



30 Tian  
Qingxinhu

30天清新绘



# 美食达人 手绘笔记



涂涂猫  
Tutu Mao 编著

附赠  
全书电子线图  
和上色图

色铅笔  基础不要怕，

只要你热爱美食，热爱手绘，

1本书在手，1天1画，

30天完美变身色铅笔美食手绘达人。



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS





# 30 Tian Qingxinhui

30天清新绘

## 美食达人 手绘笔记



涂涂猫  
TutuMao 编著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书以生活中常见的 30 种美食为素材，通过色铅笔手绘进行表现。书中从线稿的描绘到上色的过程都有十分细致地讲解，即使你毫无绘画基础，缺少手绘经验，只要按照本书的顺序，一天一画，仔细去理解书中的知识点，30 天，即可让你完全掌握色铅笔。

本书不仅适用于绘画初学者，还同样适用于需要提升绘画水平的读者。书中讲解的不只是如何临摹一幅画作，更多的是教会你面对一组实物，如何去选择、去创作，让你真正学会怎样用色铅笔画画。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美食达人手绘笔记 / 涂涂猫编著. — 北京: 机械工业出版社, 2014. 12

(30 天清新绘)

ISBN 978-7-111-49077-7

I. ①美… II. ①涂… III. ①铅笔画 - 绘画技法  
IV. ①J214.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 312445 号

---

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 时 颂 责任编辑: 时 颂

版式设计: 揽胜视觉 责任校对: 白秀君

封面设计: 张 静 责任印制: 乔 宇

北京画中画印刷有限公司印刷

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

185mm×210mm·8 印张·170 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49077-7

定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066 机工官网: <http://www.cmpbook.com>

