

湖南广播电视台官方图书



途牛旅游网
Tuniu.com

爸爸去哪儿

第二季 ⑥

地点版·石林映画



《爸爸去哪儿》栏目组 编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

《爸爸去哪儿》栏目组 编著

爸爸去哪儿

第二季 ⑥

地点版·石林映画

甘肃白银



图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ⑥ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.9 ISBN 978-7-5552-1007-8

I. ①爸… II. ①爸… III. ①电视节目—拍摄—概况—湖南省
②儿童教育—家庭教育 IV. ①G229.276.4 ②G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第188262号

本著作为湖南广播电视台官方图书, 由湖南广播电视台授权京华傲博(北京)文化传播有限公司和光明日报出版社品牌文化编辑部委托青岛出版社在中国大陆地区出版发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式转载和使用。

版权所有, 侵权必究。

华一律所 何淑光 15011303284

书 名 爸爸去哪儿第二季 ⑥

编 著 《爸爸去哪儿》栏目组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 刘海波 马克刚

责任编辑 王 宁 曲 静

文字统筹 她品亲子课题组

版式设计 毕晓郁



宋修仪

封面设计 

地图绘制 江雪洋

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5552-1007-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话(0532) 68068638

本书建议陈列类别: 畅销·亲子

又一次出发。《爸爸去哪儿第二季》几乎是在媒体的层层包围圈中开录的。

回到原点，我们只是想通过这个节目，给孩子一个有父亲相伴的温暖的童年记忆，并让这种记忆深深镌刻在他们彼此的生命中。如果说我们还有什么“高大上”的愿望，那就是希望这档节目能影响到更多的家庭，能让更多中国孩子拥有一个真正温暖、快乐而又无拘无束的童年。

可以说，这是一次亲子旅程，也是父亲角色的回归。当“星爸”们用各种方式诠释着他们的拳拳父爱时，“父亲”这两个字也不再是一个平淡而毫无色彩的名词。我们相信，每个人都试图在其中寻找自己的影子，每个人又都可以在其中寻找到自己的影子。

在这本书里，快乐、成长、互动是重要的关键词。

《爸爸去哪儿第二季》第六站的目的地是甘肃省白银市的黄河石林，爸爸和萌娃们来到苍劲粗狂的大西北，从地貌到气候都感受到了与以往旅行地的不同之处。而此次五个家庭除了要挑战具有当地生活气息的任务外，还过了一把戏瘾呢！

书中用文字记录和还原了爸爸与孩子们旅行中每个值得回忆的场景，并分别从“衣食住行玩”等五个方面对他们的黄河石林之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张甘肃白银手绘地图，让快乐升级。正如村长李锐所说：“我庆幸自己找到了世界上最好的工作，能经常和天使在一起生活。”这本书同样可以做到这些，让你看风光，听故事，嬉笑之中回味无穷。

《爸爸去哪儿第二季》栏目组

2014年9月



目录

1

Part 1 村长日记

- 13 Feynman举报“吴三岁”
- 14 拉面混战，谁拉谁吃
- 15 “吴三岁”羊皮筏子竞速被罚
- 16 最佳导演争霸赛
- 19 宝贝闯黑洞，Feynman泥滚瓜
- 20 村长整人反被整

Part 2 石林映画

旅行趣事

Day1 飞奔吧，小毛驴

- 25 向着豪宅冲冲冲
- 26 人驴重逢“一家亲”

拉面父子档

- 28 黄氏拉面：技能满分
- 29 陆氏拉面：最佳卖相

2





- 30 杨氏拉面：全凭感觉
- 32 曹氏拉面：重在参与
- 33 吴氏拉面：创意满分

飞跃黄河

- 34 老爸加油
- 37 快问快答

小小父母

- 40 最暖心：杨阳洋&Grace
- 42 最纠结：贝儿&Feynman
- 44 最默契：多多&Joe

来之不易的晚餐

- 45 “江湖大佬”的蹭饭绝招
- 48 “厨盲”的逆袭
- 48 穿越时空的惊喜

Day2 寻找宝藏

- 51 山洞历险记
- 54 萌娃BBQ

“新锐导演”的另类大片

- 56 导演篇
- 58 演员篇

“暴走导演”的穿越大片

- 59 导演篇
- 60 演员篇

Day3 吃西瓜也是一项运动

- 62 曹格&黄磊
- 63 杨威&吴镇宇
- 64 陆毅&村长





宝贝成长记录

杨阳洋

- 66 “我是可以不用爸爸的大哥哥”
- 67 照顾女生的小绅士

Feynman

- 68 “我喜欢这里”
- 70 不善言辞的执着少年

Joe&Grace

- 71 “有风吗？多多”
- 72 “我的宝藏就是爸爸吗”

- 74 越来越开朗的哥哥和努力学会坚强的“姐姐”

贝儿

- 76 “我勇敢”
- 77 热心的“小天使”

