

相机使用及拍摄技法完全掌握 

 中关村在线  
ZOL.COM.CN

ZOL数码影像事业部 全力推荐

# Nikon D7100

## 数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



- + 重点剖析官方手册中没讲到或没讲清的内容
- + 详尽讲解菜单设置方法及实拍参数设置技巧
- + 深入挖掘日常摄像甚至电影拍摄方面的功能
- + 倾心点评适合该相机配套使用的镜头和附件
- + 全面解析人像、风光等常见题材的实拍技法

 光线摄影



化学工业出版社

# Nikon D7100

# 数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专门为Nikon D7100相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书。以剖析数码摄影核心知识并弥补官方使用手册的不足为原则，将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的相机使用技巧，通过详细的操作图例及精美照片示例具体展现出来，同时，对于广大摄影爱好者使用该相机拍出好照片必备的摄影知识及拍摄技巧进行了详细介绍。主要包括Nikon D7100机身结构；播放菜单、拍摄菜单、自定义设定菜单、设定菜单等设置详解；光圈、快门速度、ISO感光度、曝光模式、对焦模式、测光模式、曝光补偿、曝光锁定等实拍设置技巧；适合该相机使用的数款高素质镜头点评，常用附件的使用方法与选购技巧；使用该相机进行日常摄像及微电影拍摄的方法与技巧；人像、风光等常见题材的实拍技巧。

全书语言简洁，图文并茂，即使是接触摄影时间不长的新手也可以在本书的指导下迅速掌握相机的操作方法并提高摄影水平，从而拍摄出具有一定艺术水准的照片。

#### 图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7100 数码单反摄影完全攻略/FUN 视觉编著.  
北京：化学工业出版社，2013.6  
ISBN 978-7-122-17336-2

I. N... II. F... III. 数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 097028 号

---

责任编辑：王思慧 孙 炜

装帧设计：王晓宇

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 13 字数 325 千字 2013 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：59.80 元

版权所有 违者必究



## Chapter 01 Nikon D7100 机身结构

Nikon D7100 相机正面结构.....	16
Nikon D7100 相机侧面结构.....	17
Nikon D7100 相机背面结构.....	18
Nikon D7100 相机顶部结构.....	20
Nikon D7100 相机控制面板.....	21
Nikon D7100 相机光学取景器.....	22
Nikon D7100 相机显示屏.....	23

## Chapter 02 Nikon D7100 相机菜单 设置详解

Nikon D7100菜单结构图.....	26
菜单的使用方法.....	28
播放菜单.....	29
删除.....	29
播放文件夹.....	30
隐藏图像.....	31
播放显示选项.....	32
图像查看.....	34
删除之后.....	34
旋转至垂直方向.....	35
幻灯播放.....	36
拍摄菜单.....	37
重设拍摄菜单.....	37
存储文件夹.....	37
文件命名.....	38
插槽2中存储卡的作用.....	38
图像品质.....	39
图像尺寸.....	40
图像区域.....	41
JPEG压缩.....	42
NEF (RAW) 记录.....	42
白平衡.....	44
设置优化校准.....	49
管理优化校准.....	54

色空间.....	57
动态D-Lighting.....	58
HDR (高动态范围).....	59
自动失真控制.....	60
长时间曝光降噪.....	61
高ISO降噪.....	62
ISO感光度设定.....	63
遥控模式 (ML-L3).....	64
多重曝光.....	65
间隔拍摄.....	66
自定义设定菜单.....	67
重设自定义设定.....	67
自动对焦.....	67
测光/曝光.....	73
计时/AE锁定.....	75
拍摄/显示.....	79
包围/闪光.....	85
控制.....	92
设定菜单.....	98
格式化存储卡.....	98
重设用户设定.....	99
显示屏亮度.....	99
清洁图像传感器.....	100
向上锁定反光板以便清洁.....	100
图像除尘参照图.....	101
闪烁消减.....	102
时区与日期.....	102
自动旋转图像.....	103
图像注释.....	103
版权信息.....	104
保存/载入设定.....	104
虚拟水平.....	105
AF微调.....	106

