

乐享幸福手绘

美食诱惑

灌木文化 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

乐享幸福手绘

美食诱惑

灌木文化 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

乐享幸福手绘. 美食诱惑 / 灌木文化编著. — 北京:
人民邮电出版社, 2014.1
ISBN 978-7-115-33285-1

I. ①乐… II. ①灌… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第253811号

内 容 提 要

可爱的吃货们,是不是对美食有一种情有独钟的情愫呢?是不是经常马不停蹄地寻找各种美食呢?可是辛勤地寻找真的很伤脑筋呢。那么就快快翻开本书吧,让我们来一趟“美食零换乘”,不用四处寻找,照样可以了解世界各地的美食,快来看看吧!

本书是“乐享幸福手绘”系列图书中的一本。全书共5章,以绘画的方式分别从美食绘画基础、中国的精美菜肴、异国的美食风情、自己喜欢的美食、节日里的传统美食等方面向大家介绍了“如何用画笔表现美食的诱惑”。

本书内容详实,技法简洁实用,案例丰富,非常适合热爱美食的读者、绘本插画爱好者及相关插画、绘本专业创作人员阅读学习。

◆ 编 著 灌木文化

责任编辑 郭发明

责任印制 方 航

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.5

字数: 200千字

印数: 1-4 000册

2014年1月第1版

2014年1月北京第1次印刷

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



目录

第1章 用画笔表现美食

1.1 不同画笔不同表现	08
1.1.1 各种笔的优缺点	08
1.1.2 不一样的拿笔方式表现大不同	09
1.1.3 不一样的线条表现大不同	10
1.2 让人有食欲的色彩	11
1.2.1 色彩的认识与搭配	11
1.2.2 不一样的颜色给人不同的感觉	12
1.2.3 让人充满食欲的颜色有哪些	13
1.3 我家厨房中的秘密	14
●乐享手绘小作品——我家厨房里的小摆设	14
●乐享手绘小作品——灶台上的必备佐料	15
●乐享手绘小作品——厨房必备工具	16
●乐享手绘小作品——橱柜里的烹调工具	17
●动手画一画	18
刀具	18
水壶	18
锅	18
1.4 自己尝试制作美食	19
●乐享手绘小作品——自制大汉堡	19
●动手画一画	20
汉堡	20
番茄片	20
牛排	20



第2章 中国的精美菜肴

2.1 真美味之川菜篇	22
●乐享手绘小作品——香辣可口的川菜	22
●动手画一画	23
葱香豆腐	23
麻辣鸡丁	23
麻婆豆腐	24

香辣排骨	24
●乐享手绘小作品——充满诱惑的水煮鱼	25
●动手画一画	26
福禄砂锅水煮鱼	26
水煮鱼材料：鲤鱼	27
水煮鱼材料：辣椒1	27
水煮鱼材料：辣椒2	27

2.2 真美味之湘菜篇

●乐享手绘小作品——以酸辣见长的湘菜	28
●动手画一画	29
五元神仙鸡1	29
五元神仙鸡2	29
素炒什锦	30
酸辣笔筒鱿鱼	30
●乐享手绘小作品——酸辣鲜香的安东子鸡	31
●动手画一画	32
安东子鸡	32
酸辣鸡丝	32
湘菜配料：童子鸡	33
湘菜配料：青椒	33
湘菜配料：童子鸡、辣椒和大蒜	33

2.3 真美味之粤菜篇

●乐享手绘小作品——独树一帜的粤菜	34
●动手画一画	35
京华四宝蔬	35
蒸螃蟹	35
梅菜扣肉1	36
梅菜扣肉2	36
白灼虾1	37
白灼虾2	37
●乐享手绘小作品——味道鲜美的姜丝肉蟹	38
●动手画一画	39
生螃蟹	39
熟螃蟹	39
肉蟹1	40
肉蟹2	40

