

湖南广播电视台官方图书

快乐中国
湖南卫视

京華書媒



爸爸去哪儿

第二季 ③

地点版·醉游苗寨



《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 ③

地点版·醉游苗寨

湖南靖州



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ③ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.7 ISBN 978-7-5552-0921-8

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175728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 ③

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8月第1版 2014年8月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5552-0921-8

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

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到自己的影子。

在这本书里，快乐、成长、互动是重要的关键词。

靖州地笋苗寨是《爸爸去哪儿第二季》拍摄的第三站，这里有甘甜飘香的杨梅，有独具风情的吊脚楼，有历史悠久的民俗节日，还有热情爽朗的苗族女子。在这里，爸爸和孩子们穿起了苗族服装，体验了一次原生态的民族风。

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地笋苗寨之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张靖州县手绘地图，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8月



1

Part 1 村长日记

目录

- 13 山路弯弯，杨梅酒香
- 14 不喝酒？揪耳朵！
- 15 打新疆来了个“黄烤串”
- 16 苗寨形象大使
- 17 会说话的“猪先生”
- 19 委屈了，糍粑君！
- 20 嘴对嘴？村长、陆毅有火花！
- 21 爱心的种子

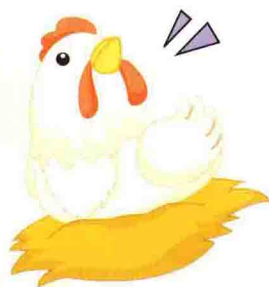
Part 2 苗寨醉游记

经典场景回放

鸡窝大冒险

- 24 淡定自如组：Feynman&多多
- 26 惊慌失措组：贝儿&Joe
- 29 战战兢兢组：杨阳洋&Grace

2





龙头宴开幕

- 30 老爸厨艺大PK
- 33 我烤的就是羊羊羊
- 34 我不做“龙头”好多年

会说话的猪

- 35 坚守原则组: Feynman&Joe
- 37 智慧推理组: 多多&Grace
- 39 乖巧听话组: 贝儿&杨阳洋

艰难的早餐

- 40 袋鼠宝宝PK赛
- 41 糍粑饭是怎样炼成的

给潘奶奶的礼物

- 43 “爸爸”牌茶籽油诞生记
- 44 苗寨爆款拖鞋

怀旧亲子运动会

- 46 “世界亚军”
- 49 我们都是木头人
- 50 踩高跷比赛
- 51 大家一起来嘟嘴

给爸爸洗脚

- 53 合作型: Joe&Grace
- 54 体贴型: 杨阳洋
- 55 顽皮型: 贝儿
- 56 迷糊型: Feynman
- 57 专注型: 多多

宝贝成长记录

成长五味之“酸”

- 58 多多姐姐，你不爱我了吗
- 59 “我要找爸爸”
- 61 鸡蛋又碎了

成长五味之“甜”

62 我的鸡蛋汤给你

64 “我帮你拿”

65 “我等着你”

成长五味之“苦”

66 谁来叫卖

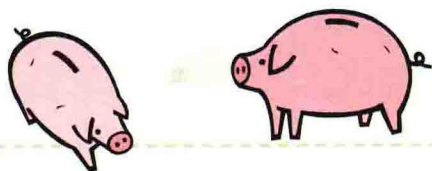
67 公主鞋风波

成长五味之“辣”

69 “奶奶，对不起”

成长五味之“咸”

70 中华小当家的爱心蛋汤



老爸亲子课堂

分享篇

72 爸爸，
请让我慢慢学着分享

勇气篇

80 爸爸，
请给我一个充满勇气的环境



Part 3

大手小手游靖州

3

衣 最爱民族风——苗族服饰

92 头饰

92 胸颈饰

92 手饰

93 衣饰

93 腰坠饰

靖州穿衣指南



食 老爸们的拿手菜

- 97 吴镇宇的蒸肉饼
- 98 曹格的ABC蔬菜汤
- 100 黄磊的烤羊肉串
- 102 杨威的热干面
- 103 陆毅的松鼠鳜鱼

龙头宴的由来

舌尖上的靖州

- 107 木洞杨梅
- 108 杨梅酒
- 108 雕花蜜饯
- 109 油茶
- 110 柴熏腊肉和腌禾花鱼
- 111 苗家糯米饭

住 萌娃奶爸住所全解析

- 112 吴谋建家
- 113 吴才斌家
- 114 潘玉兰家
- 115 吴才旭家
- 116 吴才光家

独具特色的吊脚楼

- 117 吊脚楼由来
- 118 吊脚楼建筑特点
- 118 吊脚楼房屋布局

住在靖州

行 地笋苗寨之“行”

