

实拍精通 Nikon D7100



摄影圣经

第一视觉 编著

- 将官方手册没讲明白的内容，通过实拍案例的形式清晰地展现出来。
- 采用图示全面介绍相机的按钮和菜单，让您快速熟悉自己的相机。
- 详细讲解D7100相机的基本操作以及拍摄模式、白平衡、光圈、快门速度等参数的设置，让您快速掌握使用D7100相机进行拍摄的方法和技巧。
- 从拍摄目标、器材准备、实拍过程以及经验技巧总结4个方面深入讲解人像、风光、花卉、静物、动物等常见题材的拍摄方法。



实拍精通

Nikon D7100

摄影圣经

第一视觉 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

本书从尼康 D7100 数码单反相机的功能与设置开始,全面细致地介绍了 D7100 相机的操作与拍摄方法,接着通过大量实例深入讲解了使用它拍摄人像、静物、花卉、风光、动物等常见题材的方法与技巧,最后介绍了 D7100 丰富的镜头和附件搭配。

本书图片精美,题材全面,技法实用,非常适合购买了尼康 D7100 相机的摄影爱好者阅读学习。

图书在版编目(CIP)数据

实拍精通Nikon D7100摄影圣经 / 第一视觉编著. —北京:
中国电力出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5123-6817-0

I. ①实… II. ①第… III. ①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(2014)第276286号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年3月第一版 2015年3月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 12.75印张 354千字

印数0001—4000册 定价49.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



前言

相比起绘画与音乐艺术,摄影的门槛要低很多,尤其是在数码影像技术与设备越来越先进的今天,我们每一个人都有机会去体验摄影的乐趣。当然,这并不是说,我们参与摄影,就一定要以此为职业,或者说借由摄影而要成名成家。对于大多数人而言,让摄影改变生活,把摄影当做一个兴趣爱好,享受摄影给生活带来的乐趣,才是他们真正的目的。

要满足这个愿望,首先,我们要有一款性能优越、性价比较高的数码单反相机,这是硬件配备。其次,我们需要有一本紧密结合器材,并且可以让我们快速上手的摄影技法图书,这是软件配备,二者缺一不可。

尼康 D7100 数码单反相机,作为尼康 DX 格式相机中的旗舰机型之一,自 2013 年 3 月底上市以来,便凭借 8000 元左右的价格和某些专业相机上才具有的高性能而受到众多尼康 Fans 的青睐。

作为尼康 D7000 的升级产品,尼康 D7100 最主要的提升,在于该机采用的是 2410 万有效像素的无光学低通滤镜 CMOS 传感器(尼康 D7000 为 1620 万 CMOS 传感器),并且自动对焦点由原来的 39 点升级为 51 点,连拍速度,也由原来的 6 张/秒升级为 7 张/秒。除此之外,液晶显示屏比之前的产品更大且像素也更高。所以总体上说,尼康 D7000 到 D7100 之间的升级,应该是从内到外,脱胎换骨。

针对这款曾经是、现在依然是的名星级机型,本书摒弃冗繁、高深的摄影理论知识,以一个个影友们常见的摄影题材为实例,手把手教会大家如何轻松、快速拍摄出具有专业水准的摄影作品。

本书特点:

(1) 内容全面。本书囊括了影友们日常生活中常见的拍摄题材,比如人像、风光、花卉、静物、动物等。

(2) 步骤详尽。本书按实例的形式,将每一种题材的拍摄细节一一展现。包括如何取景、如何设置相机、选择多大的光圈、快门速度等。

(3) 图片精美。本书选用大量精美摄影作品,让大家在学习摄影技法之余,欣赏到各种美景佳作。

(4) 文字实用。本书讲解深入浅出,简洁的文字中包含了大量摄影实战经验技巧,学习轻松而收获丰富。

本书的图文编写工作由陈丹丹、吴法磊、赵子文、尤龙、王逸飞等完成,对于各位辛勤的付出,在此表示感谢。此外,还要感谢陈丹丹、董帅、张志超、吴法磊、尤龙、赵子文等摄影师为本书提供精美作品。