2.4 真美味之鲁菜篇

●乐享手绘小作品——传播最广的鲁菜	41
●动手画一画	42
海鲜菜品1	42
海鲜菜品2	42



烤大虾	43
配酱烤虾	43
●乐享手绘小作品——鲜嫩美味的清蒸扇贝	44
●动手画一画	45
清蒸扇贝 1	45
清蒸扇贝 2	45



第3章 异国的美食风情

3.1 真美味之泰国篇

●乐享手绘小作品——味道众多的泰国美食	47
●动手画一画	48
泰式烤翅 1	48
泰式烤翅 2	48
泰式鸡块 1	49
泰式鸡块 2	49
●乐享手绘小作品——种类众多的泰国调味品	50
●动手画一画	51
泰式甜辣吮指虾 1	51
泰式甜辣吮指虾 2	51
泰式鱿鱼须	52
泰式凉拌虾球	52

3.2 真美味之日本篇

●乐享手绘小作品——精致美味的日本美食	53
●动手画一画	54
日式拉面 1	54
日式拉面 2	54
日本味噌汤 1	55
日本味噌汤 2	55
●乐享手绘小作品——健康好吃的日本寿司	56
●动手画一画	57
寿司锦盒	57
手握寿司	57
有造型的寿司 1	58
有造型的寿司 2	58

3.3 真美味之韩国篇

●乐享手绘小作品——以香辣见长的韩国美食	59
●动手画一画	60
炒年糕 1	60
炒年糕 2	60
烤鱿鱼	61
韩式烤肉	61
●乐享手绘小作品——特色明显的韩国小吃	62
●动手画一画	63
石锅拌饭 1	63
石锅拌饭 2	63
泡菜 1	64
泡菜 2	64

3.4 真美味之俄罗斯篇

●乐享手绘小作品——丰富多样的俄罗斯美食	65
●动手画一画	66
莫斯科红菜汤 1	66
莫斯科红菜汤 2	66
布林饼 1	67
布林饼 2	67
●乐享手绘小作品——口味浓郁的俄式鱼子酱	68
●动手画一画	69
俄式鱼子酱 1	69
俄式鱼子酱 2	69
俄罗斯列巴 1	70
俄罗斯列巴 2	70

3.5 真美味之法国篇

●乐享手绘小作品——顶级美味的法国美食	71
●动手画一画	72
牛角面包 1	72
牛角面包 2	72
法国干酪 1	73
法国干酪 2	73
●乐享手绘小作品——美味鹅肝	74
●动手画一画	75
法国鹅肝 1	75
法国鹅肝 2	75
红酒与高脚杯 1	76
红酒与高脚杯 2	76



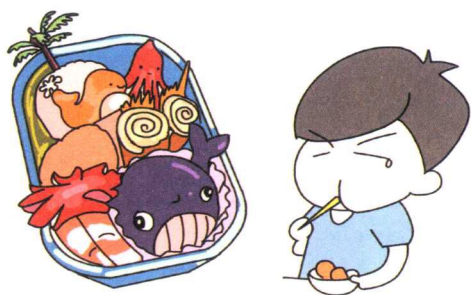
第4章 自己喜欢的美食

4.1 苦涩的咖啡	78
●乐享手绘小作品——咖啡的种类	78
●动手画一画	79
咖啡与咖啡杯	79
煮咖啡用具	79
配玫瑰的咖啡	80
泼洒的咖啡	80
●乐享手绘小作品——抹茶风暴冰咖啡	81
●动手画一画	82
混合冰咖啡	82
珍珠冰咖啡	82
高脚杯冰咖啡	82
外卖冰咖啡	83
水果冰咖啡	83
浓香冰咖啡	83
4.2 甜甜的冰激凌	84
●乐享手绘小作品——美味冰激凌	84
●动手画一画	85
高脚杯冰激凌	85
情侣冰激凌	85
冰激凌船	86
奇异冰激凌	86
●乐享手绘小作品——冰激凌的做法	87
●动手画一画	88
托盘冰激凌	88
冰激凌火锅	88
多彩冰激凌	89
动物冰激凌	89
4.3 可爱的便当	90
●乐享手绘小作品——鲸鱼可爱便当	90
●动手画一画	91
雪人便当	91
动物便当	91
蔬菜便当	92
公主便当	92
●乐享手绘小作品——便当中的配菜：香肠墨鱼	93
●动手画一画	94
海绵宝宝便当	94
瓶子便当	94