- 120 别开生面的踩高跷

靖州交通指南

- 122 市区交通
- 122 地笋苗寨交通

玩 大手牵小手从这里开始

- 124 地笋苗寨
- 130 飞山
- 134 排牙山
- 136 九龙山
- 138 五老峰
- 140 文峰塔

爸爸们第三次旅行感受



《爸爸去哪儿》栏目组 编著

爸爸去哪儿

第二季 ③

地点版·醉游苗寨

湖南靖州



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爸爸去哪儿. 第二季 ③ / 《爸爸去哪儿》栏目组编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.7 ISBN 978-7-5552-0921-8

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175728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 ③

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8月第1版 2014年8月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5552-0921-8

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。

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到自己的影子。

在这本书里，快乐、成长、互动是重要的关键词。

靖州地笋苗寨是《爸爸去哪儿第二季》拍摄的第三站，这里有甘甜飘香的杨梅，有独具风情的吊脚楼，有历史悠久的民俗节日，还有热情爽朗的苗族女子。在这里，爸爸和孩子们穿起了苗族服装，体验了一次原生态的民族风。

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地笋苗寨之行进行了延伸和扩展，还特邀艺术家作画，绘制了一张靖州县手绘地图，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8月



目录

1

Part 1 村长日记

- 13 山路弯弯，杨梅酒香
- 14 不喝酒？揪耳朵！
- 15 打新疆来了个“黄烤串”
- 16 苗寨形象大使
- 17 会说话的“猪先生”
- 19 委屈了，糍粑君！
- 20 嘴对嘴？村长、陆毅有火花！
- 21 爱心的种子

Part 2 苗寨醉游记

经典场景回放

鸡窝大冒险

- 24 淡定自如组：Feynman&多多
- 26 惊慌失措组：贝儿&Joe
- 29 战战兢兢组：杨阳洋&Grace

2





龙头宴开席

- 30 老爸厨艺大PK
- 33 我烤的就是羊羊羊
- 34 我不做“龙头”好多年

会说话的猪

- 35 坚守原则组：Feynman&Joe
- 37 智慧推理组：多多&Grace
- 39 乖巧听话组：贝儿&杨阳洋

艰难的早餐

- 40 袋鼠宝宝PK赛
- 41 糍粑饭是怎样炼成的

给潘奶奶的礼物

- 43 “爸爸”牌茶籽油诞生记
- 44 苗寨爆款拖鞋

怀旧亲子运动会

- 46 “世界亚军”
- 49 我们都是木头人
- 50 踩高跷比赛
- 51 大家一起来嘟嘴

给爸爸洗脚

- 53 合作型：Joe&Grace
- 54 体贴型：杨阳洋
- 55 顽皮型：贝儿
- 56 迷糊型：Feynman
- 57 专注型：多多

宝贝成长记录

成长五味之“酸”

- 58 多多姐姐，你不爱我了吗
- 59 “我要找爸爸”
- 61 鸡蛋又碎了

成长五味之“甜”

- 62 我的鸡蛋汤给你
64 “我帮你拿”
65 “我等着你”

成长五味之“苦”

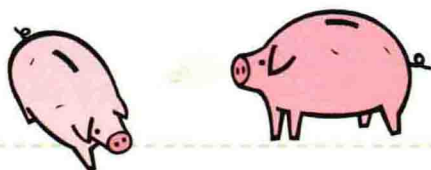
- 66 谁来叫卖
67 公主鞋风波

成长五味之“辣”

- 69 “奶奶，对不起”

成长五味之“咸”

- 70 中华小当家的爱心蛋汤



老爸亲子课堂

分享篇

- 72 爸爸，
请让我慢慢学着分享

勇气篇

- 80 爸爸，
请给我一个充满勇气的环境



Part 3

大手小手游靖州

3

衣 最爱民族风——苗族服饰

- 92 头饰
92 胸颈饰
92 手饰
93 衣饰
93 腰坠饰

靖州穿衣指南



食 老爸们的拿手菜

- 97 吴镇宇的蒸肉饼
- 98 曹格的ABC蔬菜汤
- 100 黄磊的烤羊肉串
- 102 杨威的热干面
- 103 陆毅的松鼠鳜鱼

龙头宴的由来

舌尖上的靖州

- 107 木洞杨梅
- 108 杨梅酒
- 108 雕花蜜饯
- 109 油茶
- 110 柴熏腊肉和腌禾花鱼
- 111 苗家糯米饭

住 萌娃奶爸住所全解析

- 112 吴谋建家
- 113 吴才斌家
- 114 潘玉兰家
- 115 吴才旭家
- 116 吴才光家

独具特色的吊脚楼

- 117 吊脚楼由来
- 118 吊脚楼建筑特点
- 118 吊脚楼房屋布局

住在靖州

行 地笋苗寨之“行”

- 120 别开生面的踩高跷

靖州交通指南

- 122 市区交通
- 122 地笋苗寨交通

玩 大手牵小手从这里开始

- 124 地笋苗寨
- 130 飞山
- 134 排牙山
- 136 九龙山
- 138 五老峰
- 140 文峰塔

爸爸们第三次旅行感受

