



爱丽丝的食谱绘

法式美食水彩技法步骤详解

Watercolor Skills
about French Cuisine

@Jessie一颗豆子

写在前面

一百多年前，

爱丽丝与格特鲁德·斯坦因相爱。

毕加索、马蒂斯、海明威等好友常来她们家中做客，谈论文学、艺术……

聚会时爱丽丝会为好友们亲手烹调一顿美味的法餐。

幸运的是，有心的爱丽丝将这些法餐食谱详细地记录下来并整理成书，

让每一次飨宴都成为永久的记忆。

今天，插画师豆子被爱丽丝的食谱所感动，

她不仅尝试烹饪其中每一道菜，还将过程用画笔一一描绘。

后来，豆子惊讶地发现，

原来这本菜谱中竟然隐藏了这么多秘密……

Foreword

Every once in a while, someone will come up with a genius idea and combine two things that just go together perfectly. Think peanut butter and chocolate, or apple pie and ice cream, or Lucy and Ricky. All of these brilliant pairings improve on the individual ingredients— they are better as a pair than by themselves. This book is one of those brilliant pairings; cooking and watercolor painting. Jessie Lin loves to cook and loves to paint, so it made perfect sense for her to combine these passions into a book that teaches us how to do both— how to use watercolors AND how to cook! Genius! The fact is, cooking and painting are very similar exercises. They both require collecting materials – brushes, papers and paints, and pans, utensils, ingredients, etc. – and learning how to mix them together in creative ways that result in new creations to be enjoyed by all. They require meticulous preparation, practice, experimentation, and the ability to allow happy accidents to happen and celebrate those precious events.

Another genius element of this book is the connection to Alice B. Toklas' recipes! What a great opportunity to fold in a bit of art history with charming little vignettes of her friends Gertrude Stein, Pablo Picasso, Rene Magritte, Ezra Pound, Ernest Hemingway and other notable artists and luminaries of Toklas' day.

Jessie is currently pursuing her Master of Fine Arts degree at the Savannah College of Art and Design, and is studying at the Atlanta, Georgia campus of SCAD. I have the very good fortune of being one of her teachers. From the first few days of working with Jessie, I knew she was special; a bit more mature with a combination of humility and confidence, and she was of course, very skilled. It was clear she had excellent training before she arrived at graduate school, and I am very excited to see how far she takes her talents after she graduates. It is evident from the masterfully painted and fun images in this beautiful book that she is already a force to be reckoned with.

Please enjoy this book, both for its in-depth instruction in watercolor techniques and its tried-and-true cooking techniques, but please keep this book in your library, because it is likely to go up in value when Jessie becomes famous!

Rick Lovell
Associate Chair of Illustration
Savannah College of Art and Design
Atlanta, GA, USA

序言

有时候，人们会异想天开地将看似无关的两样东西放在一起，组成绝配。想想看，花生酱和巧克力，冰淇淋和苹果派，露西和瑞奇……这些绝妙的搭配，让个体大大加分，一加一远远大于二。本书就是这样一对绝妙的搭配：烹饪和水彩。豆子喜欢烹饪、热爱绘画，她理所当然地将这双份的热情投注在同一本书里，一口气教给我们两件事——怎样画水彩，怎样做一手好菜。太有才了！事实上，烹饪与绘画的确是两项非常神似的活动。二者都需要收集各种材料，诸如画笔、纸张、颜料；平底锅、碗碟、配料，等等，然后试着将这些材料创造性地融合在一起，炮制出人见人爱的新作品。二者都需要精心的准备、练习、试验，需要妙手生花的能力，允许一些小意外发生，并为这些弥足珍贵的偶然而欢欣雀跃。

本书的另一大妙处在于爱丽丝的食谱！爱丽丝·B.托克拉斯曾为她同时代的许多艺术家和名人朋友们制作食谱，比如毕加索、海明威、埃兹拉·庞德、勒内·马格里特、格特鲁德·斯坦因等。多幸运啊，爱丽丝的食谱故事里，就这样拌入了一些带着迷人小花絮的艺术史料。豆子将他们因食而遇的插曲糅进书中，成就了一部“绘（烩）经典”。

