



拍出餐桌料理、家居布置的幸福氛围

# 相机女孩

最爱拍的美食·杂货·花

(日) Windy Co. 著 侯咏馨 译

拍好吃的、好玩的、好看的……

用相机收藏  
生活中的美好事物



北方文艺出版社

## 黑版贸审字 08-2011-053 号

TABLE PHOTO NO TORIKATA KIHON BOOK written and edited by WINDY Co.  
Copyright©2010 WINDY Co.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Corporation

This Traditional Chinese edition is published by arrangement with

Mynavi Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Eric Yang Agency, Inc., Seoul

版权所有 不得翻印

## 图书在版编目(CIP)数据

相机女孩/(日)Windy Co.著;侯咏馨译.

—哈尔滨:北方文艺出版社,2011.12

ISBN 978-7-5317-2762-0

I.①相… II.①W… ②侯… III.①摄影技术 IV.①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232232号

## 相机女孩

|      |                                                       |
|------|-------------------------------------------------------|
| 作者   | (日)Windy Co.                                          |
| 译者   | 侯咏馨                                                   |
| 责任编辑 | 王金秋                                                   |
| 出版发行 | 北方文艺出版社                                               |
| 地址   | 哈尔滨市道里区经纬街26号                                         |
| 网址   | <a href="http://www.bfwy.com">http://www.bfwy.com</a> |
| 邮编   | 150010                                                |
| 电子信箱 | <a href="mailto:bfwy@bfwy.com">bfwy@bfwy.com</a>      |
| 经销   | 新华书店                                                  |
| 印刷   | 北京和谐彩色印刷有限公司                                          |
| 开本   | 787×1092 1/32                                         |
| 印张   | 5                                                     |
| 字数   | 80千                                                   |
| 版次   | 2012年3月第1版                                            |
| 印次   | 2012年3月第1次                                            |
| 定价   | 29.00元                                                |
| 书号   | ISBN 978-7-5317-2762-0                                |

# 相机女孩

(日) Windy Co. 著 侯咏馨 译

## 前言

当你感到“好有趣”、“好可爱”、“真惹人怜爱”时，  
抱着“想要把它留下来”的心情，将这份心情化为照片。

所有的事物都会随着时间变化。

我想人们才会想要拍摄

让不断推移的时间静止的照片。

为了心爱的人制作好吃的餐点或甜点，  
搜集许久的可爱杂货或是充满回忆的物品，  
别人送的花束或是用心栽培的植物等等，  
家里充满了你珍爱的事物。

本书汇集了将心爱的事物放在桌上拍摄，  
拍出漂亮的桌面写真的小秘诀。

将与心爱事物共度的心情  
留在照片当中，回味这永恒的一瞬间吧。

### 【本书的标示说明】

※由于镜头的名称比较长，在摄影档案的标示之中，将Nikon制的镜头简称为“Nikkor”、“NIKKOR”，Canon制的镜头简称为“USM”，Olympus制的镜头简称为“ZUIKO DIGITAL”。此外，在镜头名称的焦距前空一格。



## Cooking 料理

美味的料理可以拍成照片登在博客，或是用来制作食谱。介绍拍出“美味”的重点。

## Zakka 杂货

不知不觉中搜集了许多杂货。像是可爱的动物饰品、别致的古董首饰、手工制作的小物等等，介绍拍出漂亮照片的重点。



## Flower 花朵



只要有五彩缤纷的鲜艳花朵，家里仿佛也亮了起来。焦点要对在哪里呢？从花朵摄影的基础介绍到拍出明亮、柔和照片的重点。

## 8 在本书登场的照片用语

# 第1章 打造一个自己专属的摄影地点

### 12 为了拍出漂亮的照片，先了解光线吧

光线分为强光与弱光 / 让光线更柔和 /  
用反光板补光 / 制作反光板吧

### 16 利用光线方向改变照片的表情

考虑光线与相机的方向 / 使用反光板让“逆光”成为好帮手 /  
容易表现立体感的“斜光”、“侧光” / 不容易控制的“顺光” /  
强烈的“逆光”可以拍出印象写真对了。