第一视觉

2014 年 12 月







目 录

前 言

第 1 章 尼康 D7100 机身外观详解..... 1

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1.1 尼康 D7100 正面按钮功用详解..... 2 | 1.5 尼康 D7100 底部按钮功用详解..... 9 |
| 1.2 尼康 D7100 背面按钮功用详解..... 4 | 1.6 尼康 D7100 模式转盘功用详解..... 10 |
| 1.3 尼康 D7100 侧面按钮功用详解..... 6 | 1.7 尼康 D7100 取景器内部信息功用详解 11 |
| 1.4 尼康 D7100 顶部按钮功用详解..... 8 | 1.8 尼康 D7100 肩屏功用详解..... 12 |

第 2 章 尼康 D7100 十大亮点解读..... 13

- | | |
|--|---|
| 2.1 高密度 51 点自动对焦系统..... 14 | 2.6 带有高亮液晶显示、100% 视野率
五棱镜取景器..... 19 |
| 2.2 2410 万像素 DX 格式 CMOS 感光
元件..... 15 | 2.7 3.2 英寸、约 123 万像素的液晶屏..... 20 |
| 2.3 高性能 EXPEED 3 图像处理器..... 16 | 2.8 高清视频让我们动静兼得..... 20 |
| 2.4 最高可扩展至 ISO 25600 的高感
光度..... 17 | 2.9 具备防水防尘性能、部分镁合金骨
架的轻巧机身..... 21 |
| 2.5 约 7 张 /s 的最高连拍速度..... 18 | 2.10 新增 1.3x 裁切模式..... 22 |



第3章 全面了解尼康 D7100 系统功能 23

3.1 尼康 D7100 拍摄模式选择	24	3.3 尼康 D7100 的测光系统详解	36
3.1.1 全自动模式	24	3.3.1 3D 彩色矩阵测光	36
3.1.2 闪光灯关闭自动模式	24	3.3.2 中央重点测光	37
3.1.3 P 模式：程序自动模式	25	3.3.3 点测光	38
3.1.4 S 模式：快门优先模式	25	3.4 尼康 D7100 的对焦系统详解	39
3.1.5 A 模式：光圈优先模式	26	3.4.1 手动对焦 (M)	39
3.1.6 M 模式：手动模式	26	3.4.2 自动对焦 (AF)	39
3.1.7 场景模式	27	3.4.3 单次伺服 AF (AF-S)	40
3.1.8 特殊效果模式	29	3.4.4 连续伺服 AF (AF-C)	40
3.1.9 U1/U2 自定义模式	31	3.4.5 自动伺服 (AF-A)	41
3.2 尼康 D7100 的释放模式详解	32	3.4.6 根据拍摄对象的状态自动启用的预测对焦跟踪	41
3.2.1 S (单张拍摄)	32	3.4.7 单点 AF	42
3.2.2 Q (安静快门释放)	32	3.4.8 动态区域 AF	42
3.2.3 CL (低速连拍) 和 CH (高速连拍)	33	3.4.9 3D 跟踪	43
3.2.4 自拍	34	3.4.10 自动区域 AF	43
3.2.5 Mup (反光板预升)	34	3.4.11 对焦锁定功能	44
3.2.6 支持间隔拍摄	35		

第4章 尼康 D7100 快速操作指南 45

4.1 正确持握尼康 D7100	46	4.15 设置色彩空间	53
4.2 安装镜头	47	4.16 ISO 的选择与设置	53
4.3 安装电池	47	4.17 高 ISO 降噪功能设置	54
4.4 查看电池信息	48	4.18 白平衡的选择与设置	54
4.5 插入存储卡	48	4.19 对焦点和对焦模式的选择与设置	55
4.6 设定插槽 2 中的存储卡	49	4.20 测光模式的选择与设置	55
4.7 调节取景器屈光度	49	4.21 设定光圈和快门	56
4.8 设置照片日期和时间	50	4.22 设置曝光补偿和包围曝光	56
4.9 格式化存储卡	50	4.23 动态 D-Lighting	57
4.10 选择语言设置	51	4.24 多重曝光	58
4.11 调节显示屏亮度	51	4.25 设置驱动模式	59
4.12 设置图像品质和尺寸	51	4.26 照片回放	59
4.13 照片格式选择	52	4.27 删除和保护图像	60
4.14 设定优化校准	52	4.28 自定义菜单设定	60