豆子目前正在萨凡纳艺术与设计学院攻读美术硕士学位，就读于乔治亚州亚特兰大校区。我有幸成为她的老师之一。在最初和她一起工作的日子里，我就知道她与众不同。她比同龄人多一些成熟，既谦逊又自信，当然了，专业更不必说。很显然，在读研之前，她已有优异的专业功底。真期待她毕业后大展才华的样子。翻开这本美丽的图书，看看里面精心绘制的有趣图画，显而易见，她已然成为一股强大的新生力量。

好好享受这本书吧，无论是深入浅出的水彩画指导，还是真枪实战的烹饪技巧，都值得你细细品读。记得把它收藏在你的书柜里，因为豆子成名之后，它很可能会升值哦！

里克·洛维尔

美国乔治亚州亚特兰大萨凡纳艺术与设计学院插画系副主任



目录



CHAPTER 1

初识水彩 001

水彩工具 002

水彩纸 002

水彩颜料 002

水彩笔 003

其他工具 003

色彩理论 004

颜色的三个属性 004

体积感 006

水彩技法 008

干画法 008

湿画法 009



CHAPTER 3

人人都能学会的法式简餐 019

煎蛋卷 021

餐前贻贝 029

花菜配芥末蛋黄酱 037

红辣椒炖马鲛鱼 045

三分钟小牛排 053



CHAPTER 2

欢迎来到我的厨房 011

烹饪食材 012

肉类 012

蔬果类 013

油类 013

蛋奶类 013

谷物类 013

烹饪工具 014

锅具 014

台面工具 014

切削、碾压工具 014

混合、过滤工具 015

烘焙工具、模具 016

电动工具 016

纸、袋类 017

称量工具 017



CHAPTER 4

多彩的法国民间风味 061

- 热巧克力 063
- 班尼迪克蛋 071
- 洋葱汤 077
- 法式炸蛙腿 085
- 勃艮第红酒炖牛肉 093



CHAPTER 6

艺术家贵客 143

- 蘑菇炒蛋三明治 145
- 酿黄瓜配绿蛋黄酱 151
- 菠菜舒芙蕾 159
- 柠檬洋葱色拉 167
- 毕加索的鲈鱼 175



CHAPTER 5

来自大洋彼岸的美食 101

- 菰米色拉 103
- 米饭布丁 111
- 龙虾配白兰地奶油酱 119
- 洛克菲勒牡蛎 127
- 鸟巢布丁派 135



CHAPTER 7

我的食谱手作 183

- 冰箱贴 184
- 星期早餐挂卡 188
- 食谱手账本 194



后记 202

CHAPTER 1

初识水彩

CHAPTER 1

初识水彩

水彩工具

水彩纸
水彩颜料
水彩笔
其他工具



克莱方丹水彩本



达芬奇 V35



铅笔



史明克学院级 24 色固体颜料

○ 水彩纸

从材质上分，水彩纸可以分为木浆和棉浆两大阵营。木浆纸的显色较好，比较容易出水痕，颜料干后易修改。常见的木浆纸有：巴比松（Barbizon）、梦法儿（Montval）、克莱方丹（Clairefontaine，简称 CF）、博更福（Bockingford）；而棉浆纸的显色相对弱，好晕染，干后难修改。常见的棉浆纸有：宝虹、获多福（Waterford）、法比亚诺（Fabriano）、阿诗（Arches）。

选择木浆纸还是棉浆纸来作画，很多时候是根据作画者个人的偏好决定的。一些比较学院派的写实风格，例如约瑟夫风格的风景、永山裕子风格的静物等等，用棉浆纸会比较容易操作，因为它能承受很多层次的叠色晕染。而其余的风格，特别是具有插画风、装饰风的画面，例如一朵花、一个水果、一只喵星人、一个童话中的小人，对纸的选择就非常灵活了。初学水彩的朋友可以多买几种不同的纸，体验不同特性的纸带来的不同感觉，找到自己喜欢的那个品种，每个人的偏好都会不一样哦！

不同品牌的水彩纸还会提供从 150 克到 450 克的不同克数，常用的克数在 180—300 克之间，克数越高的纸越不易显色，但也不容易起皱。另外，水彩纸还有纹理的粗细之分，特别是棉浆纸通常会分为粗、中、细三个程度，纹理越粗糙越不容易干。