小鸡便当	95
可爱饭团便当	95
4.4 好吃的寿司、饭团	96
●乐享手绘小作品——可爱的寿司、饭团	96
●动手画一画	97
蔬菜饭团 1	97
蔬菜饭团 2	97
卷形寿司	98
寿司套餐	98
●乐享手绘小作品——饭团大变身	99
●动手画一画	100
企鹅饭团	100
龙猫饭团	100
圆形蔬菜饭团	101
彩球饭团	101
4.5 方便的面食	102
●乐享手绘小作品——我爱吃面	102
●动手画一画	103
油菜胡萝卜面	103
虾仁炒面	103
牛肉面	104
肉酱面	104
●乐享手绘小作品——面条的做法	105
●动手画一画	106
牛肉宽面	106
鸡块面	106
鸡蛋麻酱面	107
虾仁削面	107
4.6 美味巧克力	108
●乐享手绘小作品——巧克力的做法1	108
●动手画一画	109
心形巧克力礼盒	109
六边形巧克力礼盒	109
巧克力蛋糕	110
动物巧克力礼盒	110
●乐享手绘小作品——巧克力的做法2	111
●动手画一画	112



巧克力捧花	112
方盒巧克力	112
水果巧克力	113
巧克力托盘	113



第5章 节日里的传统美食

5.1 端午节美食 115

●乐享手绘小作品——粽子和龙舟	115
●动手画一画	116
粽子	116
龙舟	117
●乐享手绘小作品——端午节特色美食	118
●动手画一画	119
黄鳝	119
剥开皮的粽子	119
茶叶蛋	120
打糕	120

5.2 中秋节美食 121

●乐享手绘小作品——月饼和水果	121
●动手画一画	122
圆形月饼	122
方形月饼	122
大枣	123
石榴	123
●乐享手绘小作品——中秋饮品和正餐	124
●动手画一画	125
大闸蟹	125
桂花酒	125
黄酒	126

5.3 圣诞节美食 127

●乐享手绘小作品——关于圣诞节	127
●动手画一画	128
烤火鸡 1	128
烤火鸡 2	128
圣诞礼物和蛋糕	129
圣诞树甜点	129
●乐享手绘小作品——美味可口的圣诞甜点	130
●动手画一画	131
圣诞姜饼	131
圣诞甜点 1	131
圣诞甜点 2	132
圣诞甜点 3	132

5.4 春节美食 133

●乐享手绘小作品——春节必不可少的美食	133
●动手画一画	134
饺子	134
汤圆	134
熏鸡	135
烤鸭	135
●乐享手绘小作品——美味的年夜饭	136



乐享幸福手绘

美食诱惑

灌木文化 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

乐享幸福手绘. 美食诱惑 / 灌木文化编著. — 北京:
人民邮电出版社, 2014.1
ISBN 978-7-115-33285-1

I. ①乐… II. ①灌… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第253811号

内 容 提 要

可爱的吃货们,是不是对美食有一种情有独钟的情愫呢?是不是经常马不停蹄地寻找各种美食呢?可是辛勤地寻找真的很伤脑筋呢。那么就快快翻开本书吧,让我们来一趟“美食零换乘”,不用四处寻找,照样可以了解世界各地的美食,快来看看吧!

本书是“乐享幸福手绘”系列图书中的一本。全书共5章,以绘画的方式分别从美食绘画基础、中国的精美菜肴、异国的美食风情、自己喜欢的美食、节日里的传统美食等方面向大家介绍了“如何用画笔表现美食的诱惑”。