读者购书热线: (010) 68326294 机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

(010) 88379203 教育服务网: <http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

金 书 网: <http://www.golden-book.com>



### 海量素材免费送

**Step 1.** 搜索微信公众号: cmpjz18, 关注“机械工业出版社建筑分社”或者直接扫二维码见下。

**Step 2.** 关注成功后回复: 2002, 即可获得下载地址, 下载本书所有电子线图和上色图, 还有本套丛书的其他分册的素材压缩包。



# 写给读者的话

我之所以选择了色铅笔，  
是因为我觉得它更适合初学者。  
没有水彩那般不容易控制，  
也没有油画那样需要种种技巧，  
更比素描多了一份斑斓。

它就像是伴随我们整个童年的铅笔一样，  
亲切，易于上手，  
而且色彩淡雅，便于修改，随心而画。

回想我第一次使用色铅笔时，  
一盒 24 色的色铅笔  
陪我在台灯下坐了整整一个晚上，  
那种可以叠加出无数种真实色彩的奇妙感觉  
让我充满成就感。



# 目录

## contents

### 写给读者的话

#### Part 1 吃货的准备工作

认识工具，认识色彩，学会基本的选色方法，每天都有一个针对点，从易到难。

绘画工具介绍 /2

24 色色铅笔色表 /4

如何选取颜色 /5

30 天每日进阶练习指导页 /6

#### Part 2 瓜果蔬菜也多彩

从色彩单一的石榴籽到多种事物的画面组合，从最基本的色铅笔轻柔过渡到各种质感的表现。

第一天 晶莹剔透的石榴籽 /17

第二天 冰糖葫芦 /21

第三天 百合果蔬拼 /27

第四天 灯笼果红了 /33

第五天 果蔬静物 /39

第六天 菜刀上的美味 /45

#### Part 3 茶点的甜蜜味道

通过对茶点间的各种美味以及配合美食的各种器皿更加全面地绘画，全面掌握质感的表现方法。

第七天 牛奶果冻 /53

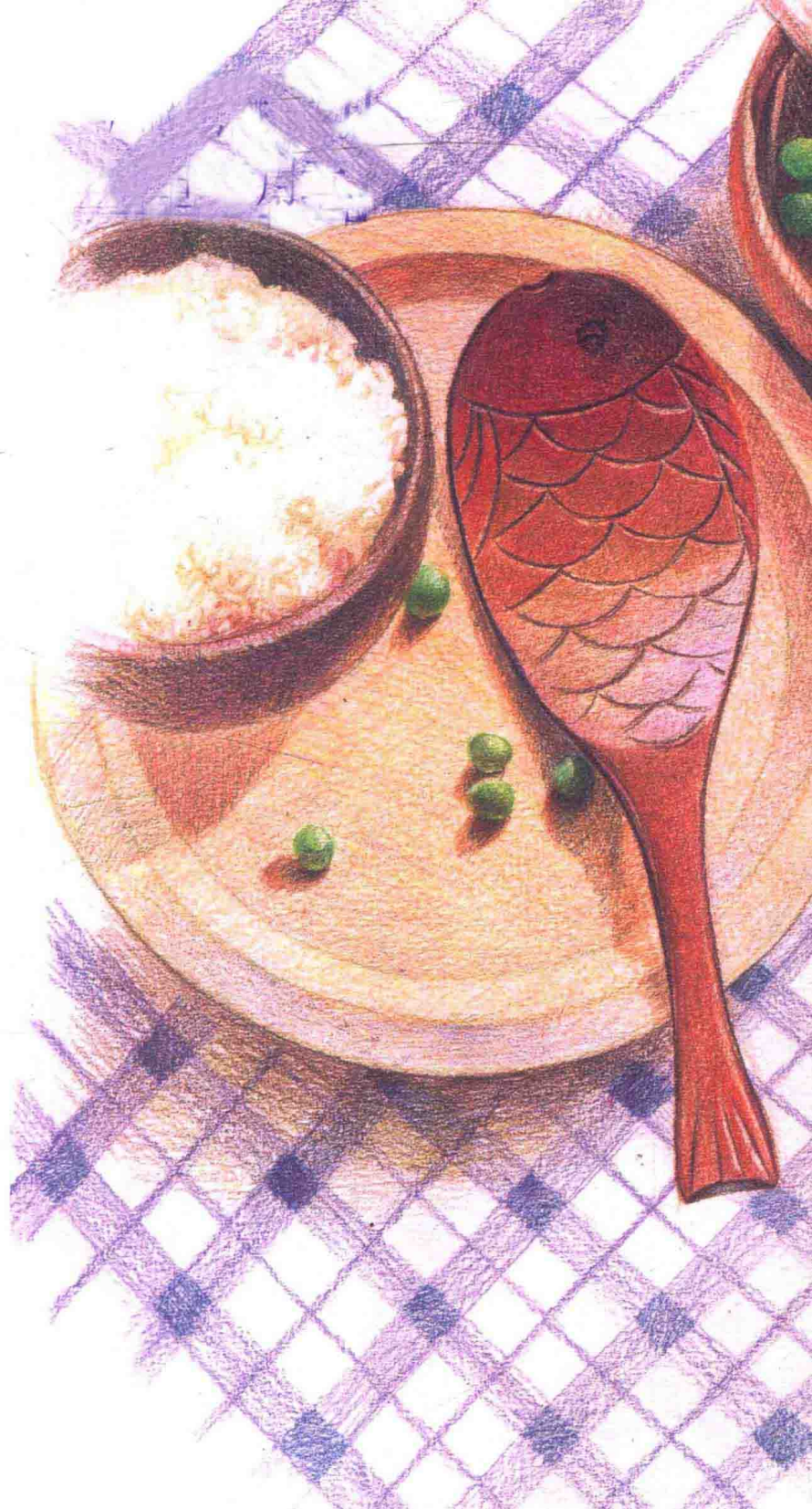
第八天 彩虹蛋糕 /59

第九天 巧克力球 /65

第十天 生日蛋糕 /71

第十一天 糖果甜甜圈 /77

第十二天 草莓冰激凌 /83





## Part 4 那些零食

这些都是身边的小零食，带你学会观察，并在绘画中学会分析。

- 第十三天 棉花糖 /91
- 第十四天 玻璃瓶糖果 /97
- 第十五天 美时之光巧克力 /103
- 第十六天 曲奇饼干 /109
- 第十七天 袋装薯片 /113
- 第十八天 铁盒豌豆 /119

