

图解摄影技法译丛

〔日〕平野隆久 著

花卉摄影技法



吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社

图解摄影技法译丛

[日] 平野隆久 著

刘若南 刘 茵 高秀珍 译

花卉摄影技法



吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社

【吉】新登字 03 号

吉林省版权局著作权合同登记：图字 07-1998-209

COLOR ZUKAN HANA NO SHASHIN NO TORIKATA

© TAKAHISA HIRANO 1994

Originally published in Japan in 1994 by SEIBIDO SHUPPAN CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

本书由日本成美堂出版股份公司授权翻译出版

责任编辑：白玉美 王宏伟

图解摄影技法译丛

花卉摄影技法

[日] 平野隆久 著

刘若南 刘茵 高秀珍 译

*

吉林科学技术出版社 出版、发行

中国建筑工业出版社

新华书店经销

北京广厦京港图文有限公司制作

深圳中华商务联合印刷有限公司印刷

*

开本：889 × 1194 毫米 1/32 印张：6 字数：300 千字

1999 年 1 月第一版 2002 年 1 月第四次印刷

定价：33.50 元

ISBN 7-5384-1994-2/Z · 66

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

(邮政编码 130021) 吉林省长春市人民大街 124 号

(邮政编码 100037) 北京西郊百万庄

图解摄影技法译丛

[日] 平野隆久 著

刘若南 刘 茵 高秀珍 译

花卉摄影技法



吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社

有时想试试花的摄影，结果却总有些不如愿。按下快门按钮，虽然能摄下一定的美色，但总有些不满意，原因可能是对照相机的知识掌握不够，或镜头和光圈的关系不对，也可能是胶卷的色彩问题。对于业余爱好者来说，把眼前所见到的完美地摄入镜头并不认为很难。现在的自动对焦照相机虽然十分方便，但仍然有许多需要改进之处。植物摄影，被摄影的对象物花等静止不动，许多人常认为这类摄影简单。静物花的摄影由于构图的失误，有时常变成一幅花色美丽的带色风景照片，或因喜爱使花占据了整幅照片，让人很难体验花的美色和典雅，使摄影的全部努力都归于无用。通过镜头摄下的植物照片，很难重现肉眼所见的景象，但只要处理得好又能获得意外的美色，这也正是植物摄影的魅力所在。在编辑本书时，从身边的摄影作品中选取了众多有气氛感的照片。只要对此有兴趣，坚持长时间摄影，肯定会达到更高深的境界。最后希望本书的作品能供诸位参考。

平野隆久

花卉 摄影技法



如何阅读彩页	4
花的结构和形状	6
春花摄影	8
春息摄影	20
春花(树木)摄影	24
春嫩摄影	38
春之树芽摄影	40
新绿摄影	46
春季水边摄影	48
春花放大摄影	50
高山植物摄影	52
夏花摄影	54
夏季清凉感摄影	64
夏花摄影	66
夏花放大摄影	72
秋花摄影	74
秋风摄影	84
秋色摄影	86
秋季树林摄影	92
红叶摄影	94
雪中树木摄影	104
冬树摄影	106
冬季野草摄影	108
冰中落叶摄影	110
冬景摄影	112

花卉摄影和欣赏方法 实践指导



第1章 花卉摄影基础知识

体验花卉摄影的乐趣	114
照相机的分类	116
适于拍摄花卉的照相机	118
简单易懂的照相机结构	120
光圈的使用方法	122
熟练地掌握快门	124
对焦和对焦方法	126
曝光	130

掌握自动曝光(AE)方式	132
曝光的补偿	134
花卉摄影的镜头选择方法	136
镜头的使用方法	138
典型镜头的使用方法和实践入门	140
掌握胶片知识	142
选择胶片感光度	144
花卉摄影的附件简介	146

