

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 ⑤

地点版·草原驰骋

呼伦贝尔

《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 ⑤

地点版·草原驰骋

呼伦贝尔



图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ⑤ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.9 ISBN 978-7-5552-1006-1

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188251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微博(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 ⑤

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 978-7-5552-1006-1

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。

（本书Part 2 “老爸亲子课堂”部分由以上两位专家供稿）

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》的第五站星爸萌娃们来到呼伦贝尔，迎接他们的不仅有“风吹草低见牛羊”的美景，还有极富特色的草原项目，更有暖男和纯爷们父子的温暖探班，两季嘉宾在此欢聚一堂，并结下了深厚的友谊。

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草原之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张呼伦贝尔市手绘地图，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》栏目组

2014年9月



1

Part 1 村长日记

- 12 村长也是巴特尔
- 13 萌娃会记者，村长当翻译
- 14 陆毅的“贤妻”潜质
- 16 曹格点火被玩坏
- 17 奶牛爱听英文歌
- 18 村长的心里话
- 19 抓羊技能大比拼
- 21 黄小厨和亮长今厨艺大PK
- 22 骑马的汉子们

目录

特别策划

- 24 当《爸爸1》遇到《爸爸2》

Part 2 草原驰骋

旅行趣事

Day1 老爸转行？

- 31 曹格家：水果摊

2





- 32 陆毅父女：猪肉摊
- 33 杨威父子：蔬菜摊
- 34 黄磊父女：面点铺
- 35 吴镇宇父子：熟食店

射箭选房



- 36 谁是神箭手
- 40 牧民和开拖拉机的“妻子”

草原之夜

- 42 鸡肉？羊肉？
- 44 十年“夫妻情”

Day2

牧场的神秘来客

- 45 爱听音乐的奶牛
- 47 最帅收奶工
- 49 奇怪的“蒙古大叔”
- 50 石头天天粉丝见面会

抓羊大作战

- 52 老爸VS羊群
- 53 萌娃VS羊群

“爸爸杯”厨神争霸赛

- 55 主厨PK：亮长今VS黄小厨
- 57 助手PK：三味真火VS点火神器
- 59 评委打分：鱼香肉丝VS炒四丁

勇者游戏：摔跤大赛

- 60 “复仇”大作战
- 62 爸爸组对决搏克手
- 63 小小摔跤手

父子真心话

- 65 Joe & Grace & 曹格
- 66 Feynman & 吴镇宇
- 67 杨阳洋 & 杨威
- 68 贝儿 & 陆毅
- 69 多多 & 黄磊



Day3 草原再见

70 滑草大赛

宝贝成长记录

Feynman

72 学着勇敢

73 爸爸有话说

杨阳洋

74 学着理解

75 爸爸有话说

Joe&Grace

76 勇敢的摔跤手

77 懂事的“大姐姐”

78 爸爸有话说

贝儿

78 永远的“贝多蜂”

79 爸爸有话说

多多

80 小女神的治愈之吻

81 爸爸有话说

石头&天天

82 又见暖男和纯爷们

83 爸爸有话说

老爸亲子课堂

独立篇

84 爸爸，你看，我能做一些力所能及的事

榜样篇

92 和爸爸一起比赛，我和爸爸一样棒



Part 3

大手小手游呼伦贝尔

3



衣 珍贵的礼物——哈达

体验草原风情——蒙古族服饰

草原穿衣指南

食 两季厨神的拿手菜

108 张亮的鱼香肉丝

110 张亮的爱心蛋饼

111 黄磊的炒四丁

舌尖上的草原

112 烤全羊

112 烤羊腿

113 奶茶

113 手扒肉

113 俄罗斯列巴

住 萌娃奶爸住所全解析

114 1号蒙古包

115 2号蒙古包

116 3号蒙古包

117 4号蒙古包

118 5号房车

住在呼伦贝尔

行 草原之“行”

120 马背上的风景

122 不一样的牛车

呼伦贝尔交通指南

124 外部交通

125 内部交通

玩 大手牵小手从这里开始

127 呼伦贝尔大草原

132 莫尔格勒河

134 额尔古纳根河湿地

136 敖鲁古雅使鹿部落

138 满洲里

爸爸们第五次旅行感受



《爸爸去哪儿》栏目组 编著



第二季 ⑤

地点版·草原驰骋



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ⑤ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.9 ISBN 978-7-5552-1006-1

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188251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 ⑤

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 978-7-5552-1006-1

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。

Preface

让快乐
继续出发

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》的第五站星爸萌娃们来到呼伦贝尔，迎接他们的不仅有“风吹草低见牛羊”的美景，还有极富特色的草原项目，更有暖男和纯爷们父子的温暖探班，两季嘉宾在此欢聚一堂，并结下了深厚的友谊。

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草原之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张呼伦贝尔市手绘地图，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》栏目组

2014年9月



目录

1

Part 1 村长日记

- 12 村长也是巴特尔
- 13 萌娃会记者，村长当翻译
- 14 陆毅的“贤妻”潜质
- 16 曹格点火被玩坏
- 17 奶牛爱听英文歌
- 18 村长的心里话
- 19 抓羊技能大比拼
- 21 黄小厨和亮长今厨艺大PK
- 22 骑马的汉子们

特别策划

- 24 当《爸爸1》遇到《爸爸2》

Part 2 草原驰骋

旅行趣事

Day1 老爸转行？

- 31 曹格家：水果摊

2





- 32 陆毅父女：猪肉摊
- 33 杨威父子：蔬菜摊
- 34 黄磊父女：面点铺
- 35 吴镇宇父子：熟食店

射箭选房



- 36 谁是神箭手
- 40 牧民和开拖拉机的“妻子”

草原之夜

- 42 鸡肉？羊肉？
- 44 十年“夫妻情”

Day2 牧场的神秘来客

- 45 爱听音乐的奶牛
- 47 最帅收奶工
- 49 奇怪的“蒙古大叔”
- 50 石头天天粉丝见面会

抓羊大作战

- 52 老爸VS羊群
- 53 萌娃VS羊群

“爸爸杯”厨神争霸赛

- 55 主厨PK：亮长今VS黄小厨
- 57 助手PK：三味真火VS点火神器
- 59 评委打分：鱼香肉丝VS炒四丁

勇者游戏：摔跤大赛

- 60 “复仇”大作战
- 62 爸爸组对决搏克手
- 63 小小摔跤手

父子真心话

- 65 Joe & Grace & 曹格
- 66 Feynman & 吴镇宇
- 67 杨阳洋 & 杨威
- 68 贝儿 & 陆毅
- 69 多多 & 黄磊