多多

- 78 “好想好想养乖乖”
- 80 沉着冷静的小队长

老爸亲子课堂

责任篇

- 82 与陪伴一起的，还有责任感

沟通篇

- 89 爸爸，我喜欢和你说话



Part 3

大手小手游白银

3



衣 西北服饰

戈壁穿衣指南

食 爸爸们的拿手菜

- 103 爸爸们的牛肉拉面
- 104 杨威的土豆泥
- 105 杨威的糖醋卷心菜

舌尖上的白银

- 106 兰州牛肉面
- 107 酿皮
- 108 炒面片
- 108 浆水面
- 108 兰州凉面
- 108 卤面
- 109 烤羊肉串
- 109 黄焖羊肉
- 109 甜醅
- 109 肉夹饼
- 110 三泡台
- 110 灰豆子
- 110 热冬果
- 110 黄米糝饭

住 萌娃奶爸住所全解析

- 112 1号山羊房
- 113 2号杏干房
- 114 3号婚房
- 115 4号“豪宅”
- 116 5号瓜棚房

住在白银

行 戈壁之“行”

- 118 陆地交通——驴车
- 120 水上交通——羊皮筏子

白银交通指南

- 124 外部交通
- 125 内部交通

玩 大手牵小手从这里开始

- 127 黄河石林
- 131 寿鹿山国家森林公园
- 135 铁木山
- 138 法泉寺石窟
- 140 剪金山

爸爸们第六次旅行感受

《爸爸去哪儿》栏目组 编著

爸爸去哪儿

第二季 ⑥

地点版·石林映画

甘肃白银



图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ⑥ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.9 ISBN 978-7-5552-1007-8

I. ①爸… II. ①爸… III. ①电视节目—拍摄—概况—湖南省

②儿童教育—家庭教育 IV. ①G229.276.4 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第188262号

本著作作为湖南广播电视台官方图书, 由湖南广播电视台授权京华傲博(北京)文化传播有限公司和光明日报出版社品牌文化编辑部委托青岛出版社在中国大陆地区出版发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式转载和使用。

版权所有, 侵权必究。

华一律所 何淑光 15011303284

书 名 爸爸去哪儿第二季 ⑥

编 著 《爸爸去哪儿》栏目组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 刘海波 马克刚

责任编辑 王 宁 曲 静

文字统筹 她品亲子课题组

版式设计 毕晓郁



宋修仪

封面设计 胡椒设计

地图绘制 江雪洋

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5552-1007-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话(0532) 68068638

本书建议陈列类别: 畅销·亲子



《爸爸去哪儿第二季》 节目官方授权图文版本

出品人：吕焕斌

编委会：张华立 胡卫箭 龚政文 罗毅 罗伟雄
聂玫 王维 穆勇 黄伟 王平

总监制：张华立

监制：李浩

策划：谢涤葵

主编：谷良 刘正勇

首席编辑：杨昀 阳光 宋洁

编辑：罗希 刘双昀



· 特约亲子育儿专家 ·



张幼珠

张幼珠博士，美籍华人，美国南加州大学教育学硕士及博士，亚洲蒙特梭利教育权威。

张幼珠博士曾任职于台湾省教育部门，多年从事台湾文教基金会管理工作，并在台湾多所大学创建学前教育系。

2000年，张幼珠博士受时任上海静安区教育局局长邀请，为上海幼教教师提供专业的蒙特梭利体系培训。2005年，张幼珠博士创办了全国唯一一家拥有国家政府批准资质并经美国蒙特梭利（AMS）总部授权进行蒙特梭利课程培训可颁发蒙特梭利国际证照的进修学院——上海蒙特梭利教育进修学院，精心培养高级幼教管理人才。

与此同时，张幼珠博士作为顾问推进了上海数个高级公立、私立幼儿园的教育体制升级改革。张幼珠博士也因此受邀成为上海众多高级教育机构顾问，担任上海外国语大学客座教授等职务。



张 威

张威，武汉大学金融专业毕业，英国曼彻斯特大学商学院会计金融硕士，博士期间获得英国教育部 ORS 海外学者研究奖学金，也是两个孩子的母亲。

张威女士在英国学习、工作十年，投身儿童早期教育产业实务研究多年，现为英联邦早期教育与咨询领军品牌、BBC长期合作伙伴《YOGABUGS》大中华区总负责人，目前也是上海英国学校的儿童课外活动顾问。

回国后，张威女士着手将全世界最权威的由英国国家颁布的婴幼儿教育标准之《英国国家早期教育纲要》（简称 EYFS）引入中国，并在上海英国学校成熟运营。张威女士致力于让中国家庭了解更多科学而先进的，且符合中国国情和儿童身心健康发展的，与时俱进的儿童早期教育知识。