另外，市场上的纸会以两种形式出现，一种是散装纸，另一种是装订本。前者比较便宜，需要自己去裁剪，后者就比较昂贵，不过对于懒人来说简直太方便了！本书中的所有示范案例及插图都是用 CF300 克中粗纹木浆纸来画的。之所以选择木浆纸，是因为我喜欢它的水痕以及鲜艳的效果，用来画食物再合适不过了，而 CF 是我用过的木浆纸里最令我满意的一种，想晕染的时候可以柔和，想有水痕的时候边缘非常锐利，而且纸质非常耐折腾，不用担心多次叠色、晕染会导致纸面起毛。

○ 水彩颜料

水彩颜料从形态上分为固体盒装和液态管状两大类，同一品牌下不同形态的同一种颜色效果相同。不同形态的颜料可在不同场合使用：固体可以放在包里带出门，颜料盒也会带有调色区域，方便写生和小幅画作；而管状像牙膏一样挤出来，适合室内或大幅画作。水彩颜料品牌也有很多，常见的有英国的温莎牛顿（Winsor & Newton）、德国的史明克（Schmincke）、荷兰的伦勃朗（Rembrandt）、意大利的美利蓝（MaimeriBlu）、日本的荷尔拜因（Holbein，简称 HB）、美国的丹尼尔·史密斯（Daniel Smith，简称 DS）和格雷姆（M.Graham，简称 MG）等等。这些进口的颜料都会有学院级和大师级两大类，学院



达芬奇 428

阿尔瓦罗



波纹调色盘



美利蓝蜂鸟管状颜料



可塑橡皮

○ 水彩笔

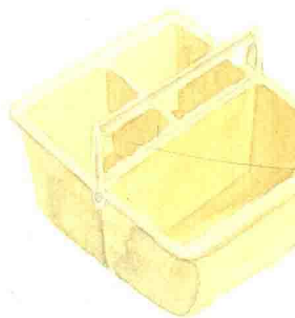
比起纸和颜料，水彩笔就显得没有那么重要了，它更多的是一种操作手感的体验。好的水彩笔聚锋、弹性、储水、释放水的速度都会恰到好处，提升使用者的绘画体验。世界上最好的水彩笔是貂毛的材质，上面说到的各个特质它都有非常棒的表现，价格也是最贵的。其次是松鼠毛材质，它的储水性甚至优于貂毛，但是毛质太软弹性欠佳，不太适合刻画非常精细的地方，而适用于大面积的刷色。人造的尼龙毛不太适用于水彩画，因为吸水性太差，需要频繁地蘸取颜料，十分麻烦。当然，中国传统的毛笔也是可以用来画水彩的，只不过在储水能力上比不上貂毛和松鼠毛，但是聚锋的效果非常出色，适合刻画细节和勾线。

最耳熟能详的水彩笔品牌大概就是德国的达芬奇（Da Vinci）了，这个牌子旗下有各种型号、各种材质的笔，当然一分价钱一分货，毛质越好的肯定越贵。另外，澳大利亚水彩画家阿尔瓦罗的同名品牌阿尔瓦罗（Alvaro Castagnet）松鼠毛水彩笔也是相当好用的。本书示范里使用的水彩笔是达芬奇的 V35 貂毛系列，我常用的是 5 号和 7 号。

这里要提醒一下的是，世界上的水彩笔尺寸并没有统一的标准，不同牌子的型号是不可以横向比较的，甚至同一品牌的不同系列之间都不可以比较，这给我们选购造成了一定的麻烦，必须要仔细查看笔毛的长宽数据。



辉柏嘉折叠洗笔筒



分格洗笔筒

级的颜料通常是用化工材料合成的色素，价格相对便宜，而大师级的颜料多采用天然矿物原料，造价就昂贵不少，而且颜色的种类也会比学院级多很多，因为很多天然的颜色是人工难以合成的。

和水彩纸一样，颜料也可以随个人喜好来选择，进口的颜料在质量上不会有太大的区别，只是会在鲜艳程度、扩散性、出水痕等效果方面有不同表现。初学者也可以买一些小样来体验，找到自己喜欢的颜料品牌。通常一套 12-24 色的水彩颜料可以满足绝大部分人的需求。