第2章 花卉摄影方法和基础技术

花卉摄影实践	150
各种花卉摄影技巧	154
花卉摄影光线	158

强光和弱光	160
拍摄出色彩鲜艳的画面	162
采用模糊处理技巧使主题更美	164

第3章 花卉摄影方法和提高摄影水平

花卉的近距离放大摄影技巧	166
花卉摄影和场地简介	170

斜拍摄影	174
使用小型照相机拍摄花卉	176

第4章 附录

花卉摄影的基本术语	178
摄影器材简介	182

野外摄影简介	184
日本花卉摄影地简介	186



封面设计: 蔡宏生
正文设计: 韦 然
责任校对: 翟美芝

如何阅读彩页

的说明，附有详尽的摄影资料。
为了在欣赏作品的同时查看具体

花的摄影分类名称。

被摄影的花名。

花的科目、开花期、日本的分布地。

春花摄影

油菜花

分布地：日本全国
油菜科，开花期：3月上旬～5月上旬。

在油菜花或蒲公英的黄色花丛点缀下，蓝色的天空和新绿的广阔背景颜色对比十分鲜明。注意取景构图和选用镜头。

花的特征、产地环境等。

花丛的构图方法和风景摄影相近，一般主题花所占的面积应大一些。由于周围自然环境等的不同，不适当地变更构图就不能拍出好的照片，因此应该学习使用与平时不同的视角或镜头，从而使拍出的照片更为满意，这是掌握摄影技巧的必由之路。

花的解说

又名菜花，高0.8～1.5m左右的2年生草本植物，春季时黄色的小花呈房状，种子可压榨菜籽油，榨油剩余的菜籽饼可做肥料。

作品分析

仰角过大，楼房和招牌将进入镜头，因此应尽量放低仰角。一棵垂柳占据了画面中间。

● 如何选用镜头

为了扩大视野和加大景深范围使用了广角焦距。注意不得使多余的景物进入画面。

◆ 如何决定构图

有意识地把广阔的天空占据更大的画面，使花占画面较小，从而使照片给人以广阔的感觉。

● 如何确定曝光量

由于天空一分明亮，曝光值需要有+1EV的补偿，注意不要使黄花曝光不足。

☞ 如何采光

本作品大体上是顺光摄影。摄影的关键是选择角度以使黄色油菜花显得最美。



潘太克斯 LX + 变焦镜头 28-80mm F3.5 - 4.7 (使用 28mm) · (1/1) · AE (1/15 秒) · 富士 RY ● 东京都府中市 · 4月上旬 上午 9:45

8 ※本书照片均为三脚架摄影。

使用照相机牌号、镜头(变焦镜头时所用镜头)、光圈系数、光圈优先自动曝光方式(快门速度)、使用胶片品牌、摄影地、摄影时期、摄影时刻等。

出于何种目的选择这种光线。

这种花的摄影目的
和摄影条件。

春

春花摄影

蒲公英



市地：日本全国
属科：开花期：3-4月、分

作品
分析

蒲公英，新绿的林木和小丘的倾斜给构图带来变化。
在牧场或草原经常可以看到大群丛生的

花的
解说

花为黄色或白色，果实上面有白色冠毛，因有20个种蒲公英，叶片边缘呈锯齿状，山野间开花的多年生草本植物，日本全

玛米亚 RB67 · 127mm
(★ 62mm) F3.8 · f16 ·
1/30 秒 · 柯达 EPR ·
6cm × 7cm ● 北海道标
津郡中标津町/6月中旬
上午 11:00

如何决定构图

预告考虑好背景或树木等占据多大的画面，快速确定构图。

如何选用镜头

127mm左右的镜头是中型照相机的标准镜头，风景摄影时使用价值较高。缩小光圈口径摄影。

构图方案。
出于何种目的选择这种

西洋蒲公英



物：原产于欧洲
属科：开花期：3-9月、白化植

作品
分析

意的时机拍摄出春的气息。
在苹果园中，蒲公英花像漂亮的黄色绒毯一样，抓住最满

花的
解说

繁殖力强，在道边和野地经常可见，花的直径约为3.5cm，花瓣外片弯曲是其特征。

奥林巴斯 OM-4 · 塔姆隆 SP180mm F2.5 · (4 · AE (1/250 秒) · 富士 RDP
● 长野县水内郡牟礼村/4月下旬 上午 10:30