## Part 5 收集美食的盘盘碗碗

瓷质的、玻璃的、金属的、木质的，盘盘碗碗，花样百出，绘制质感的同时学习更深入的绘画表现手法。

- 第十九天 盘中花 /127
- 第二十天 可爱杯具 /133
- 第二十一天 圣诞咖啡杯 /139
- 第二十二天 木质碗勺 /143
- 第二十三天 调味白瓷罐 /147
- 第二十四天 西餐餐具组合 /153

## Part 6 我的美味私房菜

绘制美食不只是简单的临摹，主观的思想让画面更加完美。

- 第二十五天 银耳木瓜羹 /159
- 第二十六天 苦瓜小盘 /165
- 第二十七天 鸡翅——妈妈的味道 /169
- 第二十八天 牛排 /173
- 第二十九天 日本豆腐蒸丸子 /177
- 第三十天 青菜鲜虾汤面 /181

# PART 1 吃货的准备工作

# 绘画工具介绍

绘制色铅笔画的工具主要有：自动铅笔、色铅笔、转笔刀、橡皮、纸张。而最为主要的色铅笔也因为品牌的不同，颜色上略有差异，初学者可根据自己的喜好以及绘画的需求选择。

## 【色铅笔】

本书使用马可雷—雷诺阿 24 色专业彩色铅笔。这种铅笔较为常见，在网络、市面美术用品专卖店都可以买到，价格也比较实惠，但是要注意不要买到山寨品，尽量到有保证的专卖店购买。



### ★马可—雷诺阿 24 色彩铅★

这是我最常使用的，也是本书中所有案例使用的色铅笔，这种铅笔软硬适中，色彩鲜亮，容易着色。之所以选择了 24 色而不是更多的颜色，是为了方便初学者对颜色的了解与认识，而且铁盒装便于保存。



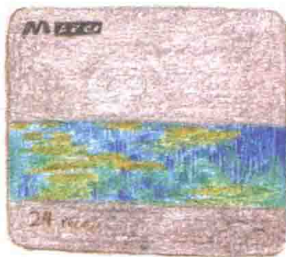
### ★马可—雷诺阿 36 色彩铅★

同样的雷诺阿铁盒装还有 36 色和 48 色，颜色越多价格越贵，待绘画的熟练程度提高便可以选择更多的颜色使用。不过初学阶段建议使用颜色较少的 24 色，以免颜色太多不知道该如何选用。



### ★马可—雷诺阿 24 色水溶性彩铅★

水溶性彩铅通常配合水使用，我们只是单纯地使用彩铅，而且价位稍贵，对于初学者不推荐使用。



### ★马可 24 色彩铅★

这也是一款比较适合初学者的彩铅，有 24 色、36 色、48 色、72 色等，颜色较丰富，笔感较硬，相比雷诺阿较为耐用。



### ★辉柏嘉 36 色彩铅★

辉柏嘉彩铅相对马可的色彩稍有差别，但是如果搭配使用也是非常不错的选择。

若手边没有以上几种色铅笔，也可以选取现有的色铅笔，选择相应的颜色使用。

绘画的重点并不是要看到书中使用了什么颜色，就按照图例中标示的颜色来选择，也可以自己去搭配颜色，或者针对实物自己去分析、去选择，这样才能得到真正意义上的进步。

## 【自动铅笔】

自动铅笔常用于一幅画的起稿阶段。之所以选择自动铅笔而不是普通的铅笔是因为它方便携带，而且大大省去了削铅笔的麻烦。但是同样它也有缺点，那就是缺少了铅笔给画的质感，没有笔触间的粗细变化。