本书里的示范案例和插图使用的都是德国史明克固体颜料，有学院级也有大师级。

○ 其他工具

纸、颜料、笔三个最重要的画材解决之后，还需要配备一些辅助工具，例如铅笔、橡皮、洗笔筒等。这些工具的选择就比较随意了，只要用得顺手就好。比如洗笔筒，喝水的杯子就可以胜任；铅笔可以选择自动铅笔或木头铅笔；而橡皮擦最好选用可塑橡皮，硬质的塑料橡皮容易破坏水彩纸面。

色彩理论

颜色的三个属性
体积感

从 15 世纪中叶莱昂·巴蒂斯塔·阿尔伯蒂最早提出色彩理论，到 17 世纪中后期艾萨克·牛顿用科学的光谱试验验证并发明了第一版色环，再到 18 世纪的约翰·沃尔夫冈·冯·歌德提出颜色的感官和心理属性，人类对于色彩的探索从未停止。不管是哪一个画种，只要运用到颜色，我们都需要具备一些关于色彩的知识。

0 颜色的三个属性

色相

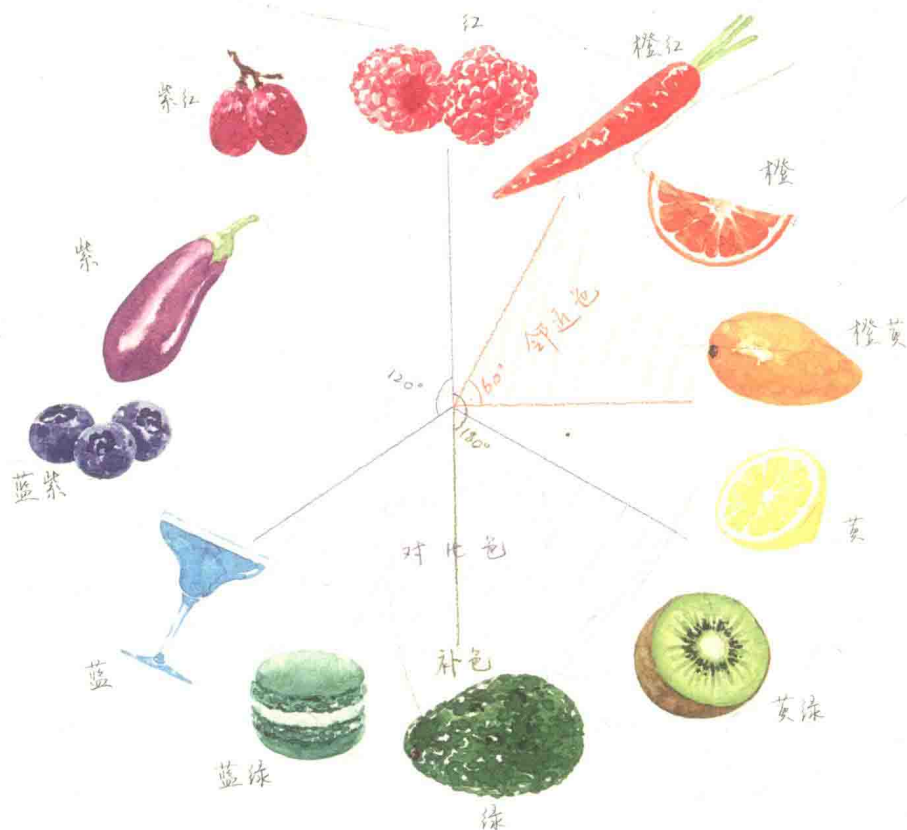
我们看到的物体的颜色倾向，红黄蓝绿紫，这些就是色相。自然界中的颜色五花八门，不能穷尽，为了便于分析，我们把颜色提取简化，形成一个色环。比较常见的色环有 12 个颜色，包含最基本的 3 个原色（红、黄、蓝），由原色两两混合形成的 3 个间色（橙、绿、紫），以及间色与相邻原色继续混合得到的 6 个复色（橙红、橙黄、黄绿、蓝绿、蓝紫和紫红）。