本书内容详实,技法简洁实用,案例丰富,非常适合热爱美食的读者、绘本插画爱好者及相关插画、绘本专业创作人员阅读学习。

◆ 编 著 灌木文化

责任编辑 郭发明

责任印制 方 航

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.5

字数: 200千字

印数: 1-4 000册

2014年1月第1版

2014年1月北京第1次印刷

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



目录

第1章 用画笔表现美食

1.1 不同画笔不同表现	08
1.1.1 各种笔的优缺点	08
1.1.2 不一样的拿笔方式表现大不同	09
1.1.3 不一样的线条表现大不同	10
1.2 让人有食欲的色彩	11
1.2.1 色彩的认识与搭配	11
1.2.2 不一样的颜色给人不同的感觉	12
1.2.3 让人充满食欲的颜色有哪些	13
1.3 我家厨房中的秘密	14
●乐享手绘小作品——我家厨房里的小摆设	14
●乐享手绘小作品——灶台上的必备佐料	15
●乐享手绘小作品——厨房必备工具	16
●乐享手绘小作品——橱柜里的烹调工具	17
●动手画一画	18
刀具	18
水壶	18
锅	18
1.4 自己尝试制作美食	19
●乐享手绘小作品——自制大汉堡	19
●动手画一画	20
汉堡	20
番茄片	20
牛排	20



第2章 中国的精美菜肴

2.1 真美味之川菜篇	22
●乐享手绘小作品——香辣可口的川菜	22
●动手画一画	23
葱香豆腐	23
麻辣鸡丁	23
麻婆豆腐	24

香辣排骨	24
●乐享手绘小作品——充满诱惑的水煮鱼	25
●动手画一画	26
福禄砂锅水煮鱼	26
水煮鱼材料：鲤鱼	27
水煮鱼材料：辣椒1	27
水煮鱼材料：辣椒2	27

2.2 真美味之湘菜篇

●乐享手绘小作品——以酸辣见长的湘菜	28
●动手画一画	29
五元神仙鸡1	29
五元神仙鸡2	29
素炒什锦	30
酸辣笔筒鱿鱼	30
●乐享手绘小作品——酸辣鲜香的安东子鸡	31
●动手画一画	32
安东子鸡	32
酸辣鸡丝	32
湘菜配料：童子鸡	33
湘菜配料：青椒	33
湘菜配料：童子鸡、辣椒和大蒜	33

2.3 真美味之粤菜篇

●乐享手绘小作品——独树一帜的粤菜	34
●动手画一画	35
京华四宝蔬	35
蒸螃蟹	35
梅菜扣肉1	36
梅菜扣肉2	36
白灼虾1	37
白灼虾2	37
●乐享手绘小作品——味道鲜美的姜丝肉蟹	38
●动手画一画	39
生螃蟹	39
熟螃蟹	39
肉蟹1	40
肉蟹2	40

2.4 真美味之鲁菜篇

●乐享手绘小作品——传播最广的鲁菜	41
●动手画一画	42
海鲜菜品1	42
海鲜菜品2	42



烤大虾	43
配酱烤虾	43
●乐享手绘小作品——鲜嫩美味的清蒸扇贝	44
●动手画一画	45
清蒸扇贝 1	45
清蒸扇贝 2	45



第3章 异国的美食风情

3.1 真美味之泰国篇

●乐享手绘小作品——味道众多的泰国美食	47
●动手画一画	48
泰式烤翅 1	48
泰式烤翅 2	48
泰式鸡块 1	49
泰式鸡块 2	49
●乐享手绘小作品——种类众多的泰国调味品	50
●动手画一画	51
泰式甜辣吮指虾 1	51
泰式甜辣吮指虾 2	51
泰式鱿鱼须	52
泰式凉拌虾球	52

3.2 真美味之日本篇

●乐享手绘小作品——精致美味的日本美食	53
●动手画一画	54
日式拉面 1	54
日式拉面 2	54
日本味噌汤 1	55
日本味噌汤 2	55
●乐享手绘小作品——健康好吃的日本寿司	56
●动手画一画	57
寿司锦盒	57
手握寿司	57
有造型的寿司 1	58
有造型的寿司 2	58

3.3 真美味之韩国篇

●乐享手绘小作品——以香辣见长的韩国美食	59
●动手画一画	60
炒年糕 1	60
炒年糕 2	60
烤鱿鱼	61
韩式烤肉	61
●乐享手绘小作品——特色明显的韩国小吃	62
●动手画一画	63
石锅拌饭 1	63
石锅拌饭 2	63
泡菜 1	64
泡菜 2	64

