

# 《美食摄影圣经》

## 图书基本信息

书名：《美食摄影圣经》

13位ISBN编号：9787115329974

10位ISBN编号：7115329974

出版时间：2013-10

出版社：人民邮电出版社

作者：[美]Helene Dujardin

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《美食摄影圣经》

## 内容概要

本书由资深美食摄影师倾情打造，精选美食摄影中的诸多关键技巧，将拍摄过程化整为零、化繁为简。除了讲解用光、构图、镜头运用等知识，还对美食摄影所特有的布局、道具、色彩搭配、角度选取、拍摄时机等方面进行有针对性的介绍。作者将多年积累的经验和拍摄心得贯穿本书始末，指导读者轻松拍出令人垂涎欲滴的美食摄影作品。

本书适合从事美食（餐饮）摄影的摄影师阅读，同时也适合对拍摄美食及静物感兴趣的摄影爱好者参考阅读。

# 《美食摄影圣经》

## 作者简介

Helene Dujardin的美食摄影和造型作品广受赞誉，经常出现在《Elle》、《Forbes》、《The Times》、《Saveur》、《CNN》、《Martha Stewart》等媒体杂志中。

## 书籍目录

### 第1章 摄影基础知识

17

#### 1.1 光就是一切

18

#### 1.2 选择相机

19

#### 1.3 相机基本设置与拍摄模式

21

#### 1.4 与画质相关的格式选择

23

#### 1.5 开始拍摄

24

### 第2章 相机的设置与拍摄模式

29

#### 2.1 曝光

30

##### 2.1.1 光圈

30

##### 2.1.2 快门速度

32

##### 2.1.3 ISO感光度

33

##### 2.1.4 找到光圈、快门速度与ISO的平衡点

36

##### 2.1.5 测光

36

#### 2.2 白平衡

37

#### 2.3 拍摄模式

40

##### 2.3.1 自动模式

40

##### 2.3.2 手动模式

40

##### 2.3.3 光圈优先

41

##### 2.3.4 快门优先

45

### 第3章 自然光摄影

49

#### 3.1 硬光与柔光

50

##### 3.1.1 硬光

51

##### 3.1.2 柔光

52

#### 3.2 散射与反射

53	
3.2.1	散射工具
53	
3.2.2	反光工具
55	
3.2.3	不同的散射与反射方式
58	
3.3	自然光
62	
3.3.1	室外光
62	
3.3.2	窗光
65	
3.4	讲述着不同故事的光
69	
3.5	光线的方向
70	
3.5.1	顺光
70	
3.5.2	逆光
70	
3.5.3	侧光
73	
第4章	人造光源摄影
79	
4.1	照明设备
80	
4.2	摄影棚内的工具
80	
4.2.1	灯
81	
4.2.2	控光伞
82	
4.2.3	纱质幕布
82	
4.3	架设器材
83	
4.3.1	棚内灯光与控光伞
84	
4.3.2	用纱质幕布来散射光线
86	
4.3.3	相机的内置闪光灯
87	
4.4	离机闪光灯
91	
4.4.1	离机闪光灯设置
92	
4.4.2	离机闪光灯“跳灯”应用
93	

4.5	无线引闪	96
4.6	可以自由移动的持续光源与柔光箱	98
4.6.1	可以自由移动的持续光源	98
4.6.2	柔光箱	99
第5章	构图	103
5.1	安排拍摄对象在画面中的位置	104
5.1.1	偏离画面中心	104
5.1.2	居中	108
5.2	三分法构图	111
5.3	焦点	116
5.4	景深	119
5.5	透视	124
5.6	拍摄角度	128
5.6.1	平视	128
5.6.2	俯视	129
5.6.3	四分之三角度	130
第6章	布置拍摄场景	133
6.1	建立自己的工作区	134
6.1.1	位置	136
6.1.2	便利性	137
6.2	规划拍摄工作	138
6.2.1	研究你的食谱	138
6.2.2	查看菜单	145
6.3	挑选装饰配菜	148
6.4	建立完整情景	

