# 大阪 6 日行程（定版 · 美食加强）

2026.12.31 下午到达 – 2027.1.5 中午离开 ｜ 住 アパホテル〈なんば南 恵美須町駅〉｜每天几套吃法，挑顺路的

> **四个硬约束：**12/31 下午落地、1/2 USJ、1/3 奈良、1/4 一整天购物、1/5 中午航班。
>
> **这一版加了什么：**每天 4–6 个吃饭选择（带地址、是否要预约），按「顺路」排，不用专门跑。

## 一、总览

| 日期 | 主线 | 关键提醒 |
| --- | --- | --- |
| **12/31 周四** | 下午落地 → 新世界 → 道顿堀跨年 | 商场 18–19 点关；通天阁 19:00 闭馆；八重勝周四定休 |
| **1/1 周五** | 住吉大社初詣 → 新世界 → 大阪城公园 → 温泉 | 商场与店铺大范围休息；天守阁 12/28–1/1 休馆 |
| **1/2 周六** | **USJ 全天** | 周六＋寒假，人最多；门票、快速通提前买 |
| **1/3 周日** | **奈良一日** | 近铁直达 35–40 分；鹿会抢食 |
| **1/4 周一** | **购物日**：梅田 → 心斋桥 → 难波 | 退税当天办；行李当晚称重 |
| **1/5 周二** | 退房 → 关西机场 → 中午航班 | 09:00 出发，10:00 到机场 |

## 二、12/31（周四）落地日

### 时间轴

| 时间 | 安排 | 说明 |
| --- | --- | --- |
| 14:00–15:30 | 落地关西机场 | 出关 45–60 分钟；Visit Japan Web 提前填好 |
| 15:30–16:40 | 机场 → 酒店 | 南海急行 关空→天下茶屋（40 分）→ 堺筋線 2 站到恵美須町，约 ¥1160 |
| 16:40–17:30 | 入住、放行李 | APA 15:00 后可入住 |
| 17:30–19:00 | 新世界 + 通天阁 | 通天阁 **19:00 闭馆**，拍外观和商店街就够 |
| 19:00–20:30 | 晚餐 | 见下表，都在步行 5 分钟 |
| 20:30–23:00 | 道顿堀跨年 | 御堂筋線 難波→動物園前 2 站回酒店；跨年夜地铁延长 |

### 今天吃这几个（步行 5–15 分钟）

| 餐次 | 店 | 位置 | 推荐 / 预约 |
|---|---|---|---|
| 晚 | **元祖串かつ だるま 新世界総本店** | 恵美須東 2-3-9 | 招牌串炸套餐；**不可预约**，22:30 前 |
| 晚 | **串カツ いっとく 総本店** | 恵美須東 3-5-15 | 排队比だるま短，串炸＋どて焼き；不用预约 |
| 晚 | **九州らーめん 亀王 恵美須町店** | 恵美須町 4 番口 1 分 | 不想排队就吃拉面；不用预约 |
| 晚 | 千成屋珈琲 | 恵美須東 3-4-15 | 1947 年老店，水果三明治＋咖啡；不用预约 |
| 夜宵 | **たこ梅 本店**（关东煮） | 道頓堀 1-1-8 | 1837 年老铺，营业到深夜；**建议预约** 06-6211-6201 |

> ⚠ **12/31 是周四，八重勝定休**，今晚别白跑。
>
> ⚠ 商场 18–19 点陆续关，落地后**不要想着逛街**。

## 三、1/1（周五）元旦

### 时间轴

| 时间 | 安排 | 说明 |
|---|---|---|
| 09:00 | 早餐 | 千成屋珈琲（祝日 9:00 开） |
| 10:00–12:00 | 住吉大社 初詣 | **阪堺電軌 恵美須町→住吉 直达 15 分** |
| 12:00–13:30 | 午餐 | 新世界一带，见下表 |
| 14:00–16:30 | 大阪城公园 | **天守阁 1/1 休馆**，公园免费；从櫻门进 |
| 17:00–19:00 | 空庭温泉 或 蓝天大厦 | 商场全关，室内最稳 |
| 19:00 后 | 晚餐 | 新世界 / 难波，见下表 |

### 今天吃这几个（元旦照常营业的）

| 餐次 | 店 | 位置 | 推荐 / 预约 |
|---|---|---|---|
| 早 | **千成屋珈琲** | 恵美須東 3-4-15 | 水果三明治、厚蛋三明治；不用预约 |
| 午 | **元祖串かつ だるま 新世界総本店** | 恵美須東 2-3-9 | 元旦照常开，11:00 起；不可预约 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 午 | **新世界串かつ 八重勝** | 恵美須東 3-4-13 | 1/1 是周五（非定休），但元旦可能临时休，**去之前门口看一眼** |
| 午 | **串カツ いっとく 総本店** | 恵美須東 3-5-15 | 翻台快，适合带长辈；不用预约 |
| 晚 | **しのだ**（新世界 老铺乌冬/寿司） | 恵美須東 3-4-15 一带 | 元旦多开门，清淡好消化；不用预约 |
| 晚 | **551 蓬莱 難波本店** | 難波 3-6-3 | 猪肉包＋烧卖，边走边吃；不用预约 |
| 晚 | 便利店 / 酒店 | 周边 | 1/1 晚上别硬找店，很多店 18 点就收 |