3.4 真美味之俄罗斯篇

●乐享手绘小作品——丰富多样的俄罗斯美食	65
●动手画一画	66
莫斯科红菜汤 1	66
莫斯科红菜汤 2	66
布林饼 1	67
布林饼 2	67
●乐享手绘小作品——口味浓郁的俄式鱼子酱	68
●动手画一画	69
俄式鱼子酱 1	69
俄式鱼子酱 2	69
俄罗斯列巴 1	70
俄罗斯列巴 2	70

3.5 真美味之法国篇

●乐享手绘小作品——顶级美味的法国美食	71
●动手画一画	72
牛角面包 1	72
牛角面包 2	72
法国干酪 1	73
法国干酪 2	73
●乐享手绘小作品——美味鹅肝	74
●动手画一画	75
法国鹅肝 1	75
法国鹅肝 2	75
红酒与高脚杯 1	76
红酒与高脚杯 2	76



第4章 自己喜欢的美食

4.1 苦涩的咖啡78

- 乐享手绘小作品——咖啡的种类 78
- 动手画一画 79
 - 咖啡与咖啡杯 79
 - 煮咖啡用具 79
 - 配玫瑰的咖啡 80
 - 泼洒的咖啡 80
- 乐享手绘小作品——抹茶风暴冰咖啡 81
- 动手画一画 82
 - 混合冰咖啡 82
 - 珍珠冰咖啡 82
 - 高脚杯冰咖啡 82
 - 外卖冰咖啡 83
 - 水果冰咖啡 83
 - 浓香冰咖啡 83

4.2 甜甜的冰激凌84

- 乐享手绘小作品——美味冰激凌 84
- 动手画一画 85
 - 高脚杯冰激凌 85
 - 情侣冰激凌 85
 - 冰激凌船 86
 - 奇异冰激凌 86
- 乐享手绘小作品——冰激凌的做法 87
- 动手画一画 88
 - 托盘冰激凌 88
 - 冰激凌火锅 88
 - 多彩冰激凌 89
 - 动物冰激凌 89

4.3 可爱的便当90

- 乐享手绘小作品——鲸鱼可爱便当 90
- 动手画一画 91
 - 雪人便当 91
 - 动物便当 91
 - 蔬菜便当 92
 - 公主便当 92
- 乐享手绘小作品——便当中的配菜：香肠墨鱼 93
- 动手画一画 94
 - 海绵宝宝便当 94
 - 瓶子便当 94

小鸡便当 95

可爱饭团便当 95

4.4 好吃的寿司、饭团96

- 乐享手绘小作品——可爱的寿司、饭团 96
- 动手画一画 97
 - 蔬菜饭团 1 97
 - 蔬菜饭团 2 97
 - 卷形寿司 98
 - 寿司套餐 98
- 乐享手绘小作品——饭团大变身 99
- 动手画一画 100
 - 企鹅饭团 100
 - 龙猫饭团 100
 - 圆形蔬菜饭团 101
 - 彩球饭团 101

4.5 方便的面食102

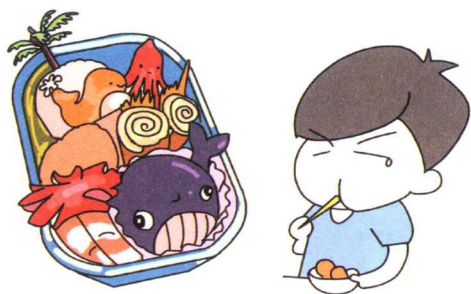
- 乐享手绘小作品——我爱吃面 102
- 动手画一画 103
 - 油菜胡萝卜面 103
 - 虾仁炒面 103
 - 牛肉面 104
 - 肉酱面 104
- 乐享手绘小作品——面条的做法 105
- 动手画一画 106
 - 牛肉宽面 106
 - 鸡块面 106
 - 鸡蛋麻酱面 107
 - 虾仁削面 107

4.6 美味巧克力108

- 乐享手绘小作品——巧克力的做法1 108
- 动手画一画 109
 - 心形巧克力礼盒 109
 - 六边形巧克力礼盒 109
 - 巧克力蛋糕 110
 - 动物巧克力礼盒 110
- 乐享手绘小作品——巧克力的做法2 111
- 动手画一画 112