151	
6.4.1	呈现与诉说
154	
6.4.2	让菜肴成为主角
156	
6.4.3	装饰道具
156	
6.4.4	背景
160	
6.4.5	桌布等布制品
162	
6.5	运用高度与色彩强调或补足画面
166	
6.5.1	高度的运用
166	
6.5.2	色彩的运用
168	
6.6	联机拍摄
170	
	第7章 造型
173	
7.1	香草与辛香料
174	
7.2	面包
176	
7.3	坚果
176	
7.4	水果与蔬菜
178	
7.4.1	水果
179	
7.4.2	蔬菜
181	
7.5	酱汁
188	
7.6	主菜
193	
7.7	鱼和肉
194	
7.8	炖菜、炒菜及面食
198	
7.8.1	为炭烤鲑鱼意大利面做造型
200	
7.8.2	汉堡与三明治
203	
7.8.3	早餐类烘焙食品
204	
7.9	甜点
208	

7.9.1	蛋糕	208
7.9.2	派饼	210
7.9.3	冰激凌与其他冰冻类甜点	211
7.10	热饮与冷饮	215
7.10.1	玻璃杯	216
7.10.2	热饮	216
7.10.3	冷饮	216
7.10.4	装饰配料	217
7.11	实用的工具	218
7.11.1	镊子（小夹子）	219
7.11.2	棉花棒	219
7.11.3	厨房纸巾	219
7.11.4	小刷子	219
7.11.5	喷水壶	221
7.11.6	酱汁瓶	221
7.11.7	吸管	221
第8章	拍摄之后	223
8.1	导入文件	224
8.1.1	连接线	224
8.1.2	读卡器	224
8.1.3	文件大小	224
8.1.4	后期处理	225
8.1.5	图像处理软件	225
8.1.6	照片的校正与调整	227
8.1.7	色域	



228	
8.1.8	特效
228	
8.2	文件储存
228	
8.3	文件备份和存储设备
230	
8.4	照片分享
231	
8.4.1	E-mail (电子邮件)
231	
8.4.2	文件分享服务
232	
8.4.3	FTP
232	
8.4.4	Dropbox
233	
8.4.5	打印照片
233	
8.4.6	版权问题
233	
	附录A：名词解释
237	
	附录B：摄影装备介绍
243	

## 精彩短评

- 1、很高质量
- 2、很有用！我看完之后，拍美食的能力长了一大截！
- 3、作者写得挺详细周全了
- 4、前面太基本。。。然后后面的贴图少啊
- 5、有用
- 6、针对性比较强，更像是科普读物。不会介绍摄影本身的技术方面知识，主要是对美食拍摄的一些思路，喜欢拍美食的看看还不错。
- 7、摄影没学到，就是饿
- 8、包含一些基础摄影知识以及一些针对食物摄影的内容，还是挺实用的，而且非常浅显易懂
- 9、借来的书，翻译感觉缺点爱，看文字有点累，但是一看到图片就有精神了。每次翻来这本书，都有想卷子袖子大干一场的欲望。
- 10、知道我在看这本书的过程中吃了多少巧克力吗？家里的Venchi、NOVI和FERRERO几乎全被我吃光了。sigh.....书中拍摄的美食的确太美，以至于让我不顾身材地食欲大开。我要勤加练习，拍出好看的照片。欧耶！2014目标之一。
- 11、是我选来看的拍摄入门书籍，非常棒!准备基础再扎实些，来读第二遍!
- 12、主要说的是围绕在摄影外面需要准备的工作。
- 13、难得有让我能从头看到尾的摄影书。
- 14、很实用的拍摄技巧，风格赞
- 15、同时看了另外一本 显得这超级小清新！
- 16、对于想拍出欧美清新调调的美食图片，还是挺有用的。推荐一下。虽然书的名字有些不起眼.....
- 17、各种小tips
- 18、看了兩遍，可能要看第三遍，好好參透裏面的細節。作者是真心愛美食，喜歡使用自然光跟逆光拍攝手法，百微鏡頭拍攝很多作品。收益很多，希望多練習多進步