## Chapter 03 Nikon D7100 实拍设置 技巧

在显示屏中设置常用参数.....	108
------------------	-----



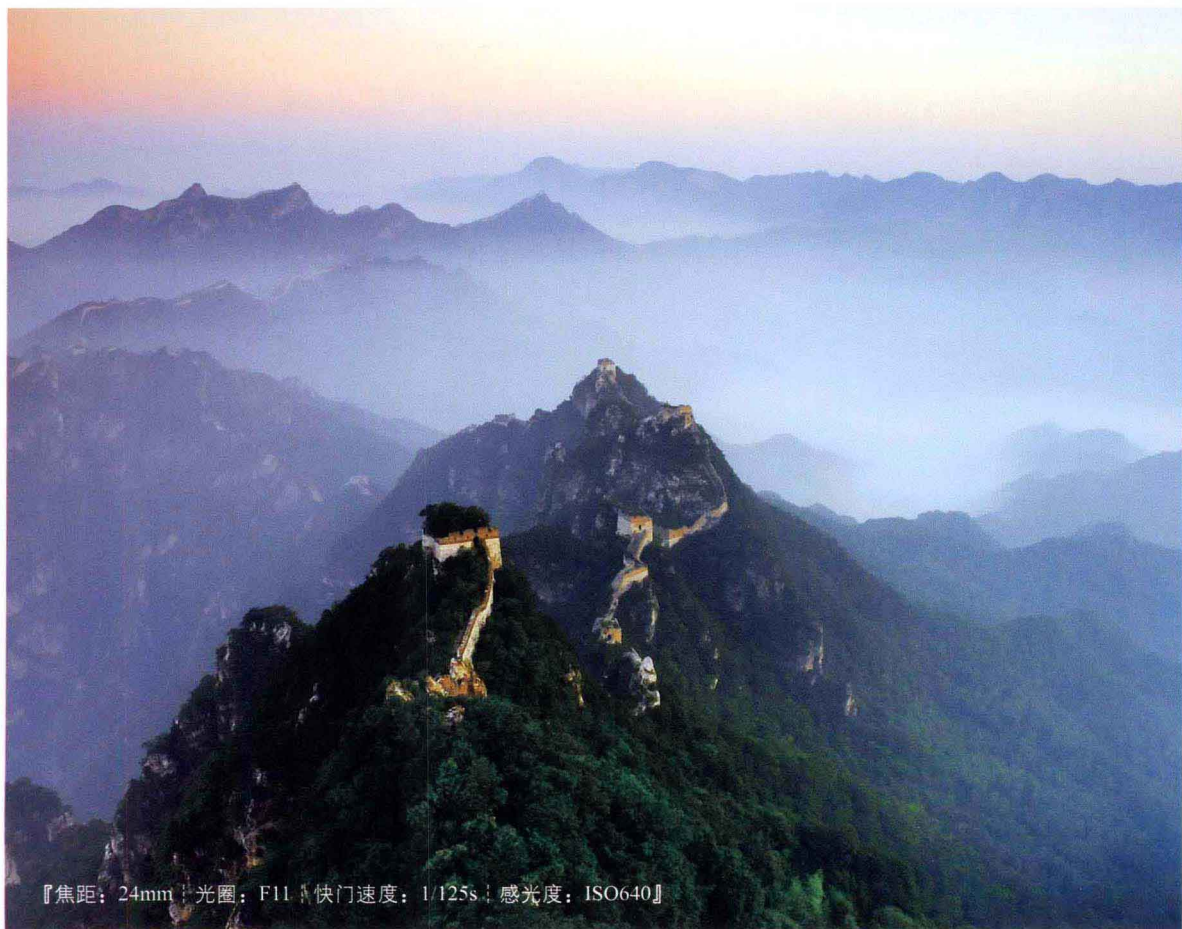
在控制面板中设置常用参数.....	108	常见拍摄对象所需快门速度.....	128
全自动拍摄模式.....	109	安全快门速度.....	128
常用场景模式.....	110	利用低速快门拍出如丝般水流.....	129
其他场景模式.....	112	利用低速快门拍摄星轨.....	130
夜景 	112	利用高速快门拍摄飞溅的水花.....	130
宴会/室内 	113	选择ISO感光度.....	131
日落 	113	ISO数值与照片明暗的关系.....	131
海滩/雪景 	113	ISO数值与画质的关系.....	132
黄昏/黎明 	113	设置快门释放模式.....	133
宠物像 	114	选择自动对焦模式.....	135
花 	114	单次伺服自动对焦模式 (AF-S).....	135
烛光 	114	连续伺服自动对焦模式 (AF-C).....	136
秋色 	114	自动伺服自动对焦模式 (AF-A).....	136
食物 	115	自动对焦区域模式.....	137
特殊效果模式.....	115	手选对焦点.....	138
夜视 	115	使用手动对焦模式.....	139
彩色素描 	116	选择测光模式.....	139
可选颜色 	116	矩阵测光 	139
高色调 	116	中央重点测光 	140
模型效果 	116	点测光 	140
剪影 	116	设置曝光补偿.....	141
低色调 	116	曝光补偿的含义.....	141
高级曝光模式.....	117	曝光补偿对曝光的影响.....	141
程序自动曝光模式.....	117	增加曝光补偿拍摄白雪.....	142
快门优先曝光模式.....	118	降低曝光补偿拍摄纯黑的背景.....	143
光圈优先曝光模式.....	119	正确理解曝光补偿与曝光参数间的关系.....	144
手动曝光模式.....	120	锁定曝光与对焦.....	145
B门曝光模式.....	121		
U模式.....	122		
设置光圈.....	123		
光圈的基本作用.....	123		
光圈的表示方法.....	124		
光圈与景深的关系.....	125		
设置快门速度.....	126		
快门与快门速度的含义.....	126		
影响快门速度的3大要素.....	126		
依据拍摄对象的运动速度设置快门速度.....	127		
		Chapter 04 Nikon D7100 即时取景 与高清视频拍摄技巧	
		即时取景拍摄.....	148
		信息设置.....	148
		自动对焦模式.....	149
		AF区域模式.....	149
		调整显示屏亮度.....	150
		动画拍摄设置.....	150