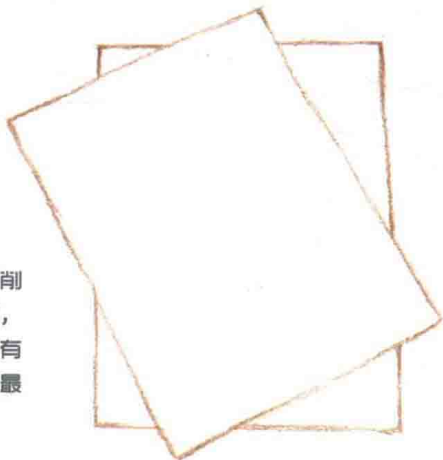
## 【自动铅芯】

配合自动铅笔使用，自动铅芯也分为 HB、2B 等几个重量级别，对于初学者建议选择 HB 或者 2B 铅芯使用。



## 【卷笔刀】

配铅的笔芯较柔软，用卷笔刀削铅笔既方便又快捷，而且不容易断，但是削出的笔尖较短，当然如果你有足够的耐心，用工具刀来削铅笔是最好的。



## 【橡皮和可塑橡皮】

普通的绘图橡皮主要用于擦除错误的铅笔线，重点使用在起稿阶段，画在纸上的色铅笔也可以擦除一些，但是由于色铅笔是油性的缘故，很难彻底擦除干净。

可塑橡皮主要用于减淡效果的处理，比如哪里画的过重了，也可以使用可塑橡皮来擦淡，而且可以随意塑造橡皮的形状。

## 【纸】

如果你有过一定的绘画经验就会发现，较厚、纹理较为细腻的纸是画色铅笔画最好的选择，较厚的纸反复叠色也不合起毛，纹理较细腻的纸画出的画面也会显得更加细腻。

本书使用康松 240 克细纹素描纸。这种纸通常可以正反面使用，正面纹理较粗糙，背面较为细腻。



# 24 色色铅笔色表

## 【颜色表】

以下是马可—雷诺阿 24 色彩铅笔的颜色表，本套颜色在纸上表现后更为鲜艳，虽然颜色较少，但是对于初学者已经足够使用，而且减少了很多时候不知道该选择什么颜色的苦恼。

|        |                                                                                     |        |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 白色  |    | 91 蓝紫色 |    |
| 25 柠檬黄 |    | 55 钴蓝  |    |
| 19 铬黄  |    | 51 淡蓝  |    |
| 18 橘色  |    | 62 绿松石 |    |
| 46 朱红  |    | 60 浅绿  |    |
| 31 红色  |    | 61 翠绿  |    |
| 38 洋红  |   | 63 橄榄绿 |   |
| 71 粉红  |  | 27 赭石  |  |
| 70 肤色  |  | 44 熟褐  |  |
| 75 浅肤色 |  | 45 赭褐色 |  |
| 59 紫红色 |  | 73 浅灰  |  |
| 58 普蓝  |  | 10 黑色  |  |

## FIVE

受光面偏暖

(因为受光面光线一般默认为自然光，自然光偏暖)