如何确定曝光量

为了营造春天明亮的气氛不得曝光不足，曝光值略大一些使人看起来心情愉快。

如何选用镜头

使用望远镜头拍摄出开放的气氛，背景的苹果树新叶芽闪闪发光，进一步烘托出春天的氛围。

曝光。
出于何种目的选用这种

建议 使用不同的镜头，照片的表现变化很大，希望利用好镜头的特性，充分地表现花的特征。 9

出于何种目的选
择何种镜头。

花卉摄影的建议。

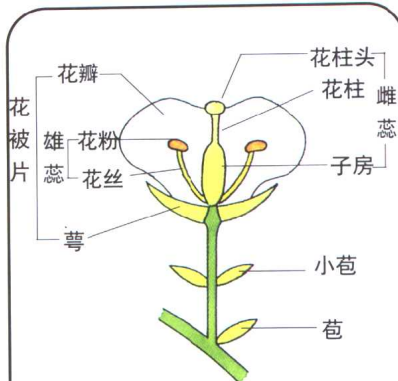
4/21 F 85/19

花的结构

植物可细分为种、属、科，不同科的植物花的结构有多种变化。

兰科花的结构

左右对称形。外花被片（又称为萼片）3片，内花被片3片，其中2片被称为侧花瓣，最大的一片被称为唇瓣。

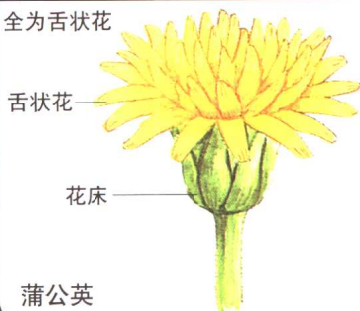


将花瓣、雄蕊、雌蕊的种类或配列状态简化之后，即成这种模式图。

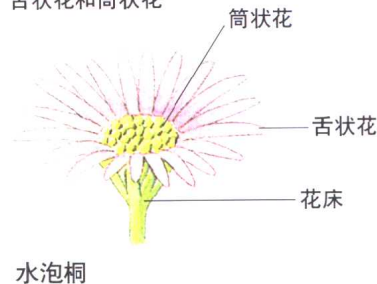
菊科花的结构

头状花序。有3种分类，其一是花床上的小花都为筒状花，其二是中心部分为筒状花周围为舌状花，其三全都是舌状花。

全为舌状花

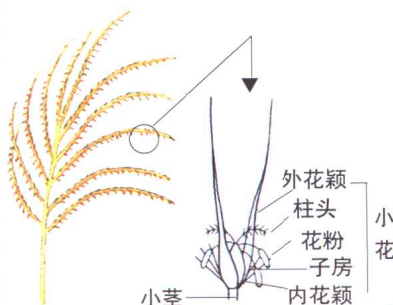
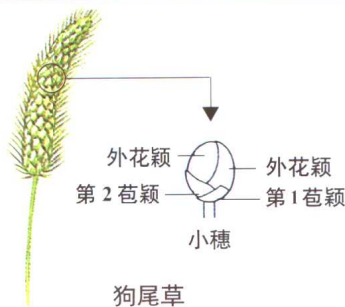


舌状花和筒状花



稻科花的结构

内花颖、外花颖、雄蕊、雌蕊总称为小花，被苞颖包覆的小花群体被称为小穗。

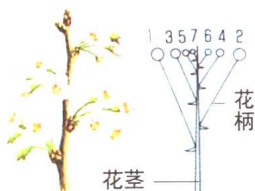


花序

某些花在茎端只有1个花，但大多数都为集团花，通常将花的集团称为花序，花序的形式多种多样。

散房花序

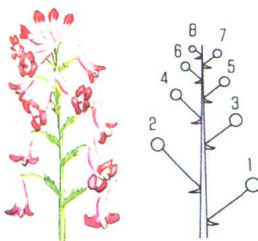
这是总状花序的一种，上面的花柄短，下面的花柄长。



染井吉野樱花

总状花序

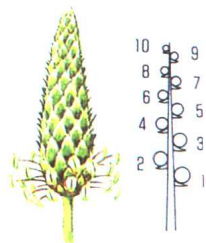
在花轴上丛生着有花柄的小花。



紫荷包牡丹

穗状花序

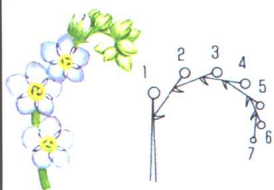
在长花轴的周围丛生着众多没有花柄的小花。



大车前花

卷散花序

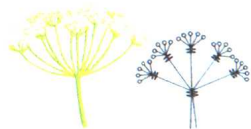
从每一节上只单方向生出1个花柄，弯曲如卷形。



勿忘草

复合散形花序

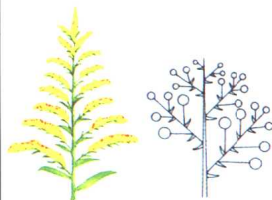
在花茎前端长有多个长度相等的花柄，这就是散形花序，每个花柄上又生有散形花序的小花。



