

# 当彩色的生活 画起来是可口的

伊格鲁·黛琳 [日] / 著 Igloo\*dining\* 冷婷 / 译



5 MAY 2011

9 MON



15:00 与神保町的N桑商洽

AM制作资料

COPY 大 保存!



10 TUE



去买咖啡豆

11 WED

回家看西服

12 THU

COFFEE

FUMI桑 展示 Start

13 FRI

14 SAT



小优 Birthday 4岁

15 SUN



修椅子 Tel联系

5/10 tue

第一次去咖啡豆 SHOP

Book

沿街樟树

Sta.

用心烤肉 特别香!!

5/12 OPEN 花束 难以忘

每日更开心！

# 4 色圆珠笔简单涂鸦！ 当彩色的生活画起来 是可口的

(日) 伊格鲁·黛琳 (Igloo\*dining\*) 著

冷婷 译



 北方妇女儿童出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当彩色的生活画起来是可口的/ (日) 伊格鲁·黛琳  
著; 冷婷译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5385-7136-3

I. ①当… II. ①伊… ②冷… III. ①圆珠笔—绘画  
技法 IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第285739号

"MAINICHI GA MOTTO TANOSHIKUNARU! 4SHOKU BALLPEN DE KANTAN!  
KAWAII TECHO IRASUTO" by Igloo\*dining\*

Copyright © 2011 Igloo\*dining\*

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with KAWADE SHOBO  
SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing  
GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

Simplified Chinese translation rights © 2013 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2012-4030

### 当彩色的生活画起来是可口的

作 者 (日) 伊格鲁·黛琳

译 者 冷 婷

出 版 人 李文学

责任编辑 熊晓君

封面设计 黄柠檬工作室

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 50千字

印 张 3

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

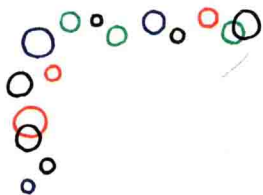
发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