> **1/1 是大阪最空的一天**：三越、大丸、阪急基本休业，黑门市场能开的店不到一半。
>
> 所以这天只放神社、公园、温泉，吃饭就在新世界解决，别跑远。

## 四、1/2（周六）USJ 全天

### 怎么去

恵美須町 → 動物園前（步行 5 分）→ 御堂筋線 → 梅田 → JR 環状線 → 西九条 → JR ゆめ咲線 → ユニバーサルシティ，约 45–50 分钟，约 ¥410。**07:30 出门、08:30 到门口**。

### 今天吃这几个

| 餐次 | 店 | 位置 | 推荐 / 预约 |
|---|---|---|---|
| 午 | **奇诺比奥咖啡店**（蘑菇餐厅） | 超级任天堂世界 | 蘑菇披萨碗、砖块提拉米苏；**必须 App 内预约** |
| 午 | **三根掃帚**（哈利波特） | 哈利波特园区 | 烤牛肉、黄油啤酒；不用预约但排长队，11:00 前或 15:00 后去 |
| 午 | 猪头酒吧 | 哈利波特园区 | 黄油啤酒（冰的更好喝）、小食；站着喝 |
| 午 | ユニバーサルシティウォーク | 出园即到 | Hard Rock、章鱼烧博物馆、拉面店，园内挤就出来吃 |
| 晚 | **九州らーめん 亀王 恵美須町店** | 回酒店路上 | 一碗拉面收尾；不用预约 |
| 晚 | **元祖串かつ だるま** | 恵美須東 2-3-9 | 园里没吃饱就回来撸串；不可预约 |

## 五、1/3（周日）奈良一日

### 怎么去

堺筋線 恵美須町 → 日本橋（1 站）→ 近鉄奈良線 快速急行 → 近鉄奈良，35–40 分，约 ¥580。**不用去大阪站坐 JR**。

### 今天吃这几个（奈良）

| 餐次 | 店 | 位置 | 推荐 / 预约 |
|---|---|---|---|
| 午 | **平宗 柿の葉寿司** | 近鉄奈良站旁商店街 | 奈良名物，1861 年老店；套餐 ¥1200–1800，不用预约 |
| 午 | **面斗庵**（めんとうあん） | 近铁奈良站步行 5 分 | 名物「福袋乌冬」，咖喱味也好吃；要排队 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 午 | **志津香 釜飯** | 奈良公园旁 | 釜饭名店，11 点开门就排；不接受预约 |
| 小吃 | **中谷堂** | 三条通商店街 | 现打艾草麻糬，每个约 ¥200，**只收现金** |
| 午 | 春日荷茶屋 | 春日大社境内 | 万叶粥套餐，环境最好；不用预约 |
| 晚 | **たこ梅 本店** | 道頓堀 1-1-8（回难波） | 关东煮收尾；**建议提前 1 周预约** 06-6211-6201 |
| 晚 | **自由軒 難波本店** | 難波 3-1-34 | 1910 年老铺，名物咖喱饭；不用预约 |

## 六、1/4（周一）购物日

### 路线

| 时间 | 地点 | 目标 |
|---|---|---|
| 09:30–12:00 | 梅田（大丸 / 阪急 / LUCUA / 友都八喜） | 美妆、服饰、家电、相机 |
| 12:00–13:00 | 梅田午餐 | 见下表 |
| 13:30–16:30 | 心斋桥（PARCO / 大丸 / 美国村 / 橘子街） | 潮牌、二次元、中古 |
| 16:30–18:00 | 难波（药妆 / BIC CAMERA） | 药妆、电器、伴手礼 |
| 18:00–19:30 | 晚餐 + 回酒店打包 | 行李当晚称重 |

### 今天吃这几个

| 餐次 | 店 | 位置 | 推荐 / 预约 |
|---|---|---|---|
| 午 | **お好み焼 きじ 梅田スカイビル店** | 大淀中 1-1-90 滝見小路 B1 | 大阪烧名店，猪肉玉＋炒面；排队 30–60 分 |
| 午 | **鶴群**（梅田） | 梅田站一带 | 炸和牛排＋炸生蚝；不用预约 |
| 午 | **陳麻婆豆腐**（梅田） | 梅田餐饮街 | 麻婆拉面意外好吃；不用预约 |
| 午 | 阪急百货 B1 / 大丸 B2 | 梅田 | 熟食柜、便当、甜点，省钱又省时间 |
| 晚 | **一兰拉面 心斋桥店** | 心斋桥（**在二楼**） | 一楼是寿司店别走错；不用预约 |
| 晚 | **三田制面所** | 心斋桥一带 | 蘸面，人均 50–60 元；不 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 用预约 |
| 晚 | **美津の / 味乃家** | 道頓堀 / 難波 | 大阪烧老铺，18 点前排队短；不可预约 |