狮子独活

圆锥花序

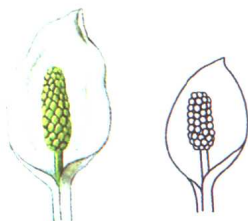
总状花序的花茎有多个分枝，在每个分枝前端又呈总状花序。



高棵泡立草

肉穗花序

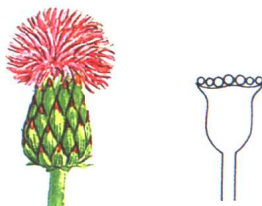
花茎肉质粗大，其上密集着没有花柄的小花。



观音莲

头状花序

在平坦的花床(又称花茎)上丛生着多个没有花柄的小花。



狐蓟

*模式图中的数字表示花的开放顺序。

春花摄影

在油菜花或蒲公英的黄色丛落的点缀下, 蓝色的天空和新绿的广阔背景颜色对比十分鲜明。注意取景构图和选用镜头。

花丛的构图方法和风景摄影相近, 一般主题花所占的面积应大一些。由于周围自然环境的不同, 不适当地变更构图就不能拍出好的照片, 因此应学习使用与平时不同的视角或镜头, 从而使拍出来的照片更为满意, 这是掌握摄影技巧的必由之路。

花的解说

又名菜花, 高0.8~1.5m的2年生草本植物, 春季时黄色小花呈房状, 种子可压榨菜籽油, 榨油剩余的菜籽饼可做肥料。

作品分析

仰角过大, 楼房和招牌将进入镜头, 因此应尽量放低仰角。一棵垂柳占据了画面中间。

● 如何选用镜头

为了扩大视野和加大景深范围使用广角焦距。注意不得使多余的景物进入画面。

◆ 如何决定构图

有意识地使广阔的天空占据更大的画面, 使花占据画面较小, 从而使照片给人以广阔的感觉。

● 如何确定曝光量

由于天空十分明亮, 曝光值需要有+1EV的补偿。注意不要使黄花曝光不足。

☞ 如何采光

本作品大体上是顺光摄影。摄影的关键是选择角度以便使黄色油菜花显得最美。



潘太克斯 LX · 变焦镜头 28-80mm F3.5 - 4.7 (使用 28mm) · f11 · AE (1/15 秒) · 富士 RVP ● 东京都府中市 / 4月上旬 上午 9:45

油菜花

分布地: 日本全国
油菜科, 开花期: 3月上旬~5月上旬

蒲公英

分布地：日本全国
菊科，开花期：3~4月



如何决定构图

预告考虑好背景或树木等占据多大的画面，快速确定构图。

花的解说

有白色冠毛
内形状，花为黄色或白色，果实上面
全国有20余种蒲公英，叶片边缘呈锯齿
山野间开花的多年生草本植物，日本

作品分析

给构图带来变化。
的蒲公英，新绿的林木和小丘的倾斜
在牧场或草原经常可以看到大群丛生

玛米亚 RB67 · 127mm (★
62mm) F3.8 · f16 · 1/30秒 ·
柯达 EPR · 6cm × 7cm ● 北
海道标津郡中标津町/6月中旬
上午 11:00

如何选用镜头

127mm左右的镜头是中型照相机的标准镜头，
风景摄影时使用价值较高。缩小光圈口径摄影。

西洋蒲公英

植物(原产于欧洲)
菊科，开花期：3~9月，归化



奥林巴斯 OM-4 · 塔姆隆 SP180mm F2.5 · f4 · AE (1/250秒) · 富士 RDP
● 长野县水内郡牟礼村/4月下旬 上午 10:30

如何确定曝光量

为了营造春天明亮的气氛不得曝光不足，曝光
值略大一些使人看起来心情愉快。

花的解说

在苹果园中蒲公英花像漂亮的黄色绒毯一样，抓住最
繁殖力强，在道边和野地经常可见，花的直径约为
3.5 cm，花瓣外片弯曲是其特点。

作品分析

满意的时机拍摄出春的气息。

如何选用镜头

使用望远镜头拍摄出开放的气氛，背景的苹果
树新叶芽闪闪发光，进一步烘托出春天的氛围。

建议

使用不同的镜头，照片的表现变化很大，希望利用好镜头的特性，
充分地表现花的特征。

在群集丛生花的大画面之中，利用树木或其他花草突出重点能使画面显得深远。

以群集的花为题材拍摄照片令人赏心悦目，是看一眼也令人激动的风景。使用广角镜头摄影能表现花丛的广度，但如果没有重点将使画面显得平淡。只要如何决定构图好，即使使用标准镜头或中望远镜头依然可以使画面显得宽广。