ISBN 978-7-5385-7136-3 定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

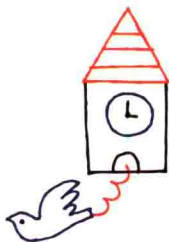


## 卷头凹版图片

- 002 工作行程
- 004 周末欢快备忘录
- 006 剪贴簿
- 008 前言

## 第1章 试着用4色描绘世界吧!

- 014 4色圆珠笔的魅力
- 016 寻找一支与自己相当匹配的笔
- 018 将世界分为4色的方法



## 第2章 描绘基本法

- 024 描绘基本法
- 026 挑战简单图案



## 第3章 季节笔记本

### 春季笔记本 邂逅 & 动物·植物

- 044 精心描绘工作备忘录
- 046 在信件中贴浮签
- 048 植物素描
- 050 去动物园喽
- 052 最喜欢的宠物

### 夏季笔记本 旅行·空暇 & 时尚

- 058 旅行记忆素描
- 060 地图的描绘法





062 时尚 & 化妆品笔记

064 写真拼贴画

### 秋季笔记本 料理・甜点 & 杂货

070 烹调笔记

072 甜点巡游 & 备忘录

074 琳琅满目的文具

076 杂货素描

### 冬季笔记本 电影・图书 & 室内装饰 & 手工制作

082 电影 & 图书 室内日记

084 室内装饰构想

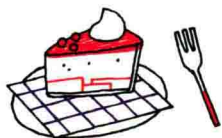
086 以绘本 & 童话为主题

088 手工日记

092 后记

094 插图集的使用方法

095 插图集



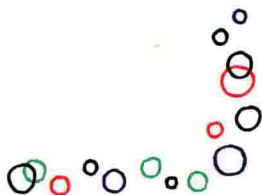
### 专栏

054 利用4色圆珠笔，达到可爱 & 工作能力UP的小本攻略 MONTHLY

066 各种让笔记本充满欢乐的杂货

078 利用4色圆珠笔，达到可爱 & 工作能力UP的小本攻略 WEEKLY

090 把笔记本装饰得更可爱



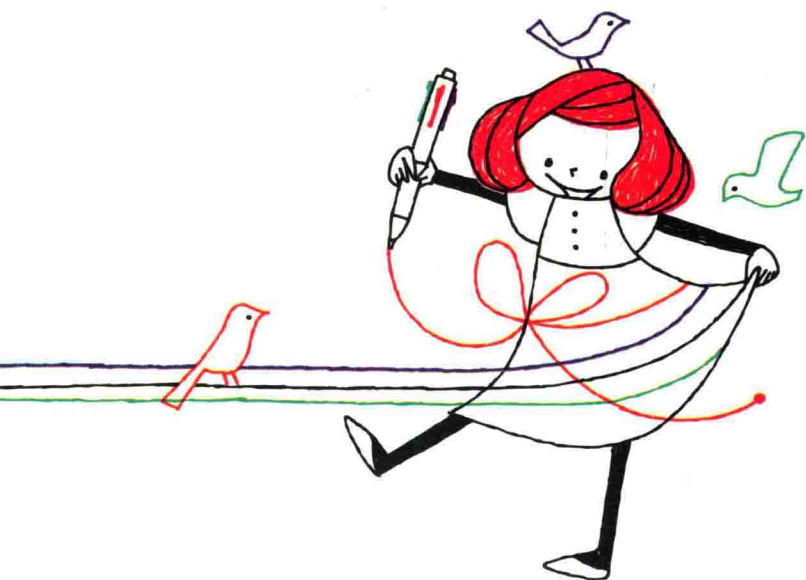
每日更开心！

4 色圆珠笔简单涂鸦！

当彩色的生活画起来  
是可口的

(日) 伊格鲁·黛琳 (Igloo\*dining\*) 著

冷婷 译



 北方妇女儿童出版社

## 工作行程

每天的工作都很忙碌……

但有了这样一个温馨可爱的笔记本之后，  
我们总会想要更努力。

19  
TUE

ABC 出版社  
9:00 ~



洽谈新工作

20  
WED

21  
THU

给 S 桑 tel  
*lee*

22  
FRI



特集插图！！

23  
SAT

XYZ 公司  
S 桑休息至 24 日  
有事的话

就联系  
K 桑

24  
SUN

♡ date  
10:00XX 站  
碰面

Patent Nos. 3,819,950 3,817,758 "AUTO"

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

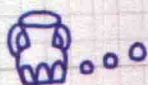
4/21 thu 与 ABC 出版社洽谈

- 记得带名片……
- 把资料还给 H 桑

→ 如果本周去的话



汉斯·装饰展 26 日截止  
○○美术馆



要做哦!

Should do



邮票



制作 & 发送



安排折本样品的发送



感谢 XYZ 公司 S 桑  
前几日的照顾

# 今日采购单



红辣椒 2 个  
绿皮西葫芦  
3 个



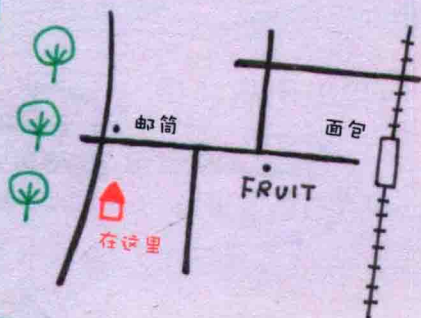
柠檬  
橄榄  
黑



## 小 NINO 的新居 MAP



tel 00-0000-0000



27  
SAT

SAT 采购

① 超市

28  
SUN

SUN 乔迁派对

\* 各带一份! & 庆祝

13:00~



## 周末欢快备忘录

除行程之外，  
还可在笔记本上添加其他各种东东！  
贴上浮签及备忘录，  
打造属于自己的特色小本。

8/28 sun • 到手的菜谱 •

# 炸鲑鱼 & 甜椒腌泡汁



甜椒 • 烧烤剥皮

插图

注意不能多喝



素炸绿皮  
西葫芦



鲑鱼

炸大鲑鱼 • 立即腌



葱头片

搪瓷盘中有  
腌泡汁

橄榄油  
柠檬汁  
西洋醋  
盐、胡椒  
紫苏糊

## NINO 桑

恭喜乔迁!!!



在新居的生活要充满欢乐哦!  
等你安定后我还想再来拜访。



## 剪贴簿

推荐大家在笔记本上写日记。

剪贴加插图……

互相穿插，连贯有序！

MON



15  
TUE

电视

★ 录像

21:00~

七五三



★  
WED

摄影

13:30~

13 升



17  
THU



18  
FRI



19  
SAT



20  
SUN

陶器市 10:00~



pull end of yarn  
over square, turn work  
over after each round.

JOINING NEW YARN



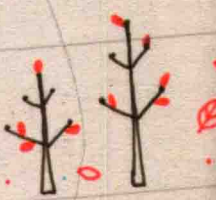
CREATING CORNERS



这个冬天，  
想尝试做做  
钩针活！



渐渐变冷  
了呢——



11/16 wed 摄影归来

顺便去 CAFE .....❤️



好多糖衣!

奶糖茶 &

小古格霍夫面包



此时此刻  
想吃登载在杂  
志上的这款 Cake !