画面尺寸/帧频.....	150	遥控器.....	167
动画品质.....	151	脚架.....	168
麦克风.....	151	脚架的分类.....	168
目标位置.....	151	云台的分类.....	168
拍摄动画的基本流程.....	152	外置闪光灯.....	169
使用手动变焦方式进行拍摄.....	152	闪光指数.....	169
在拍摄视频时手动对焦.....	153	角度可调.....	169
拍摄动画的注意事项.....	153	数码相机的清洁保养用品.....	170
 		气吹.....	170
<b>Chapter 05 Nikon D7100 配套镜头 的选择</b>		相机清洁布.....	170
AF 尼克爾18-35mm F3.5-4.5 D IF-ED .....	156	传感器清洁棒.....	170
AF-S 尼克爾 18-200mm F3.5-5.6 G		 	
ED DX VR II .....	157	<b>Chapter 07 Nikon D7100 实战篇之 人像摄影</b>	
AF-S 尼克爾 24-120mm F4 G ED VR .....	158	人像摄影常用镜头.....	172
AF-S 尼克爾 50mm F1.4 G .....	159	使用中焦镜头拍摄人像.....	172
AF 尼克爾85mm F1.4 D IF 与 AF-S		使用广角镜头拍摄人像.....	173
尼克爾85mm F1.4 G .....	160	使用长焦镜头拍摄人像.....	174
AF-S 尼克爾 70-200mm F4 G ED VR .....	161	人像摄影曝光控制.....	175
AF-S Micro尼克爾 60mm F2.8 G ED .....	162	对皮肤进行测光.....	175
 		人像摄影补光很重要.....	175
<b>Chapter 06 Nikon D7100 配件的 选择与使用</b>		增加曝光补偿拍出白皙皮肤.....	175
遮光罩.....	164	大光圈虚化前景或背景突出人物主体 .....	176
手柄及电池.....	164	眼睛是人像摄影的表现重点.....	177
存储卡.....	164	人像摄影常用构图方法.....	178
滤镜.....	165	灵活自然的三分法构图.....	178
滤镜与镜头的口径.....	165	表现性感曲线的S形构图.....	179
偏振镜.....	165	拉伸人物身材美感的斜线构图.....	180
UV镜.....	165	人像摄影常用影调.....	181
中灰镜.....	166	中间调人像.....	181
渐变镜.....	166	高调人像.....	181
快门线.....	167	低调人像.....	182
		人像摄影色调.....	183
		温馨柔和的暖色调人像.....	183
		冷色调人像.....	184
		利用对比色突出人像.....	184