第5章 尼康 D7100 人像摄影实战 61

- | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 5.1 虚化背景突出主体的人像..... | 62 | 5.7 逆光剪影人像..... | 74 |
| 5.2 美姿自然唯美的人像..... | 64 | 5.8 室内清晰明亮的可爱人像..... | 76 |
| 5.3 洁白高调的唯美人像..... | 66 | 5.9 拍摄初生婴儿..... | 78 |
| 5.4 突出身材的中景人像..... | 68 | 5.10 为宝宝拍摄百天纪念照..... | 80 |
| 5.5 表现面部表情的特写人像..... | 70 | 5.11 为宝宝拍摄一岁生日照..... | 82 |
| 5.6 逆光金黄发丝的人像..... | 72 | 5.12 户外抓拍好动的儿童..... | 83 |

第6章 尼康 D7100 风光摄影实战 85

- | | | | |
|------------------|-----|----------------|-----|
| 6.1 明媚的朝阳..... | 86 | 6.9 澎湃的大海..... | 102 |
| 6.2 美妙的夕阳..... | 88 | 6.10 绵绵山脉..... | 104 |
| 6.3 一望无际的草原..... | 90 | 6.11 古典建筑..... | 106 |
| 6.4 纯洁的白雪..... | 92 | 6.12 现代建筑..... | 108 |
| 6.5 水花飞溅的溪流..... | 94 | 6.13 城市夜景..... | 111 |
| 6.6 如丝如雾的瀑布..... | 96 | 6.14 夜晚车流..... | 113 |
| 6.7 巍巍长城..... | 98 | 6.15 烟花焰火..... | 115 |
| 6.8 平静的湖泊..... | 100 | 6.16 趣味光绘..... | 117 |

第7章 尼康 D7100 花卉摄影实战 119

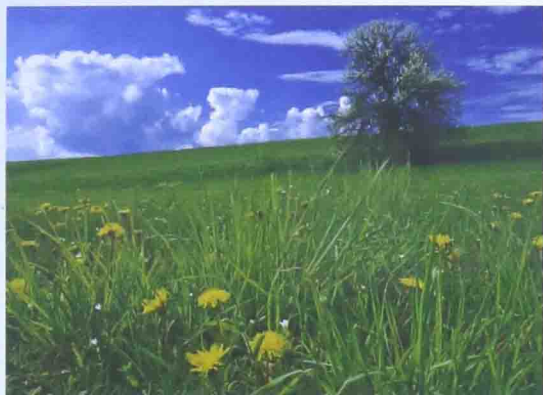
- | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 7.1 拍摄花卉常用的附件..... | 120 | 7.6 金灿灿的油菜花..... | 129 |
| 7.2 高洁饱满的荷花..... | 121 | 7.7 姿态优雅的郁金香..... | 131 |
| 7.3 春光烂漫的樱花 / 桃花..... | 123 | 7.8 微距花蕊..... | 133 |
| 7.4 形态各异的菊花..... | 125 | 7.9 二次曝光拍摄创意花卉..... | 135 |
| 7.5 热情洋溢的向日葵..... | 127 | | |

第8章 尼康 D7100 静物摄影实战 137

- | | | | |
|--------------------|-----|-----------------------|-----|
| 8.1 如何拍摄常见的美食..... | 138 | 8.5 如何拍摄旅途中的静物..... | 146 |
| 8.2 如何拍摄水果..... | 140 | 8.6 如何拍摄家中花瓶里的插花..... | 148 |
| 8.3 如何拍摄首饰..... | 142 | 8.7 如何表现金属物品的质感..... | 150 |
| 8.4 如何拍摄玻璃器皿..... | 144 | 8.8 如何拍摄网店产品..... | 152 |