### 20 光源和时刻将会改变光线色彩

晨昏偏红，阴影偏蓝 / 利用光线重现色彩的差异

### 22 在家里找出漂亮的光线吧

窗户方向和房间的位置将改变光线 / 找出光线条件较佳的地方 / 在最适合摄影时  
刻的地点 / 透过纸窗的光线并不差 / 使用透过毛玻璃的光线

## 26 决定自己的摄影指定席

# 第2章 玩味时髦的造型吧

### 28 造型有多重要呢？

不要拍到多余的事物 / 利用留白和配色衬托主角

### 30 想象完成的照片

同一个被摄体有无限多种拍摄方法

### 32 造型的6大重点

- POINT1 考虑背景的组合
- POINT2 选择搭配主角的配角
- POINT3 不要塞进太多配角
- POINT4 试着改变角度
- POINT5 在排列上花一番心思
- POINT6 使用留白或裁切

## 44 桌面写真好用的小商品



## 第3章 拍出理想照片的摄影技巧

### 46 对准想要对焦的位置

对焦的位置将会改变印象 / 操作合焦的位置 /  
利用对焦锁定 / 即时显示拍摄可用放大对焦 /  
对焦模式用单次对焦

### 50 左右照片的“曝光”

光圈、快门速度、ISO感光度等三项

### 52 利用曝光补偿调整亮度

让主角恢复成肉眼所见的亮度 / 配合自己的印象曝光补偿

### 56 不要过度提高ISO感光度

高感光度可以减轻手震，但…… / 最好设定ISO感光度的上限

### 58 利用光圈控制模糊的程度

光圈优先AE是桌面写真的标准

### 60 在与被摄体之间的摄影距离下一番工夫

用广角接近呢，还是用望远远离呢？ / 摄影距离将改变与背景的关系

### 62 光圈与快门速度的关系

在同样的感光度下，有如跷跷板般上上下下 / 晃动并不一直都是坏东西

### 64 利用色彩的变化来呈现

玩一下白平衡吧 / 利用白平衡调整随时表现自己的色彩 /  
色彩模式也可以改变颜色

### 68 滤镜模式让你更像专家

相机里的调整软件？

### 70 改变镜头也会改变照片

选择适合自己用途的镜头吧 / 各种镜头的特征 / 什么是换算成35mm尺寸？ / 明亮的镜头模糊的程度比较强 / 最短摄影距离与工作距离 / 最适合桌面写真的定焦镜头 / 拍摄小东西请用微距镜头