需要注意的是，黑、白、灰三个颜色并不具有色相这

个属性，这也是为什么我们会把那些看起来灰灰的、脏脏的颜色说成“色相不明确”的道理。

关于色相我们需要引入一个“冷暖”的概念。颜色会给我们带来温度上的感受，蓝色会让我们联想到天空和海洋，感觉很凉快，而红色和橙色的东西会给人温暖，比如火焰。

在这个 12 色的色环上，最暖的颜色是橙色，橙色对面的蓝色是最冷的颜色。靠近橙色的颜色我们称之为



暖色，相反，靠近蓝色的颜色是冷色。这里必须强调的一点是，冷暖是一个相对的概念，是比较产生的结果。准确的说法应该是，在多个颜色之中，我们能找到一个最冷或最暖的颜色。

邻近色、对比色、补色

了解了冷暖之后，我们来进一步看一下各个颜色之间的关系。

在色环上，夹角在 60 度以内的两个颜色相互称为邻近色，如橙红、橙黄。夹角在 120~180 度之间的两个颜色则互为对比色，如黄、蓝。正好相对 180 度的两个颜色互为补色，如红、绿。这里的角度其实是为了简化而做的人为设定，并不是固定不变的，可以有一些偏差。

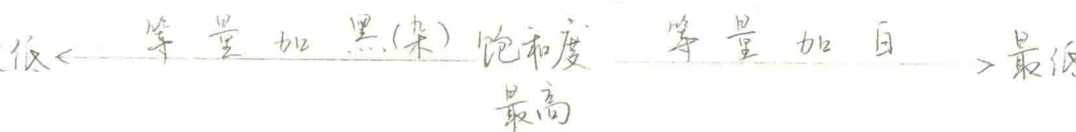
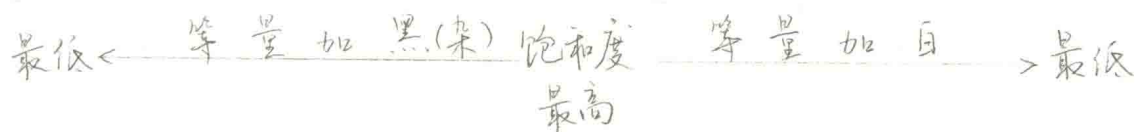
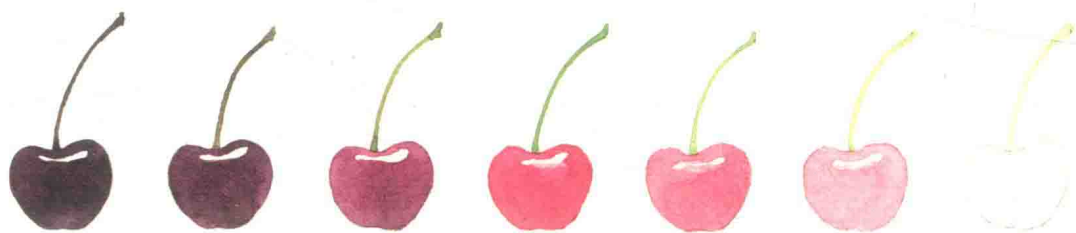
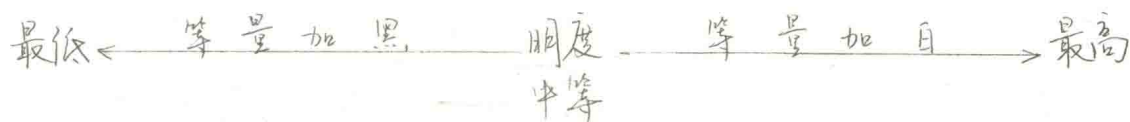
明度

明度指的是黑白灰的素描关系，它与色相无关。简单地说，把一张彩色的画转换成黑白之后，画面中深深浅浅的灰度就是明度。

下面这张樱桃的图显示的就是明度的阶梯。位于中间位置的玫红色是纯的颜料加了非常少量的水画出来的，这颗樱桃的明度位于中间值。往右不断增加水量（如果是油画、丙烯，则是加白色），樱桃变得越来越浅，明度就不断提高，一直到最右端变成透明，完全透出白纸，明度达到最高值；相反，往左不断加入黑色，樱桃变得越来越深，明度不断降低，一直到最左端，完全变成黑色，明度达到最低值。所以明度的阶梯是一个跷跷板的形式，一边高一边低。