背光面偏冷

这是绘画永远的法则，这样可以让画面充满色彩的对比，如图中，这些背光的部分通常要加入一些蓝色、紫色来起到强冷暖对比的作用。

而受光位置主要使用一些淡淡的暖黄色。

## 【暖色调】

给人以温暖感觉的红色、橙色、黄色以及由它们构成的色调为暖色调。

## 【冷色调】

冷色调是给人以凉爽感觉的青色、蓝色、紫色以及由它们构成的色调。

红色、橙色、黄色——为暖色，象征着：太阳、火焰；绿色、蓝色、黑色——为冷色，象征着：森林、大海、蓝天；灰色、紫色、白色——为中间色。

冷色调的亮度越高——越偏暖，暖色调的亮度越高——越偏冷。

## 如何选取颜色

如果你只是照着书中所提示的颜色来选颜色、画颜色，相信无论你画了一张还是数十张，这都只是在临摹，而你所得到的也还是只是工具的熟练。

我们画画更需要学习的是如何选取颜色，该叠加什么颜色，该如何运用冷暖色，如何让它看起来更像实物，同时更具画面感。

### THREE

这里又有了些许黄色的痕迹，经过观察周围的马卡龙，原来这些是它们映射出的反光。而对比颜色表，铬黄色正好比较靠近。

19 铬黄

### TWO

经过初步的观察，这里的绿色更明显一些，所以使用浅绿色再次加强绿色较为明显的地方。

60 浅绿

### ONE

从第一眼的观察中可以看出这是一个更偏向暖绿色的马卡龙。所以，首先选择的颜色为浅绿色。

60 浅绿

同时，马卡龙的颜色没有浅绿色这样重，所以先来轻轻铺色。然后可以看出这个绿色中带有黄色的感觉，而对比色表中的黄色后，发现更加靠近柠檬黄。

25 柠檬黄

所以，在之前的绿色基础上叠一层黄色。

### FOUR

这里的粉色已经不是纯正的粉色，因为旁边粉色的马卡龙映射在黄绿色马卡龙上产生的颜色变化，所以看起来更偏向橘色一点。所以直接使用橘色来画就好。

18 橘色



# 30天 每日进阶练习指导页

本书中的每个案例均为针对性的练习，大家可根据指导页上所提出的重点配合每日的绘画，让自己真正学会用色铅笔画画，30天不止是一个时间概念，更是大家成长与进步的轨迹。



【第一天 晶莹剔透的石榴籽】

- 初识色铅笔，你会发现仅仅通过手腕间的轻重变化就能很柔和地画出渐变，而且尖尖的铅笔很容易控制，先试着画一个柔和的渐变。
- 白色的地方不是用白色的铅笔画出来的，而是绘制时保留的。这也是学会控制铅笔的涂色面积的一个重要过程。
- 晶莹剔透的感觉通过每个籽的高光和反光来表现，控制色彩的浓淡程度也是这里要练习的重点。



【第三天 百合果蔬拌】

- 之前都只是在绘制颜色较为单一的美食，接着描绘一盆颜色清凉的百合果蔬，本案例中颜色的叠加就成为了重点，但是有些颜色只是很淡的色调，所以上色顺序就很重要了，首先要画的还是食物的固有色，然后来添加环境色。
- 透明玻璃的表现也是本案例的重点部分，除保留好白色的高光外，它们的形态轮廓也要虚化处理。



【第二天 冰糖葫芦】

- 到了这里想必你也会发现第一天的绘画中所用到颜色是比较单一的，然而正常太阳光线下的物体受光面是暖色调，背面则呈现出冷色调，这张冰糖葫芦里我们尝试使用一些最基本的冷暖色。
- 画面重点也应该放在离我们最近的地方，如图例中最近处的一颗冰糖葫芦画得相对细致，颜色也相对丰富，越靠后的也就要越虚化处理。



【第四天 灯笼果红了】

- 大家在画画的过程中是否经常遇到这样的困惑：相同颜色的事物画着画着就都混合到一起去了。这便是相互之间的层次表现，随着绘画的层层深入，在加入了更多的颜色之后也要时刻保护这些素描中的黑白灰关系。
- 或许只靠想象画一个普通的木碗怎么也想不到会有紫色，案例中选用紫色画木碗的暗面，黄色画木碗的亮面这也是为了让画面色彩更加丰富，视觉感更好。当然如果你经过更多的绘画训练，这些在实物中也可以看出来。



### 【第五天 果蔬静物】

- 相同颜色的事物，比如叶子在自然光线下也是会有变化的，通常情况下靠近光源的地方颜色更暖一些，黄色所占的比重更多一些，相反背光的地方蓝紫色就会更多一些。
- 从本案例开始我们将逐个体会不同事物的不同质感，叶子的表面并没有那么光滑，所以不会产生很明显的高光，注意和水滴的区别。
- 多个事物的组合怎样才能看起来更像是在同一个环境里的呢？通过光线的强度也就是阴影的重度表现是最简单最直接地将它们组织到一幅画面里的方法。



### 【第七天 牛奶果冻】

- 本案例中樱桃和果冻的表面都是非常光滑的，在产生较亮的高光同时反光也变得格外强烈，按照步骤分开处理类似的情况就会容易许多。
- 绘制过程中首先着重比较樱桃的高光、果冻的高光和果冻下面奶油部分颜色的亮度区别。
- 果冻的质感是晶莹剔透的，使用色调的变化可以很好地表现，靠下的位置投射出的奶油白色略多一些，所以颜色较淡，即使是背光面也同样使用了暖暖的橘色来画，只是相比较左边的受光面使用的紫红色略多些。