## 第4章 美味料理的拍摄方法

### 82 料理照片应迅速摄影

烹调料理前先做好准备吧 / 试拍容器想象成品

### 84 从甜点或面包开始吧

如果是冷掉也很好吃的食材就没问题了 / 加上切口打造用餐的气氛

### 86 以美味的盛盘为目标吧

盛盘、留白、配色的三大要素 / 山形盛盘与平面盛盘 / 器皿与料理的平衡 / 考虑配色

### 90 利用装饰点缀

为料理增色的装饰

### 92 利用烹调器具烘托料理的感觉

用烹调器具让照片更有气氛

### 94 学会特写的构图

大胆地裁切看起来更美味

### 96 用构图丰富变化

拍摄各种不同的构图

### 98 范例1 烘焙甜点

### 100 范例2 贝果三明治

### 102 范例3 意大利面

### 104 范例4 主菜

### 106 范例5 盒饭

### 108 范例6 三菜一汤



### 110 料理道具大本营，东京的“合羽桥”！

## 第5章 可爱小物的拍摄方法

### 112 由我挑选的小东西

只要是喜欢的小东西，什么都OK

### 114 使用反光板拍出柔和的感觉

好好运用窗帘或反光板 / 注意玻璃或陶器的映照

- 116 小东西要注意不要过度模糊  
过度模糊会使主题不够明确

- 118 表现透明感，呈现清凉的感觉  
用逆光表现透亮 / 活用亮点

- 120 用温暖的光源摄影吧  
温暖人心的烛光



- 122 范例1 手工编织的托特包

- 124 范例2 装饰品

- 126 范例3 迷你的动物

- 128 范例4 饰品

130 在照片中加入进文字的方法

## 第6章 美丽花朵的拍摄方法

- 134 拍摄花朵照片的创意  
从特写到整体照

- 136 利用光线使花瓣呈现柔软的感觉  
巧妙地运用穿透光与反光板吧

- 138 仔细进行曝光补偿吧  
花朵容易受到亮度变化的影响



- 140 花朵应对焦于花蕊上  
有许多小花时应对焦于前方 / 微距摄影才能对焦于花蕊上

- 142 搭配适合花色的背景色彩  
米黄是万能色，最好再多费点心思吧

- 144 范例1 花束

- 146 范例2 盆栽

- 148 范例3 小花瓶

- 150 范例4 小花束

152 用脚架防止手震

156 简单又方便的网络修图软件

# 在本书登场的照片用语



学习摄影时，会出现许多看不太懂的词汇。虽然我也希望可以再简单一点，这也是近 200 年的摄影历史的一环，请积极地理解这一点，努力学习吧。箭头表示相关的页数。

## •换算成35mm尺寸

数码相机的像素子尺寸会依相机而异，尽管是焦距相同的镜头，摄影的画角也有所不同，因为这个部分不容易理解，所以常用换算成35mm尺寸底片摄像面的焦距。 ➡ 第73页

## •相当于○mm

指的是换算成35mm尺寸的焦距。例如将50mm的镜头装在4/3相机上相当于100mm(2倍)，Canon的APS-C相机则相当于80mm(1.6倍)，其他一般的APS-C相机则相当于75mm(1.5倍)。

## •艺术滤镜

这是Olympus的PEN系列内建的滤镜模式。每个人都可以像摄影师一样，简单地拍出浪漫的照片。 ➡ 第68页

## •曝光不足

曝光不够，拍起来偏暗。 ➡ 第52页

## •ISO感光度

表示底片感光度的数值，同样可用于数码相机上。 ➡ 第50页，第56页

## •单反反光相机

原本指的是具有反光(反射)构造的相机，现在通常用来表示可交换镜头的高性能相机。一般来说，它的性能在消费型相机之上，但是机身又大又重。微型4/3相机没有反光的构造，但是本书将其