第9章 尼康 D7100 动物摄影实战 153

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 9.1 姿态优美的鸟类..... | 154 | 9.6 室内宠物猫..... | 166 |
| 9.2 水族鱼类..... | 157 | 9.7 室内宠物狗..... | 169 |
| 9.3 动物园里的动物..... | 159 | 9.8 室外宠物猫..... | 171 |
| 9.4 蝴蝶的拍摄..... | 162 | 9.9 室外宠物狗..... | 173 |
| 9.5 微距拍昆虫..... | 164 | 9.10 与宠物合影..... | 175 |



第 10 章 为尼康 D7100 选配合适的镜头和配件 177

10.1	尼康原厂和副厂镜头的命名规则	178
10.1.1	尼康原厂镜头的命名规则	178
10.1.2	尼康副厂镜头的命名体系	178
10.2	尼康 D7100 广角变焦镜头配套方案	179
10.2.1	性价比较高的广角镜头: AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED	179
10.2.2	为尼康 D7100 量身定做的广角镜头: AF-S DX 尼克尔 12-24mm f/4G IF-ED	180
10.2.3	有“金广角”之称的专业级广角镜头: AF-S 尼克尔 17-35mm f/2.8D IF-ED	181
10.3	尼康 D7100 标准变焦镜头配套方案	182
10.3.1	用途较为广泛的标准镜头: AF-S DX 尼克尔 16-85mm f/3.5-5.6G ED VR	182
10.3.2	拥有大光圈的标准镜头: AF-S DX 尼克尔 17-55mm f/2.8G IF-ED	183
10.3.3	光学素质优秀的专业级标准变焦镜头: AF-S 尼克尔 24-70mm f/2.8G ED	184
10.4	尼康 D7100 长焦变焦镜头配套方案	185
10.4.1	性价比极高的长焦镜头: AF-S 尼克尔 80-200mm f/2.8D ED	185
10.4.2	尼康原厂顶级长焦镜头: AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II	186
10.5	尼康 D7100 定焦镜头配套方案	187
10.5.1	价格低廉的入门级定焦镜头: AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G	187
10.5.2	视野广阔的超广角定焦镜头: AF 尼克尔 14mm f/2.8D ED	188
10.5.3	被称为“人像利器”的大光圈定焦镜头: AF-S 尼克尔 85mm f/1.4G	189
10.6	尼康 D7100 特殊用途镜头配套方案	190
10.6.1	微距镜头: AF-S 尼克尔 105mm f/2.8G IF-ED VR	190
10.6.2	移轴镜头: PC-E 尼克尔 45mm f/2.8D ED	191
10.6.3	鱼镜头: AF DX Fisheye 尼克尔 10.5mm f/2.8G ED	192
10.7	尼康 D7100 附件配套方案	193
10.7.1	为尼康 D7100 选择三脚架和快门线	193
10.7.2	为尼康 D7100 选择外置闪光灯	193
10.7.3	为尼康 D7100 选择存储卡	194
10.7.4	为尼康 D7100 选择摄影包	194