又一次出发。《爸爸去哪儿第二季》几乎是在媒体的层层包围圈中开录的。

回到原点，我们只是想通过这个节目，给孩子一个有父亲相伴的温暖的童年记忆，并让这种记忆深深镌刻在他们彼此的生命中。如果说我们还有什么“高大上”的愿望，那就是希望这档节目能影响到更多的家庭，能让更多中国孩子拥有一个真正温暖、快乐而又无拘无束的童年。

可以说，这是一次亲子旅程，也是父亲角色的回归。当“星爸”们用各种方式诠释着他们的拳拳父爱时，“父亲”这两个字也不再是一个平淡而毫无色彩的名词。我们相信，每个人都试图在其中寻找自己的影子，每个人又都可以在其中寻找到自己的影子。

在这本书里，快乐、成长、互动是重要的关键词。

《爸爸去哪儿第二季》第六站的目的地是甘肃省白银市的黄河石林，爸爸和萌娃们来到苍劲粗狂的大西北，从地貌到气候都感受到了与以往旅行地的不同之处。而此次五个家庭除了要挑战具有当地生活气息的任务外，还过了一把戏瘾呢！

书中用文字记录和还原了爸爸与孩子们旅行中每个值得回忆的场景，并分别从“衣食住行玩”等五个方面对他们的黄河石林之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张甘肃白银手绘地图，让快乐升级。正如村长李锐所说：“我庆幸自己找到了世界上最好的工作，能经常和天使在一起生活。”这本书同样可以做到这些，让你看风光，听故事，嬉笑之中回味无穷。

《爸爸去哪儿第二季》栏目组

2014年9月



目录

1

Part 1 村长日记

- 13 Feynman举报“吴三岁”
- 14 拉面混战，谁拉谁吃
- 15 “吴三岁”羊皮筏子竞速被罚
- 16 最佳导演争霸赛
- 19 宝贝闯黑洞，Feynman泥滚瓜
- 20 村长整人反被整

Part 2 石林映画

旅行趣事

Day1 飞奔吧，小毛驴

- 25 向着豪宅冲冲冲
- 26 人驴重逢“一家亲”

拉面父子档

- 28 黄氏拉面：技能满分
- 29 陆氏拉面：最佳卖相

2





Day2 寻找宝藏

- 30 杨氏拉面：全凭感觉
- 32 曹氏拉面：重在参与
- 33 吴氏拉面：创意满分

飞跃黄河

- 34 老爸加油
- 37 快问快答

小小父母

- 40 最暖心：杨阳洋&Grace
- 42 最纠结：贝儿&Feynman
- 44 最默契：多多&Joe

来之不易的晚餐

- 45 “江湖大佬”的蹭饭绝招
- 48 “厨盲”的逆袭
- 48 穿越时空的惊喜

- 51 山洞历险记
- 54 萌娃BBQ

“新锐导演”的另类大片

- 56 导演篇
- 58 演员篇

“暴走导演”的穿越大片

- 59 导演篇
- 60 演员篇

Day3 吃西瓜也是一项运动

- 62 曹格&黄磊
- 63 杨威&吴镇宇
- 64 陆毅&村长





宝贝成长记录

杨阳洋

- 66 “我是可以不用爸爸的大哥哥”
- 67 照顾女生的小绅士

Feynman

- 68 “我喜欢这里”
- 70 不善言辞的执着少年

Joe&Grace

- 71 “有风吗？多多”
- 72 “我的宝藏就是爸爸吗”

- 74 越来越开朗的哥哥和
努力学会坚强的“姐姐”

贝儿

- 76 “我勇敢”
- 77 热心的“小天使”

多多

- 78 “好想好想养乖乖”
- 80 沉着冷静的小队长

老爸亲子课堂

责任篇

- 82 与陪伴一起的，还有责任感

沟通篇

- 89 爸爸，我喜欢和你说话



Part 3

大手小手游白银

3



衣 西北服饰

戈壁穿衣指南

食 爸爸们的拿手菜

- 103 爸爸们的牛肉拉面
- 104 杨威的土豆泥
- 105 杨威的糖醋卷心菜

舌尖上的白银

- 106 兰州牛肉面
- 107 酿皮
- 108 炒面片
- 108 浆水面
- 108 兰州凉面
- 108 卤面
- 109 烤羊肉串
- 109 黄焖羊肉
- 109 甜醅
- 109 肉夹饼
- 110 三泡台
- 110 灰豆子
- 110 热冬果
- 110 黄米糝饭

住 萌娃奶爸住所全解析

- 112 1号山羊房
- 113 2号杏干房
- 114 3号婚房
- 115 4号“豪宅”
- 116 5号瓜棚房

住在白银

行 戈壁之“行”

- 118 陆地交通——驴车
- 120 水上交通——羊皮筏子

白银交通指南

- 124 外部交通
- 125 内部交通

玩 大手牵小手从这里开始

- 127 黄河石林
- 131 寿鹿山国家森林公园
- 135 铁木山
- 138 法泉寺石窟
- 140 剪金山

爸爸们第六次旅行感受