花的解说

茎高30~80cm的2年生草本植物。根生叶呈锯齿形状，长在上部的茎叶抱着茎，花的直径2~3cm，呈淡紫色到红紫色，果实形状为长约10cm的长方形。

诸葛菜

产于中国
油菜科，开花期：3~5月，归化植物（原



佳能 EOS — 1 · TS — E90 F2.8 · f8 · AE (1/45秒) · 富士 RVP ● 东京都
小金井市 / 3月下旬 上午 10: 00

作品分析 在栗树林中每年像铺了一层紫绿色的绒毯。使栗树少许地进入画面，能使单调的画面富有生气。

● 如何选用镜头

如果光圈系数大于22，整个画面自然对焦清晰。此外也可采用斜拍法，即使放大光圈口径也能使整个画面对焦清晰。

● 如何确定曝光量

群集的花使光的反射率高，曝光值需要 +2 ~ 1EV 的补偿。

◆ 如何决定构图

只是诸葛菜过于单调，在画面中引入其他景物能突出主题，并使画面显得深远。

☞ 如何采光

和晴天相比薄云天气的光线更好。顺光、侧光、逆光能使照片色彩浓淡各异。

紫云英

四国、九州
豆科，开花期：4、6月，分布地：本州、



罗莱 SL66 · 普拉纳 80mm (★ 45mm) F2.8 · f8 · 1/125 秒 · 柯达 EPR · 6cm
× 6cm ● 东京都稻城市 / 4月下旬 上午 10:30

作品分析 与其拍摄花田生长的一片紫云英，不如拍摄和田间杂草共生的紫云英更引人入胜。本作品也使用了具有斜拍功能的照相机。

花的解说 紫云英又名莲花草，高 10 ~ 20cm。红紫色的蝶形花在花柄前端长成圆形。是蜜蜂的蜜源花。

● 如何选用镜头

为了表现花及其周围环境最好使用标准镜头。
单纯表现花丛最好使用中望远镜头。

● 如何确定曝光量

曝光没有特别的难点，如果群花之间没有空隙竞相开放，有时需要 +1EV 的补偿。

◆ 如何决定构图

如果其他田间的花草进入了画面，不必特意避让，只要利用好也能拍出气氛良好的作品。

◎ 如何采光

半逆光效果最好。即使是阴天只要选好角度也能使照片有效果。

建议

拍摄群集的花丛时，最好利用这一机会试用一下具有斜拍特殊功能的照相机或镜头。

肉眼看不见的花瓣伤痕或污物等，近距放大摄影时十分刺眼，关键是事前处理或在构图时多下功夫。

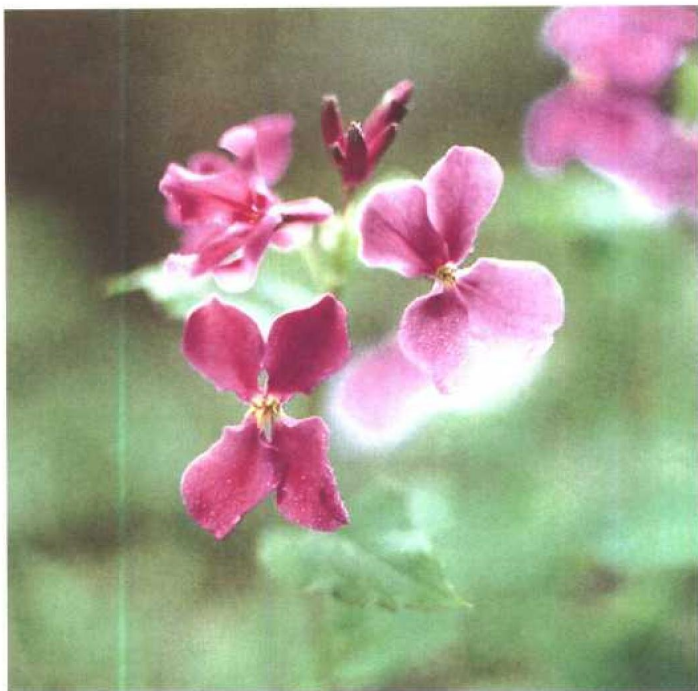
室外拍摄花的放大镜头时，首先应该确认花瓣上是否有伤痕等，某些肉眼看不到的伤痕在镜头下却清晰可见。在发现花上有伤痕等时不得继续拍照，可将这部分从取景框上移开，或变更聚焦点将其隐去。