巧克力捧花	112
方盒巧克力	112
水果巧克力	113
巧克力托盘	113



第5章 节日里的传统美食

5.1 端午节美食 115

●乐享手绘小作品——粽子和龙舟	115
●动手画一画	116
粽子	116
龙舟	117
●乐享手绘小作品——端午节特色美食	118
●动手画一画	119
黄鳝	119
剥开皮的粽子	119
茶叶蛋	120
打糕	120

5.2 中秋节美食 121

●乐享手绘小作品——月饼和水果	121
●动手画一画	122
圆形月饼	122
方形月饼	122
大枣	123
石榴	123
●乐享手绘小作品——中秋饮品和正餐	124
●动手画一画	125
大闸蟹	125
桂花酒	125
黄酒	126

5.3 圣诞节美食 127

●乐享手绘小作品——关于圣诞节	127
●动手画一画	128
烤火鸡 1	128
烤火鸡 2	128
圣诞礼物和蛋糕	129
圣诞树甜点	129
●乐享手绘小作品——美味可口的圣诞甜点	130
●动手画一画	131
圣诞姜饼	131
圣诞甜点 1	131
圣诞甜点 2	132
圣诞甜点 3	132

5.4 春节美食 133

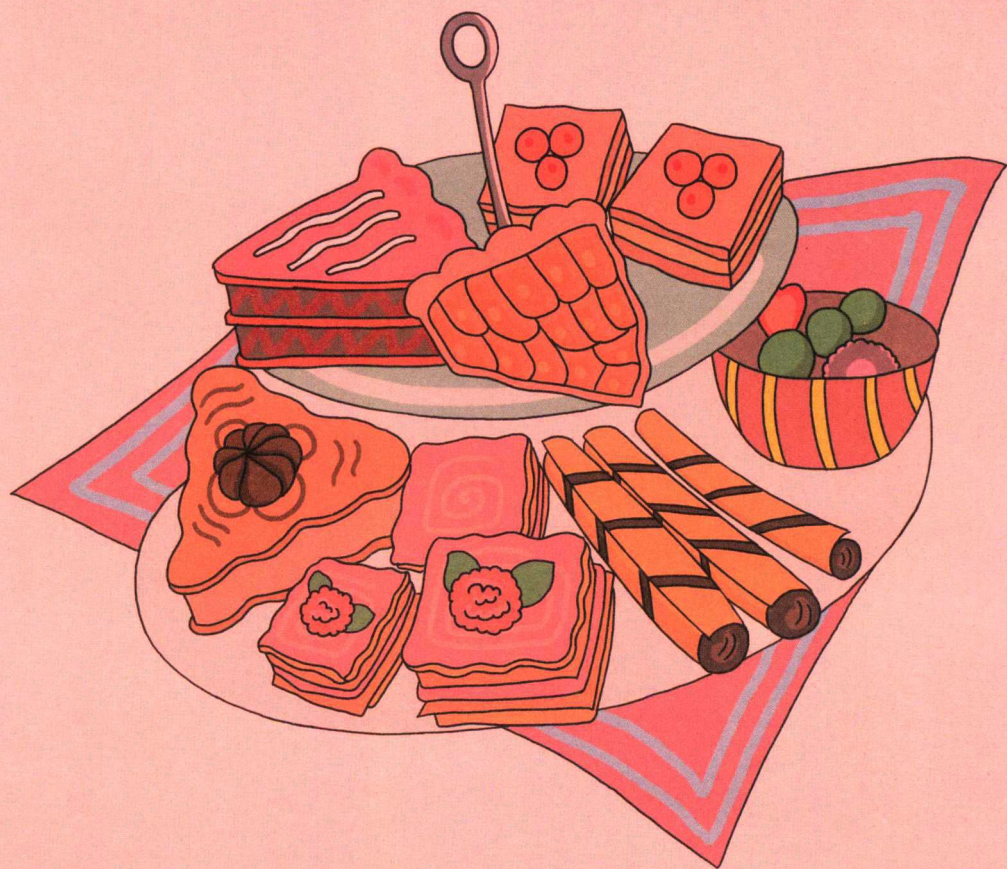
●乐享手绘小作品——春节必不可少的美食	133
●动手画一画	134
饺子	134
汤圆	134
熏鸡	135
烤鸭	135
●乐享手绘小作品——美味的年夜饭	136