### 【第六天 菜刀上的美味】

- 随着对色铅笔的一步熟悉，我们可以将更多的事物组合到一幅画面里来画，当然，要注意光影的方向，色调的统一（比如受光面统一加入暖黄色）来统一画面，事物之间是相互的而不是独立的，所以要整体一起画，这很重要。
- 西红柿的质感也是比较光亮的，但是远远没有白色的桌面白，所以大家画画也不能一味的只看着某一个点来画，要全局考虑，这正是画画需要训练的。



### 【第八天 彩虹蛋糕】

- 画过了光滑的牛奶果冻，接着画一个表面质感比较粗糙的彩虹蛋糕，没有明显的高光，再加上一些粗糙的颗粒点点，自然就会显得没那么光滑了。
- 同时通过本案例可以发现不同颜色的冷暖变化也是非常有趣的，画的时候也不妨去记住这些渐变色的变化规律。
- 虽然是一层层的蛋糕，但还是要当成一个整体来画，光影的过渡也要统一，简单来说就是描绘颜色的同时不能舍弃了素描关系。



### 【第九天 巧克力球】

- 巧克力一直都是一个备受大众喜欢的绘画题材，本案例中的巧克力球并不是规整的圆形，这样它的明暗交界线就变得很重要了，重新回忆一下以前学习素描时需要注意的知识点吧。
- 很多时候想到白色的事物就觉得没有颜色可以用，这是大多数初学者很困惑的事情，其实只要静下心来，仔细地观察，你总会发现这里好像有点蓝色，那里好像有点紫色，这些便是环境色，将它们表现出来并稍加强化。



### 【第十一天 糖果甜甜圈】

- 之前画过了许多的单个事物，接下来一起描绘一组甜甜圈，多个事物的组合首先要观察它们之间的相互关系（相互之间有没有遮挡、投影等），然后再观察它们的质感，观察它们之间相互有无颜色的影响。
- 绘制的过程中要时刻注意前实后虚的空间感，一般要把比较重点的事物先来画，因为大家在创作之初总是非常有兴趣的，画起来也比较用心，更容易画得细致。
- 色铅笔的绘画笔触有许多种，点点的、圈圈的、短排线、长线、用轻轻蹭的等，选取合适的笔触来描绘不同的地方。



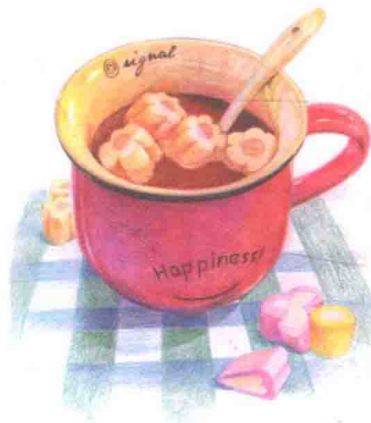
### 【第十天 生日蛋糕】

- 这里是对我们之前所学知识的运用和巩固，一个丰富的生日蛋糕，重新纠正你的绘画步骤，初学画画的同学想必也常常听到“要整体画”、“整体观察”这样的话吧，没错，只有这样才能训练我们整体观察的能力，这样画出的画面才不会是散的。轮廓—铺大色—从前到后从主要到次要—添加花纹，按照这样的方式画张画吧。



### 【第十二天 草莓冰激凌】

- 大家在自己创作一幅画作的时候总是会考虑到色彩的搭配，可是往往照着照片或者实物画的时候就彻底忘记了这一点，其实我们画照片或者实物的时候除了表现它们应有的颜色外，还应主观地加入一些画面所缺少的颜色，这样画出的才是有颜色的画，而不是有颜色的素描。
- 画面中有大量草莓和果酱，红色和黄色这些暖色调比较多，所以在草莓的暗面和玻璃杯上就多加入了些紫色和蓝色，而桌面也刻意改成了蓝色，以起到让整体画面看起来颜色更丰富的作用。