1、忘了从哪里看来的一个所谓的技巧，说是美食图片，尤其是餐馆菜谱上的美食图片，多半是在食物尚未煮熟的情况下拍摄的，这样，就可以保持食物的新鲜状态。一误数年。害得我每每在点菜时还要装13——可恨的是，我那帮狐朋狗友在我大放厥词之际竟然还不点醒我。真是丢人丢到爪哇国去了。《美食摄影圣经》中所拍摄的那些绝美的食物在拍摄后都是可以直接实用的，并非半生不熟的只供拍摄使用的样品。摄影师也一语道破真谛：“如果某个食谱是以煮过的蔬菜水果为原料，那通常直接利用这些煮过的蔬果来做造型最为理想。蔬果经烹煮后，其形状及结构都与烹煮前有很大差别。如果经烹煮后变得难以辨认，则拿些未经烹煮的食材来装点画面，将能帮助观赏者看得更明白。”其实，这句话说的可能就是心理暗示的作用了。通过未经烹煮的食材来暗示观赏者所看到的美食。纵然食材早已面目全非，可你知道，那就是它。我思，故你在。当然，在摄影中最为重要的就是光线。找到一个合适的地方，充分利用好光线，尤其是自然光。只是，你该依据什么准则来利用这些光线呢？其实，光线利用的准则和景深、视角、构图等因素的运用准则是同一的。依然是——我思，故你在。拍摄之前，要先问问自己，想凸显菜肴的哪个部分，是整桌菜、整盘菜，还是菜肴的一部分？又意图通过这些菜肴表达出什么样的感觉？这两个问题其实就是“意境”。拍摄者只有明白了自己追求的意境，才能够有的放矢，调节好光线，选择适当的景深和视角，进行恰当的布局构图。因为即使是一模一样的食物，只要上述因素有一个细微的变化，都会表达出不一样的意境。拍摄照片其实就是一个掌控全局的过程。是一种脑力劳动的智慧创作。所以，尽管自动模式能够让拍摄变得轻松，但是，“在自动模式下，拍摄者对相机几乎没有控制权。”因此，要想拍出好的照片，只能摒弃自动模式。有些摄影师对于光线、构图等有着天生的敏锐的触觉，但是对于我们这些普通人来说，这样的感觉只能通过熟能生巧地练习来获得。更何况，“拍照并没有绝对正确的方式，也没有所谓的‘最佳做法’。只有根据当时的情况进行合适的设置，才能拍出让人称赞的好照片。所以还请练习、练习、再练习。”此外，虽然，这本《美食摄影圣经》讲的是美食摄影，不过，我觉得可以扩展到绝大部分的静物摄影上。他山之石，可以攻玉。

## 章节试读

### 1、《美食摄影圣经》的笔记-第30页

摄影一词，photo graphy...是从希腊语中的“光”和“绘画”组合演变而成的，其含义就是“用光线绘画”。

光圈是指镜头的孔径大小，它决定了单位时间内进入相机感光元件或底片的光量，光圈会影响照片的曝光与景深。

可以把光圈想象成眼睛，眼睛的虹膜能控制瞳孔的大小，从而控制进入瞳孔的光量。光线较弱时，瞳孔就会放大，让更多光线进入。光线强烈时，瞳孔则会收缩，减少进入眼睛的光量。

镜头光圈的大小用f+光圈值表示，如f/1.8,f/3.5,f/16等。光圈值是焦距和光圈孔距的比率。每增减一档光圈，就会让进入感光元件的光量加倍或减半。

光圈值越大，光圈孔径就越小，进光量也减少。光圈值越小，光圈孔径就越大，进光量就越多。光线不足时，增大光圈可以提高进光量，但也要注意光圈过大会使景深变浅。

通常情况下，相机上标示的快门速度数值越大（如800），快门速度就越快，相机的进光量就越少；数值越小，快门速度就越慢，相机的进光量越多。

iso感光度，越低，噪点越低

iso越高，噪点越多，在暗的环境下，可以通过调高ISO，来增加光亮度。

### 2、《美食摄影圣经》的笔记-第247页

P.40 自动模式拍摄最为轻松，但是，自动模式会使人变懒，更要命的是使你的拍摄水平原地踏步。

要充分掌控全局才能拍出好的照片。在自动模式下，拍摄者对相机几乎没有控制权。

P.47 拍照并没有绝对正确的方式，也没有所谓的“最佳做法”。只有根据当时的情况进行合适的设置，才能拍出让人称赞的好照片。所以还请练习、练习、再练习。

P.70 你必须知道光从哪里来，也要了解各种方向的光对你的照片有什么影响。

P.105 有时让拍摄对象偏离画面中心或以不同角度拍摄，都能呈现出更好的艺术表现力和创造力。

P.109 虽然说偏离中心的构图方式能为照片增添趣味，但在某些照片中居中的构图方式更能强调整体的美感。

P.135 很多新手会以为创造绝佳美食照片的第一步就是构图与食物造型，虽然这两个要素对拍摄是很有帮助，但并不是最优先的选项，当然也不应排在最后。

P.155 即使是一模一样的菜品，只要稍微变换装饰，就能让照片的氛围从古典转为质朴。

P.157 无论你喜爱收集哪种道具，无论你是否喜欢用道具作装饰，都应问问自己现在注意的是食物还是道具。道具就像化妆品，用得越多，大家就越会把注意力集中在化妆品上，而越看不见你这个人本身。