第1章

尼康 D7100 机身外观详解

作为尼康新近推出的 DX 画幅相机，在秉承尼康相机惯有外观的基础上，也对某些按钮做了适当的调节。

为此，在使用尼康 D7100 拍摄照片之前，我们首先从其机身上全面了解一下这款相机。



1.1 尼康 D7100 正面按钮功用详解



1 快门释放按钮

快门按钮有半按快门和完全按下快门两种方式。

半按快门时，相机可以实现自动对焦和自动测光。

完全按下快门时，相机开始感光拍摄。

另外，当相机处于浏览模式或菜单设置状态时，半按快门可以让相机开始测光，并进入准拍摄模式。

2 自动对焦辅助照明灯/自拍指示灯/红眼消除灯

此指示灯的主要功能有三点：自动对焦辅助照明、自拍指示、防红眼指示。

1) 自拍指示灯：当我们使用相机的自拍模式时，按下快门后该指示灯会一直闪烁，直到开始拍摄前的两秒。

2) 自动对焦辅助照明灯：当光线不足时，该指示灯自动亮起照亮被摄体，帮助相机对焦（有效范围约为 0.5~3.0m）。

3) 防红眼指示灯：当闪光灯的闪光模式为防红眼时，该指示灯会在闪光前自动亮起，以减轻或消除由于闪光而引起的“红眼”。

3 内置闪光灯

拍摄时光线不足或者需要给被摄对象的暗部补光时，可以使用内置的闪光灯。它的闪光指数约为 GN12，闪光覆盖范围约为 17mm 镜头视角，回电时间约为 3s。

4 红外线接收器（前）

用于接收遥控信号，遥控器需另外购买。

5 镜头释放按钮

按下此按钮，并顺时针方向旋转镜头方能拆卸镜头。

6 镜头卡口

D7100 支持所有尼克尔 F 卡口镜头。

7 反光镜

反光镜将镜头的光线反射进相机中的五棱镜。

反光镜是相机中十分脆弱的部件，尽量避免粘灰，若有灰可用气吹吹去，请勿自行擦拭反光镜。

8 CPU触点

用于连接镜头的数据接点，进行数据交换。

9 功能按钮

为了满足不同用户对相机操作的舒适性，尼康 D7100 提供了这样一个可以自定义功能的按钮。它配合主指令拨盘可以开启取景器网格显示、选择 AF 区域模式 / 设定中央对焦点范围等；也可以独立设定按下 FN 按钮的一些功能，如关闭闪光灯、开启重点测光等。

10 景深预览按钮

景深预览按钮的作用是将光圈缩小到相机设定的数值。原理：当我们使用相机取景时，相机都会把光圈开到最大，以保证足够的光线进入取景器，从而方便用户取景、对焦，但这并不是真正的景深效果。按下此按钮后，相机将收缩光圈至设定值，用户此时可以看到真实的景深效果。

11 电源连接器盖

在插入 EP-5B 相机电源连接器后，需要打开照相机电源连接器盖，使电源连接器线可以穿过电源连接器插槽，从而能将电池舱盖恢复关闭位置。

12 手柄/电池仓

防滑设计的手柄具有优良的握持感，可以在内部安装相机电池。

13 副指令拨盘

在 M、A 拍摄模式下，副指令拨盘可以设置相机的光圈。

另外，在菜单中可以改变相机的主 / 副指令拨盘的功能，使副指令拨盘具有主指令拨盘的相关功能。

1.2 尼康 D7100 背面按钮功用详解



1 回放按钮

按下此按钮进入回放模式，可查看刚才拍摄的照片，再次按下后即可退出回放模式。

2 删除按钮/格式化存储卡按钮

按下此按钮可以逐个或者批量删除拍摄的照片。

3 取景器目镜

拍摄时可以通过它观察拍摄对象和构图。

4 眼罩

眼罩可以在取景时保证眼眶的舒适度，在拍摄时，如果拍摄者不注视取景器，进入取景器中的光线就会影响曝光，此时可以将眼罩摘下，将相机背带上的遮光片顺着插槽插入以遮挡光线。