### 【第十三天 棉花糖】

- 虽然棉花糖是本案例的名字，但是我们把更多的精力放在了描绘杯子上。杯子内口的部分加入了抢眼的黄色，与杯子外表发紫的红色形成明显的冷暖色对比，再配合画面所缺少的蓝色和绿色的背景，形成了这一幅色彩丰富的画面。
- 通过多张的练习你会发现，案例中的颜色都是一层一层地加上去的，慢慢变得很饱满，因为同样的，只有不停地深入观察你才会发现，红色的杯子上其实还有紫色和黄色，所以练习绘画其实是练习的观察力，这也是大多数初学者画照片很容易忽略的问题。



### 【第十五天 美时之光巧克力】

- 巧克力的锡纸包装有一种很特别的质感，想要将它画得真实，就要更多地观察、分析和理解每一颗巧克力上色产生的原因，更要熟知绘画的步骤。
- 绘画步骤：从固有色开始画起，同时加入一些体积感，只是颜色不要一开始就画得太重太死，这样后期才能加入其他的色彩。
- 质感表现：锡纸包装是一个非常光亮的表面，同时也非常容易受到其他颜色的影响，如例图中金黄色的一颗，它的反光色均是周围不同颜色的巧克力投射到它上面的，而这些颜色的位置和重量也很重要，同时也有可能产生颜色的变化。



### 【第十四天 玻璃瓶糖果】

- 通过一天天的练习你会发现不同颜色的色铅笔画在纸上会相互融合成为另一种颜色，这也就是所说的叠色，其实很多时候我们所看到的物体的颜色都很难在较少的颜色表里找到，这个时候我们就需要用多种颜色的相互叠加来叠出我们想要的色彩。
- 如图例中黄绿色的纸盖，比较我们手中的色铅笔后发现它更偏向于黄色多一些，所以先铺上一层淡淡的黄色，然后用浅绿色叠加，这样便可以得到我们想要的颜色了。



### 【第十六天 曲奇饼干】

- 有些时候明明表面没有那么光滑，可是受光面在较强光线下却很亮，这时要着重观察这个高光的形状以及它和周围颜色的过渡范围，同时不同地方的暗面、亮面都要相互比较，因为随着形体的变化，即使是同一事物暗面也会有不同的重量。



### 【第十七天 袋装薯片】

- 通常意义上的对比除了冷暖色对比让画面色彩更加丰富外，还有素描关系中的黑白对比，如例图中通过外围篮筐的重颜色衬托中间很浅的薯片，这也是绘画中比较常用到的对比。
- 浅颜色的薯片虽然不能用太多太重的颜色，但是阴影的处理足可以让它们间的层次鲜明。
- 薯片粗糙的表面可以用比较短小的笔触来表现。



### 【第十九天 盘中花】

- 深色的盘子，浅色的花纹想必一直会让你很苦恼不知道该怎么画吧，第一种方法，可以先画出浅色的花纹，然后用深颜色围绕着花纹画其他的地方，当然这需要很大的耐心。第二种方法，如果你手边有水彩用的留白液，也可以先用留白液覆盖浅色花纹的地方，其他地方照常描绘。
- 如果你善于观察，会发现像这样一组马卡龙，它表面所呈现出的红色是因为来自盘子的环境色对它的影响，这样你就不难理解这些红色主要描绘在除了最受光的一些地方以外的位置了。
- 当我们在选取绘画素材时，点线面的组合也是选择的标准，这样的画面往往显得比较协调。如例图中粉色的花朵和盘子为点元素，花枝和下面布纹为线，盘子和马卡龙为面。



### 【第十八天 铁盒豌豆】

- 前面所画的案例都是近实远虚，当把视点放在较远的位置时就产生了近实远虚的效果。
- 金属质感总是具有强烈的明暗对比，而且周围物体的颜色对它的影响也极为明显，甚至有时会呈现其他事物的影子，这些都是表现金属质感的重要元素，绘制过程中千万不能因为不会画、怕麻烦就舍弃了这些。



### 【第二十天 可爱杯具】

- 大家在生活中时常会收藏一些像例图这样浅色的杯子，描绘这样的事物时，局部的一些重色，如杯口下面的暗色，杯把上的明暗交界线就成为了重点。绘画的时候添加每一层颜色都要格外小心，多处对比，然后再画，以免画得过重了。
- 强烈的光亮质感可以通过保留高光和反光以及桌布在它表面的投影来表现。