人像摄影拍摄视角.....	185	风光摄影构图中的减法原则.....	193
平视拍摄人像.....	185	黄金分割构图法的应用.....	194
仰视拍摄人像.....	185	避免把主体放在居中位置.....	195
俯视拍摄人像.....	186	利用黄金分割确定水平线或地平线.....	196
人像摄影道具的使用.....	187	风光摄影的最佳拍摄时间.....	197
利用眼神光拍出有神韵的人像.....	188	色彩对比在风光摄影中的应用.....	198
<b>Chapter 08 Nikon D7100 实战篇之 风光摄影</b>		用局域光拍摄风光大片.....	200
使用广角镜头拍摄风光.....	190	常见风光题材的拍摄技法.....	201
用较小的光圈拍摄风光.....	191	如何拍摄山峦.....	201
获得最大景深的对焦技巧.....	192	如何拍摄瀑布.....	202
风光摄影的构图技巧.....	193	如何拍摄树木.....	202
		如何拍摄日出、日落.....	204
		如何拍摄冰雪景色.....	206
		如何拍摄湖泊与海洋.....	207
		如何拍摄雾景.....	208



『焦距：24mm | 光圈：F11 | 快门速度：1/125s | 感光度：ISO640』

# Nikon D7100

# 数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



本书是专门为Nikon D7100相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书。以剖析数码摄影核心知识并弥补官方使用手册的不足为原则，将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的相机使用技巧，通过详细的操作图例及精美照片示例具体展现出来，同时，对于广大摄影爱好者使用该相机拍出好照片必备的摄影知识及拍摄技巧进行了详细介绍。主要内容包括Nikon D7100机身结构；播放菜单、拍摄菜单、自定义设定菜单、设定菜单等设置详解；光圈、快门速度、ISO感光度、曝光模式、对焦模式、测光模式、曝光补偿、曝光锁定等实拍设置技巧；适合该相机使用的数款高素质镜头点评，常用附件的使用方法与选购技巧；使用该相机进行日常摄像及微电影拍摄的方法与技巧；人像、风光等常见题材的实拍技巧。

全书语言简洁，图文并茂，即使是接触摄影时间不长的新手也可以在本书的指导下迅速掌握相机的操作方法并提高摄影水平，从而拍摄出具有一定艺术水准的照片。

### 图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7100 数码单反摄影完全攻略/FUN 视觉编著.

北京：化学工业出版社，2013.6

ISBN 978-7-122-17336-2

I.N... II.F... III. 数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097028号

---

责任编辑：王思慧 孙 炜

装帧设计：王晓宇

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张13 字数325千字 2013年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：59.80元

版权所有 违者必究

『焦距：55mm | 光圈：F4 | 快门速度：1/125s | 感光度：ISO500』





『焦距：23mm | 光圈：F9 | 快门速度：1/80s | 感光度：ISO100』





『焦距：40mm | 光圈：F11 | 快门速度：3.2s | 感光度：ISO100』





【焦距：150mm | 光圈：F5.6 | 快门速度：1/200s | 感光度：ISO100】

# 前言

Nikon D7100是尼康最新发布的中端机型，是上一代机型Nikon D7000的升级产品。该相机有效像素为2410万，虽然仍然是APS-C画幅的相机，但由于使用了第三代感光元件，因此在照片的处理速度与质量方面得到了大幅度提升。Nikon D7100的连拍速度可以达到6帧/秒，因此在拍摄体育、动物、飞鸟等要求更高连拍速度的题材时也能应付自如。Nikon D7100提供了1.3倍DX裁切功能，摄影师可以使用镜头标记焦距两倍的焦距进行拍摄，例如，如果安装的是18-200mm的变焦镜头，则可以实现对最远达到400mm的拍摄对象进行拍摄，而且连拍速度也将提高到7帧/秒。值得一提的是，该相机没有低通滤镜，从实际拍摄效果来看，拍摄出来的照片比上一代产品更锐利。Nikon D7100的各项性能均非常优秀，因此刚一上市就迅速攀升至各大数码单反相机销售、关注排行榜的首位。