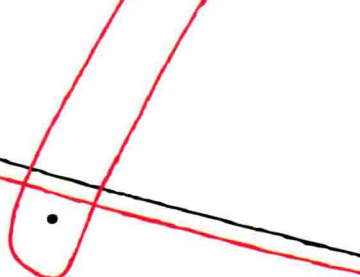
NOV

DEC

JAN

FEB

MAR



## 前言

用 4 色圆珠笔，  
以自由可爱的画风记录下开心的每一天。

其实，对于我来说，  
圆珠笔绘画题材并非强项。

可是，每天画插图时，  
却颇有收获。  
那便是，用 4 色圆珠笔  
可以超乎想象自由自在地描绘出各种欢快的图案。

由于颜色有限，因此就会比较注重颜色的均衡搭配，  
以及如何用细细的笔尖描绘线条并给空白部分上色。  
此外，只有这样我们才能不拘小节，天马行空地尽情描绘……  
4 色圆珠笔不仅可以将心情及感想描绘得淋漓尽致，  
还能打造出可爱的画风。  
所以，我认为 4 色圆珠笔真的非常有必要拥有。

对于生活得五颜六色的我们来说，  
或许 4 种颜色显得有些单调，  
但如试着画画的话，却会收获意想之外的华丽效果。  
(真的吗？如有疑问的话，请不妨试试看哦。)

正因为 4 色圆珠笔的颜色有限，才更容易根据心情变更色种，  
如果习惯用其绘画的话，线条强弱的掌控也会变得更为上手。  
根据心情的不同，  
既可选用单色描绘，又可采用 4 色同绘。

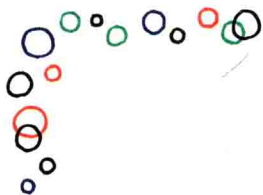


本书会教授您如何灵活运用 4 色圆珠笔  
简单轻松描绘可爱插图的方法，  
即便您并不擅长画插图也没有关系。  
我将从描绘顺序及描绘方法等方面开始，  
通过笔记本绘画实例及主题构思等手段为大家逐一介绍，  
内容可谓相当丰富。

最初，您可以参照画帖描绘，  
渐渐熟悉后，便可试着按照自己的意愿创作。  
绘图并没有任何规矩，因此，即便完全凭借想象或喜怒哀乐来作画也无妨。

用 4 色圆珠笔在笔记本上描绘属于自己的插图吧！  
如外出的话，  
请一定记得带上笔记本和 4 色圆珠笔。  
与此同时，我认为——用可爱的方式记录下生活中的点滴，  
可以让我们更快乐。

伊格鲁·黛琳 (Igloo\*dining\*)

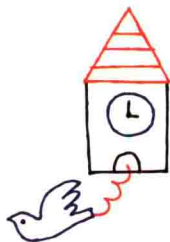


## 卷头凹版图片

- 002 工作行程
- 004 周末欢快备忘录
- 006 剪贴簿
- 008 前言

## 第1章 试着用4色描绘世界吧!

- 014 4色圆珠笔的魅力
- 016 寻找一支与自己相当匹配的笔
- 018 将世界分为4色的方法



## 第2章 描绘基本法

- 024 描绘基本法
- 026 挑战简单图案



## 第3章 季节笔记本

### 春季笔记本 邂逅 & 动物・植物

- 044 精心描绘工作备忘录
- 046 在信件中贴浮签
- 048 植物素描
- 050 去动物园喽
- 052 最喜欢的宠物

### 夏季笔记本 旅行・空暇 & 时尚

- 058 旅行记忆素描
- 060 地图的描绘法





062 时尚 & 化妆品笔记

064 写真拼贴画

### 秋季笔记本 料理・甜点 & 杂货

070 烹调笔记

072 甜点巡游 & 备忘录

074 琳琅满目的文具

076 杂货素描

### 冬季笔记本 电影・图书 & 室内装饰 & 手工制作

082 电影 & 图书 室内日记

084 室内装饰构想

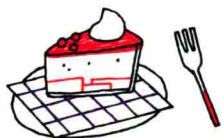
086 以绘本 & 童话为主题

088 手工日记

092 后记

094 插图集的使用方法

095 插图集



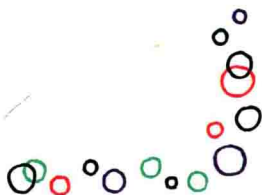
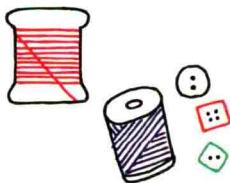
### 专栏

054 利用4色圆珠笔，达到可爱 & 工作能力UP的小本攻略 MONTHLY

066 各种让笔记本充满欢乐的杂货

078 利用4色圆珠笔，达到可爱 & 工作能力UP的小本攻略 WEEKLY

090 把笔记本装饰得更可爱





第1章

试着用4色  
描绘世界吧！