饱和度

一个颜色含有某种色彩倾向的多少称为饱和度，或者彩度，它表明了一个颜色的鲜艳程度。我们同样来看这一排樱桃。中间这个掺水非常少的玫红色樱桃的饱和度最高，因为颜料里含有的杂质（水、其他颜色）最少。往右增加水量的时候，樱桃的饱和度是降低的，这个时候的杂质就是水，而往左加黑的时候，樱桃的饱和度同样降低，杂质是黑色。所以饱和度的阶梯是一个山峰的形式，中间高，两端低。



○ 体积感

对色彩的三个属性的运用得当是保证一张画足够美观的基础。由于人们的审美各有不同，你完全可以选择特立独行，跳出所有的框框追求自己的风格。但是大众的审美标准还是比较接近的，符合这些标准的画面有一定规则可以遵循。

这张橙子的示范是按照传统的写实风格画的，我们能感受到橙子真实的色彩和饱满的体积感。下面我们通过它一起来了解一下上面所说的审美标准的规则。

明暗

首先，要把物体的体积感表现出来，最关键的因素就是明暗关系。一个物体受光之后，会产生高光、亮部、明暗交接线、暗部和投影这5个调子，就是我们素描课上常说的“明暗五大调”。在球形的橙子身上，这5个调子非常容易找到，如果是形状复杂的物体，这些区域就可能会被打破，变得不太容易找到。明暗关系的训练是一项基本功，要多观察、勤练习。