第1章

用画笔表现美食

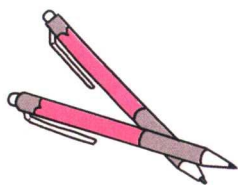


1.1 不同画笔不同表现

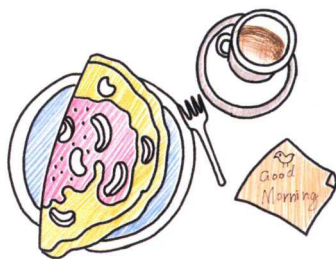
学会用不同的笔，就能画出不一样的感觉，表现食物不同的形状、样式。

1.1.1 各种笔的优缺点

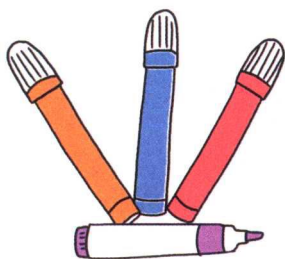
圆珠笔



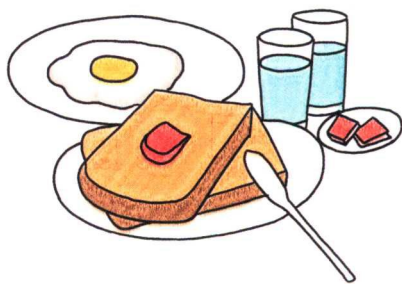
优点：使用方便，易修改。缺点：容易断线。



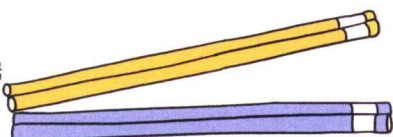
水彩笔



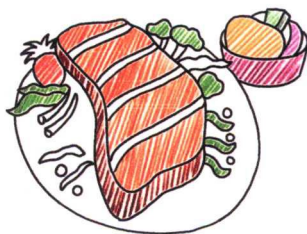
优点：色彩丰富，线条清晰。缺点：不易修改。



彩铅



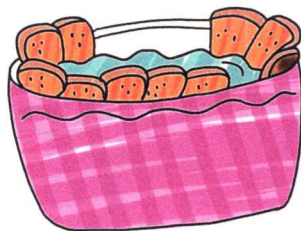
优点：颜色丰富、表现力强。缺点：颜色浅淡、不易修改。



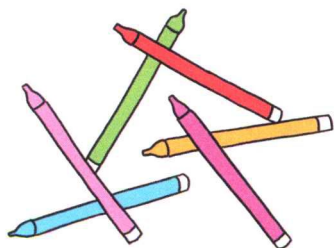
马克笔



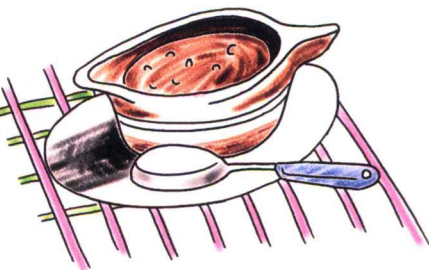
优点：方便、饱和度、表现力高。缺点：性质不易掌握。



蜡笔