视为单反反光相机之一。

## •APS-C

通常指的是数字单反相机的像素子尺寸，和35mm尺寸的底片相比，约为2/3左右，正确的尺寸因品牌而异。

## •液晶屏幕

显示画面或选单，位于相机背面的屏幕。

## •曝光过度

表示曝光过多，影像泛白的状态。

➡ 第52页

## •画角

指的是摄影画角，可以拍摄多宽的范围，取决于焦距与像素子的大小，通常用画框对角的角度标示，焦距50mm约47度，28mm约75度。

## •逆光

光源在被摄体背面的状态。桌面写真经常使用这种光线。 ➡ 第16页

## •色彩模式

“自然”、“鲜艳”等等，调整影像色彩或对比的机能。 ➡ 第67页

## •过黑

照片中原本应该有阶调的部分呈现全黑的状态，用数码相机拍摄的影像看起来虽然是漆黑一片，其实依然保留着摄

影时的信息。

### •构图

考虑照片成品的画面结构。室外的照片要自己移动,或是改变焦距考虑构图,在桌面写真则要从主角与配角的摆设方法,与背景的平衡等等考虑构图。

### •消费型数码相机

无法交换镜头的小型相机。携带很方便。

### •摄影距离

相机与被摄体的距离。 ➡第60页

### •像素子

相机接收光线的零件,也称为“CCD”或“CMOS”。相当于底片相机的底片,是很重要的部分。

### •光圈

调整通过的光量的结构。是决定曝光的要素之一,也扮演控制模糊程度的重要角色。 ➡第50页,第58页

### •光圈优先AE

配合光圈的操作,自动调整成适正曝光的摄影模式。桌面写真经常使用这个模式。 ➡第58页

### •斜光

指的是光线来自摄影者斜后方的状态。 ➡第16页

### •快门速度

和光圈同为决定照片曝光的要素之一。用来表现动态摄影时,经常操作快门速度,但是在桌面写真不太常用。 ➡第62页

### •十字键

在相机背面的十字形按键。也称为十字钮,多功能控制器。

### •顺光

指的是光线来自摄影者后方的状态。

➡第16页

### •焦距

表示镜头的特性,主要表示画角(请参阅画角项目)。焦距越短可以拍到的范围越宽(广角镜头),焦距越长可以将远处的物体拍得越大(望远镜头)。 ➡第70页

### •过白

拍摄的影像一部分呈全白的状态。白化的部分完全没有信息,即使用修图软件也无法恢复原状。有时为了表现干净的印象,也会刻意让极小的部分白化。这种情况称为“High light”。 ➡第118页

### •变焦镜头

可以连续改变焦距的镜头。现在变焦镜头已经是主流,还有广角变焦镜头、望远变焦镜头等等。相对的,固定焦距的镜头称为“定焦”镜头。室外或旅行摄影时,使用变焦镜头比较方便,桌面写真可以发挥定焦镜头明亮等特征。 ➡第70页以后

### •转盘

操作相机的部分,本书在相机上面切换摄影模式的转盘称为“模式转盘”,操作曝光补偿或光圈用的右侧转盘称为“转盘”。

### •纵位置构图

将相机放在纵位置摄影的构图,这是想要呈现时髦感的构图。本书的范例几乎都是用纵位置拍摄的。

### •桌面写真

本书自创的词汇。将放在家里桌上拍摄的照片称为桌面写真。被摄体设定成料理、杂货或花朵等等。

### •透视

近的物品看起来比较大,远的物品看起来比较小的远近感。用广角镜头接近摄影时透视比较强,用望远镜头远离摄影时,透视比较弱。 ➡第60页

### •背景

放在拍摄的被摄体(主角)后方的物体。在桌面写真中,摄影台,墙壁,桌布就是背景。也可以在后面放置小东西或植物充当背景。

### •扩散光线

利用蕾丝窗帘等等扩散光线,或是将反光板放在光源的对面照射光线等等,让光线均匀遍布整体称为扩散光线。 ➡第12页以后

### •景深

合焦前后方向的范围。离开这个部分的被摄体拍起来呈模糊状。景深由光圈、焦距、摄影距离这三点来决定。在不改变构图的情况下,只有光圈可以改变景深。

### •4/3系统

Olympus和Panasonic采用的数字专用的单反相机规格。还有更小型的微型4/3规格。

### •晃动

指的是摄影中移动了。相机移动称为“手震”,被摄体移动称为“被摄体晃动”。 ➡第63页

### •构图框(frame)

原本是观景窗的框,后来转用成摄影范围。摄影时如何用构图框裁切,即称为结构(framing)。此外,framing有时也具有构图的意思。

### •My Color

Panasonic的DMC-GF1等等采用的彩色滤镜功能。

### •模式转盘

变更摄影模式的转盘,大部分的数码单反相机都放在机身上方。上面印着“P”(程序AE)或“A”(光圈优先AE)等文字。

### •横位置构图

一般横拿相机摄影的构图,照片有安定感。

### •反光板

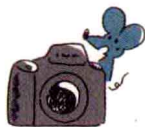
反射光线,打亮阴影部分的板子。 ➡第14页

### •镜头

聚集光线,聚集摄像素子的重要部分。对于照片来说,镜头有时甚至比相机还重要。 ➡第70页以后

### •曝光

照在摄像素子上的光量。单纯的照片亮度也称为曝光。 ➡第50页以后



# 第1章 打造一个自己专属的摄影地点

要在家里的哪一个地方拍照呢？有许多的要素，最重要的还是有没有漂亮的光线。有别于可以自由改变地点的室外，在家里确保光线非常重要。第1章来考虑一下如何处理光线吧。



# 为了拍出漂亮的照片，先了解光线吧

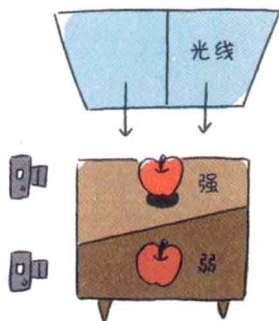
照片需要光线，拍摄漂亮的桌面写真时，不适合用太强烈的光线。因此，请使用蕾丝窗帘或反光板，让光线变柔和之后再摄影吧。