固有色、光源色、环境色

有了明暗关系的支撑，接下来就是上色。

受光物体的色彩体系可以分为固有色、光源色、环境色三部分：

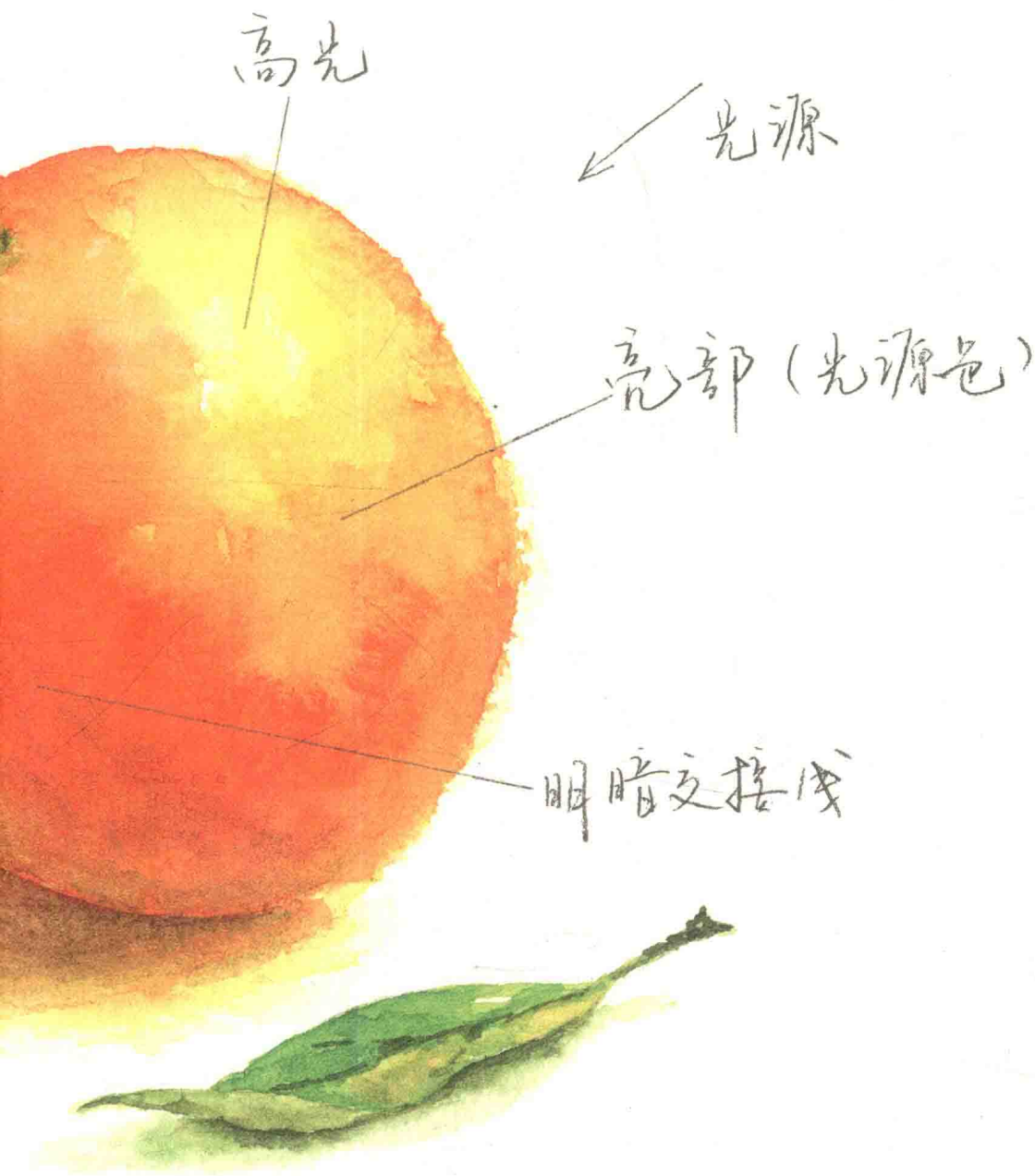
固有色就是物体本身的颜色，苹果的红、香蕉的黄，都是固有色。

光源色是指照射到物体表面光线的颜色，它也会有冷暖的区分，阳光就是偏暖的光线，而教室里的日光灯就偏冷。光源色会对物体的高光和亮部产生影响，例如这个橙子，它的高光和亮部会受到光线冷暖的影响。不过由于橙色本身就是非常暖的颜色，暖光对它的影响就会削弱一些。

环境色指的是物体周围环境的颜色，主要影响物体的暗部和边缘。再来看这个橙子，它的左下角暗部和投影区域有些微微泛绿，这个绿就是旁边的叶子给它的环境色。相对的，叶子的暗部也会受到橙子的影响而有些泛橙色。

暗部
(环境色)

投影



最后，我们来看一下色彩的三个属性在这个橙子上是如何体现的：

从色相上来说，一张色彩丰富的画需要较为多样的色彩，比如画这个橙子，如果只用它的固有色橙色来画，固然可以通过明暗关系来表现体积感，但整体效果会显得单调。所以我们通过环境色的运用，把对比色绿色加入进去，整个画面就变得丰富和通透了。

明度方面需要尽量拉开梯度，明度最高的高光倾向于留

白或接近留白，而明度低的地方则是明暗交接线和靠近物体底部的投影，另外还有一些梗子这样的小区域。画面中的低明度，也就是重色是非常重要的，一定要敢于把调子压下去，这样才能拉开层次，提高画面的对比度。对于饱和度而言，通常会把最高的饱和度安排在画面的主体物身上，本例中就是橙子本身鲜亮的橙色。一些不那么重要的配角可以适当灰度处理，比如叶子的绿就通过混色降低了饱和度，从而给主体橙子做陪衬。

水彩技法

干画法

湿画法

水彩是与水紧密结合的画种，水量的控制是各种技法实现的关键。按照干湿操作的区别可以把技法分为干画法和湿画法两大类。虽然分属不同“阵营”，这两种画法并不能从实际操作上割裂开来，因为大多数情况下我们都在混合运用它们。一旦你熟练地掌握了这些基本技巧，它们会成为你的“本能”，手上的操作自然而然就能完成。