花的解说

有记录表明诸葛菜是江户时代引进的品种，供观赏而栽培。耐寒性强，现在有许多野化的诸葛菜。别名紫金菜。

诸葛菜

油菜科，开花期：3、5月，归化植物（原产于中国）



市/3月下旬 上午9:30
1/30秒·柯达EPR·6cm×6cm ●东京都小金井
珍珠SL66·望远镜80mm (★45mm) F2.8·f8·

作品分析 为了表现美丽的花使用柔光摄影。柔光摄影十分容易，近距放大摄影时景深范围小，必须慎重选择摄影角度。

●如何选用镜头

使用35mm的微距镜头可以简单地近距摄影。如果是大型照相机，需要尽量缩小光圈口径。

◆如何确定曝光量

如果是正片，为了充分表现花的细部需要补偿曝光，或使用反光板。

●如何决定构图

近距放大摄影的如何决定构图无特殊之处。为了防止照片效果不稳定，最好利用树叶或模糊处理方法有效地将不要的景物隐去。

☞如何采光

使用柔光能表现花的艳美，洒些水滴使其闪闪发光也是技巧之一。



山慈菇

百合科。开花期：3~5月。分布地：北海道、本州、四国、九州

作品分析 上午10时左右花开，盛开后花瓣弯曲。弯曲过份后花形显得小，因此应抓住花形最好的时机摄影。

花的解说 本州中北部常见的早春花。1~2月进入休眠。可利用其地下茎制取山慈菇淀粉。

如何决定构图

花形过大很难构图匀称，为此可以利用其他的花或叶使构图匀称。

如何采光

光线过强时，使用反光板缓和反差。少许过曝光能烘托出气氛。

潘太克斯645·微距镜头120mm(★90mm)F4·f5.6·1/125秒·富士RDP·6cm×4.5cm●东京都八王子市/4月上旬 上午10:00

宝盖草 (珍珠莲、接骨草)

紫苏科。开花期：3~6月。分布地：本州、四国、九州、冲绳

作品分析 桃林中被称为杂草的宝盖草鲜花盛开，照片上下都是花。这是一种随处可见的野草，摄影时最好选用这种花。

花的解说 这是在农田和道边最常见的2年生草本植物。高10~30cm。花有正常开放者，也有从花茎直接生出种子的闭锁花。

如何选用镜头

为了从花的群落中取出部分构图，最好使用望远的微距镜头，前面必然有遮挡物，可利用模糊技巧适度地进行整理。

如何确定曝光量

为了拍出红花的颜色，顺光摄影时应少许曝光不足。逆光摄影需要加大曝光值。

潘太克斯LX·微距镜头200mmF4ED·f5.6·AE(1/60秒)·富士RVP●山梨县韭崎市/4月上旬 下午2:30



建议

放大摄影时污物等特别刺眼，必须仔细地清除周边的污物。如果仍然无效，可以利用模糊将其隐去或利用其他树叶把污物遮住。

把群落的花丛构图到画面上来相当难，低矮的植物使用较低的仰角，构图时充分考虑周围的背景条件。

在耀眼的阳光下，花儿生机勃勃反射着光辉。特别是云天时花儿水灵灵地特别可爱，在闪光中充满了跃动感十分漂亮。观赏这类野花无须到特别的地方，常在近处的路边和空地盛开。发现这类野花举起照相机构图拍照，常常为这种环境会有这样美丽而可爱的花感到惊奇。

花的解说

长10~20cm的2年生草本植物，花的直径约为0.8~1cm。只有在阳光照射到时花才开放，日本全国各处都有这种花

婆婆纳花



潘太克斯LX·塔姆隆SP90mm F2.5·f4·AE (1/60秒)·富士RVP

●东京都八王子市/4月上旬 上午11:30

作品分析 早春看到这种美丽的蓝色花使人十分激动。透过取景器反复考虑构图方案，这本身就让人感到十分欢悦。

●如何选用镜头

这种花过小，不使用微距镜头不能拍好，不近距离放大摄影不足以表现这种花的美丽。

●如何确定曝光量

本作品为正常曝光。绿叶多花过少时可采用负补偿 (1/3EV 左右)，逆光时采用正补偿。

◆如何决定构图

可以从上俯角拍摄也可以低位仰角拍摄，二者效果不同，低位仰角拍摄时应控制角度不可过大。

☼如何采光

薄云天气容易表现蓝色，光线过强时利用逆光或使前景模糊，让花占据更大的画面。

植物 (原产于欧洲)
芝麻科，开花期：3~5月，归化