## 光线分为强光与弱光

当直射阳光照在被摄体上时，将形成强烈的阴影。如果想拍摄有冲击性的照片，这样也无所谓，但强光不太适合拍摄料理或花朵。

下面的左边是照射直射阳光后摄影，右边则是在阴影下拍摄的。右边连细节都可以看得很清楚。

然而阴影下可能有光线不足的情形，无法充分掌握光线。这时可以利用蕾丝窗帘等物品使光线更柔和。



即使离窗户远一点，光线的强度依然不会改变。想要逃离直射阳光只有在阴影下摄影。但是阴影下无法自由控制光线。这时可以利用窗帘控制光线的强度。



直射阳光



离开直射阳光

在直射阳光下摄影时，白色的部分稍微过亮，阴影强烈，看不清楚细节。

## 让光线更柔和

想要让直射阳光更柔和时，蕾丝窗帘非常有用。如果窗帘太薄可以重叠两层。专业的摄影师经常使用描图纸，但是在设置时比较麻烦。用窗帘的话马上就可以摄影。

这时要注意花纹。当窗帘有花纹时，纹路将会遍布整张照片。请务必准备没有花纹的窗帘。



有花纹的窗帘

透过蕾丝窗帘



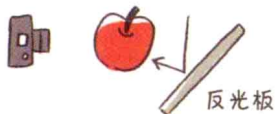
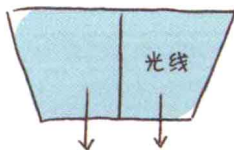
使用格子花纹的窗帘摄影。被摄体和桌上都有花纹。用于印象写真是没什么问题，却不能经常使用。

透过蕾丝窗帘摄影。窗帘部分已经白化，但可以清楚地看到被摄体。尽管如此阴影还是很强，最好再多叠一层窗帘。

## 用反光板补光

如果透过蕾丝窗帘还是觉得阴影有点严重，请使用可以反射光线的“反光板”。虽说是反光板，不必用到像光线专业摄影师拍摄模特儿那么大的反光板。桌面写真的话只要组合纸板，做成简单的反光板就够用了。

只要有一个反光板，照片的印象就会产生剧烈的变化。也可以打造没有阴影的状态。但是完全平板的光线缺乏立体感。要注意不可过度。



反光板放在可以反射外来的光线，打在被摄体上的地方。当然要注意不要入镜了。

无反光板



摄影时光线打在被摄体的右侧。被摄体的左侧形成强烈的阴影。当阴影强烈时，被摄体的颜色看起来比较混浊。

有反光板



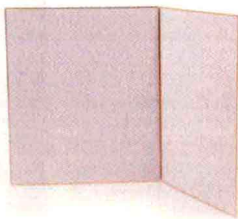
摄影时将反光板立在被摄体的左前方。在反光板的反射光照射下，阴影消失了。如果想要多一点立体感的话，可以将反光板放在离被摄体比较远的地方。

## 制作反光板吧

每个人都可以制作反光板。到百元商品店购买纸板。直接使用也无所谓，为了方便站立，可以用胶带等物品将两张纸板贴在一起。专业摄影师也常用这种方式。除此之外，也可以在瓦楞纸上粘贴图画纸，或是使用保丽龙板或食品包装盒等等，有各种

不同的方式。反光板基本上是白色，想要反射强烈的光线时，准备“银反光板”会比较方便。只要将铝箔纸贴在反光板上就行了，为了让反光板乱反射，先将铝箔纸揉成一团后摊开再贴上。请注意不要撕破了。

纸板( 粉彩纸 )



食品包装盒



银反光板



左上图是将纸板黏在一起的一般反光板。如果不喜欢金色的边缘，可以贴上白色胶带遮起来。右上图是用书挡立起食品包装盒制成的反光板。有一点凹陷正好可以聚集光线，用来拍摄小东西很方便。

左图是在纸板反光板粘贴铝箔纸制成的银反光板。反射的光线比白色的反光板更强。