

特产

日本人习惯于去各地旅行之后带回当地的土特产送给周围的亲朋好友，所以东京每个旅游景点都有各种土特产出售，其中最著名的当属浅草寺与东京车站的铭果纪行。

東京ばな奈(Tokyou banana)

这种奶油馅的香蕉形蛋糕在2013年评选的最受游客喜爱的东京土特产中排名第一。口感如棉花糖般的柔软，内馅儿使用的是从香蕉原汁中提炼出来的鲜奶油，是送给亲朋好友的绝佳选择。

人形焼(Ninyouyaki)

在香港、澳门被称为公仔饼，因为发源于东京日本桥地区的人形町而得名。人形烧是将鸡蛋、面粉等原料混合后放入特定的模具里烘焙而成的糕点。样式也以从过去的七福神、各类建筑物发展到如今的现实人物、动漫人物及动物造型，相当可爱，尤其适合带给小朋友当作礼物。

桂新堂 海老せんべい(Keishindo ebisenbei)

是名古屋的土特产，但是在东京的各大百货公司都有桂新堂的踪迹。采用的都是当季鲜虾，是一种在龙虾、车虾、甜虾等加入面粉烤制而成的鲜虾仙贝，吃起来香浓酥脆、唇齿留香，在女儿节(每年3月3日)或者白色情人节(每年3月14日)还会推出各种包装精美的限量版。

食品安全

日本的救护车跟消防是同一个系统，紧急呼叫号码为**119**。

东京都的医疗问询电话是**03-5285-8181**(可提供英语、汉语服务)。

日本非常的注重餐饮卫生、洁净，一般餐厅厨房每天必须打扫卫生，生鲜类食材也不会保留超过两天，包括超市的便当、三明治，只要超过食用期限就会丢掉，所以食品卫生方面大可以放心。如果受到不公平待遇、买到了过期变质的食物等，在向店长投诉仍然得不到满意结果时，应向所在餐厅的会社投诉或者报警。

如果在餐厅吃饭过程中出现食物中毒等不适症状或者食品卫生问题，应立即告诉店员，每家餐厅里都有应急物品，在采取了正确的急救措施之后会被送到附近的医院，严重时拨打餐厅所在位置的区保健所进行投诉。日本的医疗服务和设施都具备很高的国际水准，但是费用较贵，建议出发前尽量购买可涵盖此部分费用的医疗保险。

★Tips: 语言帮助

如果不是很严重的身体不适情况，可以在超市、药店等地购买治疗腹泻的非处方药，但如果情况无法缓解，请立即就医。

下痢でした - 我腹泻。

たぶん汚い物を食べました - 我可能吃了不干净的食物。

薬を買いたいです - 我想买药。

关于穷游锦囊《东京美食》

❖ 你的反馈非常重要

穷游锦囊的内容由穷游网驻目的地当地的签约作者调研写作，由穷游锦囊编辑部编辑并设计完成。如果你在使用过程中发现任何文中的信息有误或需要更新，请立刻发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会重视每一条来自旅行者的反馈信息，对纠错信息会在第一时间进行核实更新。为了让所有的旅行者更好的享受旅程，你的反馈非常重要！

联系邮箱：guideeditor@qyer.com

新浪微博：[@穷游锦囊](https://weibo.com/qyertips)

❖ 版权声明：

北京穷游天下科技发展有限公司(以下简称"本公司") 郑重声明：

本文件内所有内容，包括但不限于文字、图片、图表、地图、标志、标识、广告、商标、数据、作品、设计、计划、专栏目录与名称、内容分类标准、以及任何其他信息或资料，均受中国现行法律法规、规章制度及适用之国际公约中有关著作权、商标权、专利权及/或其它财产所有权法律的保护，为本公司所有。未经本公司正式书面授权，任何人不得为任何目的使用以及向任何自然人或单位提供、披露、复印、复制、出售、许可、出版、宣讲、转让或利用本公司提供的任何内容，否则本公司将依据相关法律法规追究经济赔偿和其它侵权法律责任。对不遵守本声明或其他违法、恶意使用本公司内容者，本公司保留追究其法律责任的权利。

北京穷游天下科技发展有限公司授权律师

国浩律师(上海)事务所吴小亮、周一杰律师

地图C: 东京美食



美食

- ① 一風堂 Ippudou ...P5
- ② 空 Kuu ...P7
- ③ 木曾路 Kisoji ...P7
- ④ 榎 くるさわ Keyakikurosawa ...P7
- ⑤ ラケル Rakeru ...P10
- ⑥ 玄品ふぐ Genpinfugu ...P10
- ⑦ おでんやden Odenya den ...P11
- ⑧ 忍者 赤坂 Ninja akasaka ...P11
- ⑨ Café & Meal MUJI南青山 ...P12
- ⑩ 花菱 Hanabishi ...P13
- ⑪ 日本茶 茜や Nihonchaa kaneya ...P13
- ⑫ ハタケ青山 Hatakeaoyama ...P13
- ⑬ あしどり Ashidori ...P13
- ⑭ れくら Rekura ...P13
- ⑮ 隠れ房 Kakurebou ...P13
- ⑯ 石かわ Ishikawa ...P14
- ⑰ Tully's Coffee クリーズコーヒー ...P14
- ⑱ さぼうる Sabouru ...P15
- ⑳ 然花抄院 渋谷ヒカリエ ShinQs店 ...P16

地图D: 东京美食-新宿站周边

东京美食-新宿站周边



交通

🚉 车站

美食

- ① 一蘭ラーメン 新宿中央东口店
Yichiran ramen Shinjukuten ...P5
- ② XI'AN 新宿西口店 ...P6
- ③ そじ坊 Sojibou ...P7
- ④ 杵屋 Kineya ...P7
- ⑤ 沼津港 Numadukou ...P8
- ⑥ 鮨さがね Sushisagane ...P8
- ⑦ かに道楽 新宿本店
Kanidouraku Shinjyukuhonten ...P9
- ⑧ 馬肉ビストロ×セレクトワイン 馬か正直
Banikubisutoro×serekutowain Bakashojiki ...P10
- ⑨ 釣船茶屋 ざうお Zauo ...P10
- ⑩ 車屋別館 Kurumayabekkan ...P10
- ⑪ 鳥扇 Torisen ...P11
- ⑫ ぶち旨屋 Buchiumaya ...P11
- ⑬ カブト Kabuto ...P11
- ⑭ とんちゃん新大久保店
Tonchang shinokuboten ...P12
- ⑮ グリーン スポット Green Spot ...P12
- ⑯ タカノフルーツパーラー新宿本店
Takanofurutsupara Shinjukuhonten ...P15
- ⑰ マーブルラウンジ Marble Lounge ...P16