○ 干画法

干画法可以理解为主要在干燥的表面进行操作的技法。所谓干燥的表面，可以是没动过的白纸，也可以是上过色但是干透了了的区域。

平涂

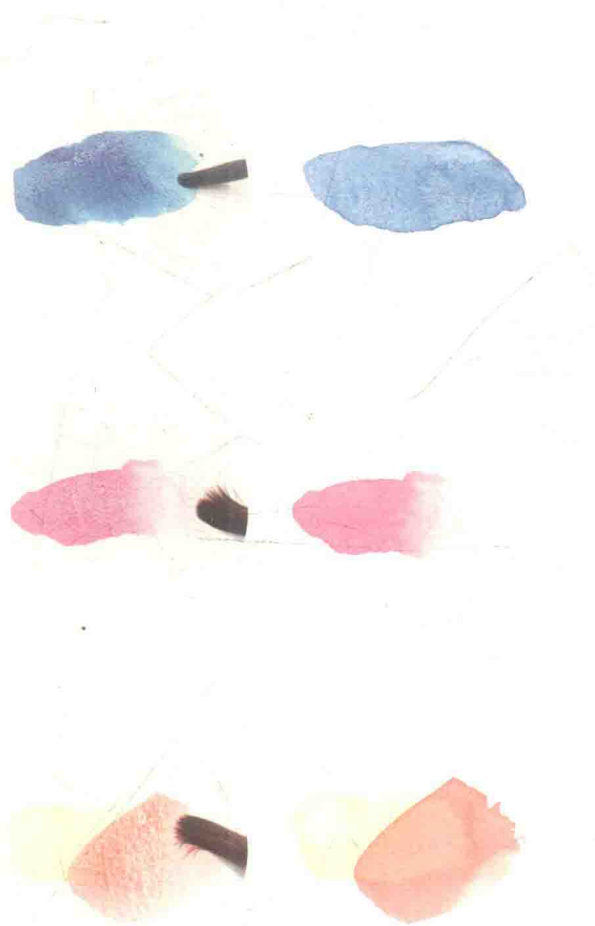
平涂是干画法中最简单的一个。具体方法是，用蘸饱颜料的笔直接涂在干燥的水彩纸上，均匀落笔，使上色区域比较平均。控制落笔的力度和方向可以画出不同形状的色块。平涂的色块边缘是非常清晰的，这样的边缘我们称为“硬边缘”（hard edge）。

晕染

晕染是在平涂的基础上进一步上色的方法，在平涂了一个区域还没有干的时候，用另一支清水笔触碰湿色块的边缘，边涂抹边往外围拖拽，就会形成颜色的渐变。在晕染过程中，湿色块的湿润程度，以及清水笔上的带水量都会影响晕染的最终效果，大家可以耐心地做一下实验，找到控制水分的手感。

叠色

叠色也可以看作是平涂的延伸，方法是在一个干燥的色块（可以是均匀的平涂，也可以是晕染过的区域）上叠加另一个颜色。由于水彩透明的特质，叠色后，底层的颜色会透过上层颜色显现出来，产生叠加的颜色效果。叠色的关键在于底层颜色一定要干透，不然就会被带起来而弄脏画面。叠色也不建议过多用于底色太重的区域，即便干透了，颜色太深的地方也容易被带起来，特别是木浆纸。



○ 湿画法

与干画法相对，湿画法主要是在湿润的表面操作，由于水的不确定性，湿画法的效果随机性比较大，也更难控制。

水 + 颜料

首先在干燥的纸面上刷一层水，让纸充分湿润，然后在湿润的表面上色，颜料会顺着水扩散出去，这时候形成的色块边缘是渐变柔和的，这样的边缘我们称为“软边缘”（soft edge）。

湿接

湿接可以有两种情况：

一种是在干燥的纸面上，先画第一个颜色，然后立刻在它的边缘接上另一个颜色，两种颜色会在触碰的边界上形成相互扩散渗透的效果。

另一种情况是在打湿的纸面上，同样先上一个颜色，然后在边缘接另一个颜色。

两种方法的区别在于，干纸湿接的色块边缘只要没有继续做晕染处理，会保留硬边缘，而湿纸湿接的边缘是柔和的软边缘。在等量颜料的条件下，湿纸湿接的最终效果会更浅一些，因为颜料被纸面预先铺的水再一次稀释。

湿色块 + 水

湿画法还可以倒过来，先画上一个色块，然后在色块中滴入清水，清水在色块中慢慢扩散最终会形成水花。这种技法通常用来制造肌理效果，可用在背景中。