P.174 造型就是为照片增色添味的过程。

P.178 如果某个食谱是以煮过的蔬菜水果为原料，那通常直接利用这些煮过的蔬果来做造型最为理想。蔬果经烹煮后，其形状及结构都与烹煮前有很大差别。如果经烹煮后变得难以辨认，则拿些未经烹煮的食材来装点画面，将能帮助观赏者看得更明白。

P.193 为菜肴加入酱料、酱汁或果酱前，首先要确定这些是否真能为菜肴加分。记得要让焦点聚集于主

菜上。

P.193 虽然我无法改变菜肴的本质，但却能运用简单的技巧让食物看起来更新鲜，并达到最佳的状态，同时又能保持其依然能够食用。

P.206 请根据你要拍的食物来思考，采用什么样的配色与道具效果会最理想。同时也要考虑有哪些天然道具可用，然后再开始建构画面。

## 3、《美食摄影圣经》的笔记-整书笔记

### 1. 摄影基础知识

光就是一切

相机白痴，这些很重要吗？

拍出好照片的基础原则是一致的，你必须了解光线，阴影，构图，光圈，ISO,白平衡与其他基础知识，才能创造出美丽影像。

了解基础知识

决定影像品质(使用RAW)

着手拍摄

### 2. 相机设定与拍摄模式

曝光

有三大要素影响照片的曝光度

光圈

快门速度

ISO(感光度)

找出平衡

测光

白平衡

拍摄模式

自动模式

手动模式

光圈优先

快门优先

### 3. 自然光源摄影

硬光VS柔光

硬光与柔光指的都是拍摄场景中的光线质地，且两者在摄影上各有其目的，直射的太阳光就是一种硬光，能产生锐利的阴影及高对比效果。而间接或漫射的光线则属于柔光。

硬光

硬光比柔光强烈，且直射与被摄物，会强调出阴影与对比。硬光有助于创造出戏剧化效果，例如在背景处制造强光或让液体表面呈现光泽。

柔光

柔光可从四面八方，以各种角度，从各类来源射入，也可能从一大光源而来，光线经漫射及反射后，就会柔化。柔光能呈现和缓平顺的感觉，它能均匀映照整体范围并环抱被摄物。而漫射光的照射范围更宽阔，可广及拍摄范围中更多不同区域。

虽然柔光下的亮部与阴暗区域交接并不明显，但柔光的威力并不亚于硬光。只要光源越接近拍摄物，其威力就越强——这点硬光、柔光皆然。而照片最终所呈现的气氛与美感，将受到以下因素影响：

- \*透过窗户射入的光源尺寸
- \*光线透过并射入时窗户的大小
- \*光线强度
- \*被摄物与窗户的距离

## 漫射与反射

学会如何让光线适度地漫射、反射，对摄影工作来说至关重要，在自然光源下拍摄中尤其如此。漫射光比直射光更能替整体画面带来柔软丰富之亮度。而反射光又是另一种为影像增添空间感及视觉趣味的方式。

## 光线漫射工具

在主光源和被摄物之间设置柔光罩等能让光线漫射的工具，就能使光源贴近被摄物并提供强烈柔光效果，即使光源很小也没问题。

很多东西都可让投入窗户的光线漫射扩散——从专业的砂质与丝质网到白色的床单都可以。

## 反光工具

一个22英寸大的反光板足以应付很多种情况。

或您可以考虑多准备一块白色的珍珠板来将光线反射至物体上。此外，应记住，光线也从墙壁，天花板，毛巾，盘子与其他面反射过来。

并不是每张照片都需要漫射与反射光，这类光线的应用处理和其他摄影技巧一样，都需要依据当时的各种因素来决定，而这些因素包括：

- \*你所拍摄的食物种类
- \*当时光线的质与量
- \*你所达成的整体效果

## 自然光源

在自然光下拍照，无论这光是太阳直射还是透过窗户射入，对人眼来说都比用人工光源拍出的更为自然，但自然光源并不稳定，光线时刻变换，各季不同，更会因天气状况及你所的位置有所变化。而这些因素都会影响光线的形状、色调及色彩。

## 室外光

### 窗户光

诉说着不同故事的光

# 《美食摄影圣经》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)