对于这样一款功能强劲的数码单反相机而言，快速掌握其使用的便捷方法就是阅读专门讲解此相机操作和拍摄技巧方面的图书。

不得不提的是，很多人对摄影器材类图书存在一定的误解，怕与官方使用手册中的内容重复，花了冤枉钱。但实际上，一旦体验过使用手册中对于拍摄模式、白平衡、感光度、对焦模式、测光模式、曝光锁定等功能的讲解，就会发现其中很多概念是比较抽象的，因为官方使用手册是让用户了解相机的硬件使用及基本功能，而对如何使用该相机拍出好照片不会进行深入、细致的讲解。

本书是专门为Nikon D7100 相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书，具有以下独到之处：

**以核心知识为主，取代官方使用手册：**官方手册中的很多内容，许多摄影爱好者可能一辈子都不会用到，因此，本书截取其中最常用、实用的部分，配合恰当的图示进行扩展与深入的剖析，让读者尽快掌握并熟练应用这些常用的功能。

**相机结构及菜单功能讲解全面、细致：**本书在介绍 Nikon D7100 相机机身结构的基础上，采用图示的方式对播放菜单、拍摄菜单、自定义设定菜单、设定菜单的功能及设置方法进行了详细讲解。

**摄影理论与题材拍摄有机结合：**本书不仅讲解了光圈、快门速度、ISO 感光度、曝光模式、对焦模式、测光模式、曝光补偿、曝光锁定等摄影知识及实拍设置技巧，还剖析了人像、风光等常见摄影题材的拍摄技巧，让您在学习本书后，不只是会用相机，更懂得如何拍摄，让您最大限度地发挥手中摄影利器的价值，去捕捉每一个值得回味的精彩瞬间。

**好用与好看兼顾：**本书在讲解相机功能及摄影理论时，选用了大量的实拍照片，这些照片除了能够帮助读者理解和掌握相机功能及摄影理论外，还具有很高的艺术欣赏价值，使本书既好用又好看。

为了方便及时与笔者交流与沟通，有条件上网的读者朋友可以加入光线摄影交流QQ群，群1的号码为140071244，群2的号码为231873739。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、杜林、石军伟、王芬、李方兰、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋娣、楮倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编者

2013年4月





## Chapter 01 Nikon D7100 机身结构

Nikon D7100 相机正面结构.....	16
Nikon D7100 相机侧面结构.....	17
Nikon D7100 相机背面结构.....	18
Nikon D7100 相机顶部结构.....	20
Nikon D7100 相机控制面板.....	21
Nikon D7100 相机光学取景器.....	22
Nikon D7100 相机显示屏.....	23

## Chapter 02 Nikon D7100 相机菜单 设置详解

Nikon D7100菜单结构图.....	26
菜单的使用方法.....	28
播放菜单.....	29
删除.....	29
播放文件夹.....	30
隐藏图像.....	31
播放显示选项.....	32
图像查看.....	34
删除之后.....	34
旋转至垂直方向.....	35
幻灯播放.....	36
拍摄菜单.....	37
重设拍摄菜单.....	37
存储文件夹.....	37
文件命名.....	38
插槽2中存储卡的作用.....	38
图像品质.....	39
图像尺寸.....	40
图像区域.....	41
JPEG压缩.....	42
NEF (RAW) 记录.....	42
白平衡.....	44
设置优化校准.....	49
管理优化校准.....	54

色空间.....	57
动态D-Lighting.....	58
HDR (高动态范围).....	59
自动失真控制.....	60
长时间曝光降噪.....	61
高ISO降噪.....	62
ISO感光度设定.....	63
遥控模式 (ML-L3).....	64
多重曝光.....	65
间隔拍摄.....	66
自定义设定菜单.....	67
重设自定义设定.....	67
自动对焦.....	67
测光/曝光.....	73
计时/AE锁定.....	75
拍摄/显示.....	79
包围/闪光.....	85
控制.....	92
设定菜单.....	98
格式化存储卡.....	98
重设用户设定.....	99
显示屏亮度.....	99
清洁图像传感器.....	100
向上锁定反光板以便清洁.....	100
图像除尘参照图.....	101
闪烁消减.....	102
时区与日期.....	102
自动旋转图像.....	103
图像注释.....	103
版权信息.....	104
保存/载入设定.....	104
虚拟水平.....	105
AF微调.....	106

## Chapter 03 Nikon D7100 实拍设置 技巧

在显示屏中设置常用参数.....	108
------------------	-----