5 屈光度调节控制器

顺时针方向调整目镜屈光度，使目镜效果更为清晰。

6 自动曝光锁定/自动对焦锁定 (AE-L/AF-L) 按钮

在操作 D7100 时，按下自动曝光锁定及自动对焦锁定按钮，可以把测光值及自动对焦系统对准的焦点锁定。

7 主指令拨盘

用于调整与拍摄相关的多种设置，可以单独使用或与其他指令按钮组合使用。

在 P 模式下，通过主指令拨盘可以选择相机的光圈和快门速度组合，在 S、M 模式下，通过主指令拨盘可以选择相机的快门速度。

8 相机背带孔

用于安装相机自带的背带。

9 多重选择器

此按钮是一个多方向的选择按钮，用它引动光标可选择所需的功能或项目，并且通常要配合多方向选择按钮中间的“OK”按钮进行选择确认。

10 确定按钮

在多方向选择按钮中央的是用于确认所选用的项目或者功能的“OK”按钮，大部分功能在选择后，都需要按下此按钮确认。

11 对焦选择器锁定

将对焦选择器锁定开关旋转至●位置，此时多重选择器即可用于选择对焦点。

曝光测光开启期间，使用多重选择器可在取景

器中选择对焦点，按下“OK”按钮可选择中央重点对焦。在选择后，将对焦选择器锁定开关旋转至“L”位置，这样可防止在按下多重选择器时所选对焦点发生改变。

12 数据处理指示灯

将相机存储卡推入存储卡插槽正确位置后，该指示灯会闪烁几秒；在按下快门并释放快门后，当正在将照片记录到存储卡上时，指示灯会闪烁几秒，在指示灯未熄灭且记录未完成前，不能将存储卡从相机内弹出。

13 红外线接收器 (后)

用于接收遥控信号，遥控器需另外购买。

14 即时取景选择器

在即时取景状态下，按下此按钮可以进行视频短片的拍摄，再次按下即可结束拍摄。

15 扬声器

在回放短片时播放音频效果。

16 即时取景按钮

通过该按钮，拍摄者可以根据需要切换即时取景静态拍摄和动画即时取景。

17 信息按钮

如果需要更改变画品质、高 ISO 降噪、动态 D-Lighting、色空间、景深预览按钮功能指定、Fn 按钮功能指定、AE-L/AF-L 按钮功能指定、优化校准、长时间曝光降噪和自动失真控制等十个项目时，在信息显示中按下该按钮，使用多重选择器选择其中要更改的项目。

18 显示屏

3.2 英寸液晶显示屏可显示文件信息，同时可用于查看照片和视频。

19 放大播放/影像质量/大小按钮

按下放大按钮可以把缩小了的小图逐渐放大，最多可以放大 27 倍显示。按下此按钮同时配合主/副拨盘使用，也可以对图像品质/尺寸进行设置。

20 缩小播放/略图/感光度/自动感光度控制/重设按钮

可以把当时显示的照片以缩略图方式显示，按下此按钮并转动主指令拨盘，可以设置感光度数值。

21 i 按钮

按下此快捷按钮，拍摄者可以进行更改信息

显示中的设定、在即时取景 / 动画录制期间更改设定、润饰照片等操作。

22 帮助/保护/白平衡按钮

按下此按钮可以将当前所显示的图像保护起来，避免被误删。

在 P、S、A 或 M 模式下，按下此按钮并转动主指令拨盘，可以选择白平衡选项。

23 菜单按钮

显示和退出菜单，配合方向键及拨盘进行各项菜单设置。

1.3 尼康 D7100 侧面按钮功用详解



1 闪光模式/闪光灯补偿按钮

按下此按钮可以弹出内置闪光灯，按下此按钮后拨动主拨盘可调节闪光模式，分别是防红眼闪光、闪光灯关闭、自动闪光灯、慢速同步和后帘同步闪光。若按下此键再拨动副拨盘则可以调节闪光补偿。

2 外置麦克风接口

通过此端子可连接外置麦克风，在录制视频时避免将镜头自动对焦或减震期间产生的噪声录入，也可进行立体声录制。

3 mini-USB接口

使用 USB 数据线可以连接至计算机。

4 HDMI小型连接器（C型）

可以使用另购的 C 型 mini-pin 高清晰度多媒

体接口（HDMI）线将照相机连接到高清电视机等视频设备上观看图像和视频。

5 配件终端

可连接 MC-DC2 遥控线和 GPS 单元 GPS-1，在连接另购的 GPS 单元 GPS-1 后，能在拍摄照片时记录有关相机当前位置的信息。

6 耳机连接器

可以使用附送的 EG-D2 音频 / 视频（A/V）线将照相机连接到电视机或录像机以播放或记录照片。

7 对焦模式选择器

拨动它可以更改相机的对焦模式，AF 表示自动对焦，M 表示手动对焦。