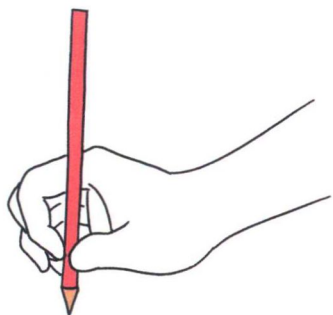


优点：颜色丰富、无渗透性。缺点：容易掉色和粘灰尘。

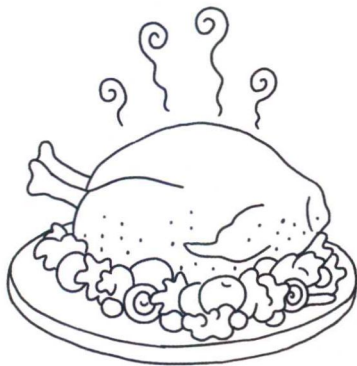


1.1.2 不一样的拿笔方式表现大不同

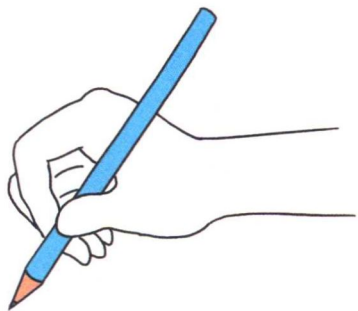
当我们已经选择好一种笔，只要运用不同的拿笔方式就会画出不一样的效果。



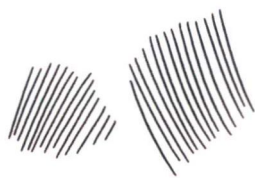
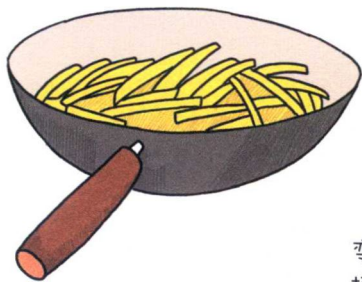
竖着拿笔



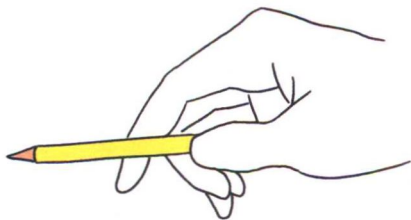
竖着拿笔是比较严谨端正的一种握笔方式，多用于起初线稿的描绘。



斜着拿笔



斜着拿笔是非常灵活多变的，在排调子时多用这样的方式。



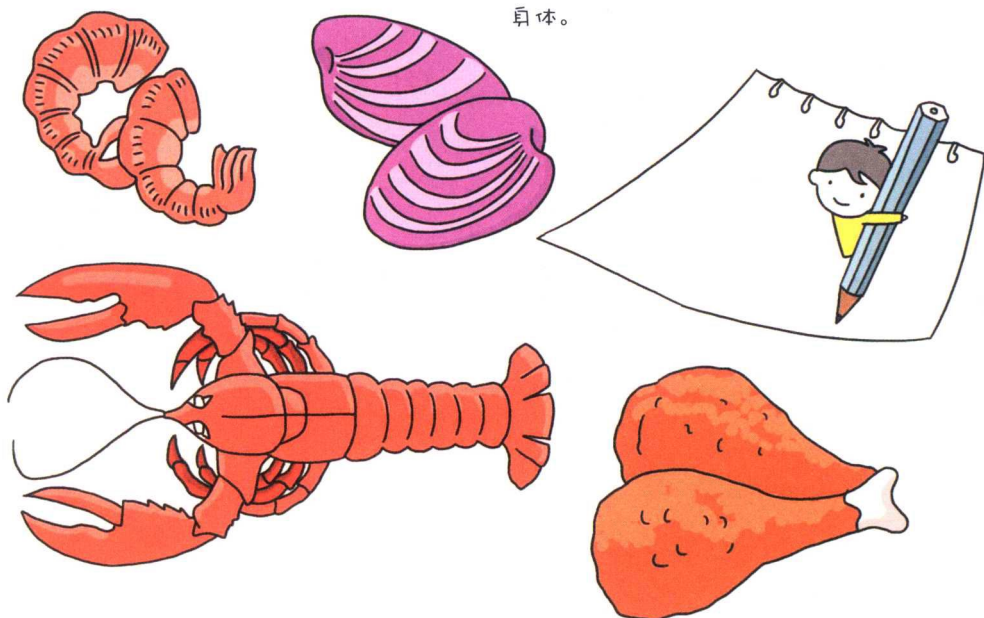
平着拿笔



平着拿笔是比较随意且放松的一种握笔方式，多在大面积涂抹着色时使用。

1.1.3 不一样的线条表现大不同

不同的线条可以表现不一样结构的物品，比如椭圆形的海螺、锥形的鸡腿，还有矩形的龙虾身体。



认识一下在绘画过程中常常要用到的几种线条。