> **退税**：带护照原件，当天在商场柜台办，百货一般 20:00 前。
>
> **别在景点买**：唐吉诃德 24 小时，药妆伴手礼一站买齐。

## 七、1/5（周二）出发日

| 时间 | 安排 | 说明 |
|---|---|---|
| 08:00 | 起床、早餐 | 酒店早餐或便利店 |
| 08:45 | 退房 | 行李前一晚收拾好 |
| 09:00 | 酒店 → 天下茶屋 | 堺筋線 2 站，5 分钟 |
| 09:10 | 南海 空港急行 → 关西机场 | 约 40 分钟，¥970 |
| 09:55 | 到达机场 | 建议起飞前 2 小时 |
| 11:00 后 | 值机、安检、退税 | 关空排队慢，别留 20 分钟余量 |

### 机场里还能吃

| 店 | 位置 | 推荐 |
|---|---|---|
| 551 蓬莱（关空店） | T1 出发层 | 猪肉包、烧卖，带走当伴手礼 |
| たこ焼き くくる | T1 | 章鱼烧，最后一口大阪味 |
| 神座拉面 | T1 | 清淡系拉面，上菜快 |

## 八、交通速查（恵美須町 出发）

| 目的地 | 路线 | 时间 | 车费 |
|---|---|---|---|
| 关西机场 | 堺筋線→天下茶屋 → 南海空港線 急行 | 50 分 | 190＋970 円 |
| 新世界 / 通天閣 | 步行 | 5 分 | 0 |
| 日本橋 / 黑门市场 | 堺筋線 1 站 或步行 | 2 / 13 分 | 190 円 |
| 難波 | 堺筋線→日本橋 换 千日前線 | 8 分 | 190 円 |
| 心斋桥 | 動物園前 → 御堂筋線 2 站 | 10 分 | 190 円 |
| 梅田 | 動物園前 → 御堂筋線 6 站 | 15 分 | 240 円 |
| USJ | 御堂筋線→梅田→JR 環状 | 45–50 分 | 约 410 円 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | →西九条→ゆめ咲線 | | |
| 奈良 | 堺筋線→日本橋 → 近鉄奈良線 快速急行 | 40 分 | 190＋580 円 |
| 大阪城 | 御堂筋線→本町 换 中央線→森ノ宮 | 22 分 | 280 円 |
| 住吉大社 | 阪堺電軌 恵美須町→住吉 | 15 分 | 约 230–240 円 |

**交通卡**：ICOCA 可加进苹果钱包；地铁一日券平日 820 円、周末 620 円。你这几天行程分散，单次买更划算。

## 九、出发前要订的

1. **USJ 门票 ＋ 快速通**（1/2 周六，务必提前）；蘑菇餐厅 App 内预约
2. **たこ梅 本店**（1/3 晚）— 提前 1 周，06-6211-6201
3. **はり重 本店**（寿喜烧，想吃就订）— 跨年最满
4. **梅田蓝天大厦 空中庭园**（1/1 傍晚）— 网上买票免排队
5. **空庭温泉**（1/1 晚）— 可网上下单

## 十、避坑

6. **12/31 别安排购物**，商场 18–19 点关。
7. **1/1 商场全关**，只放神社、公园、温泉。
8. **12/31 周四，八重勝定休**；1/1 周五开，但元旦可能临时休，别赌。
9. **1/2 USJ 是周六**，早到＋快速通，进园立刻抽马里奥整理券。
10. **1/5 别安排购物**，10:00 到机场是底线。
11. 串炸酱汁**只能蘸一次**；街上没垃圾桶，垃圾带回酒店。
12. 心斋桥一兰在**二楼**；奈良中谷堂**只收现金**。

## 十一、参考来源


- 小红书：大阪自由行攻略｜冬天必去的 8 个地方（票价与休馆日核对官网）
- 小红书：26 小时爽玩 大阪环球 USJ 跨年（园内项目与排队经验）
- 小红书：大阪行之 Citywalk（2026 年 1 月 1 日）（元旦当天真实体验）
- 小红书：大阪梅田逛街地图 / 梅田每栋楼的必逛店铺

- 小红书：大阪心斋桥美食测评（李大大）/ OSAKA 大阪烤肉吃哪家
- 官方：だるま（不可预约）、八重勝（周四定休）、たこ梅（可预约）、APA 酒店
- USJ 官方与实测攻略：三根掃帚、奇诺比奥咖啡店、猪头酒吧
- 奈良：平宗柿の葉寿司、面斗庵、中谷堂、志津香釜飯

整理时间：2026-11-28 ｜ 价格、营业时间以官方最新公告为准；跨年期间设施常临时调整，出发前一天再确认。