



# 手机拍美照

构图君 编著

美食+花卉+微距 手机摄影技巧大全

美食篇：构图、对焦、快门、光圈、影调、后期，教你拍出小情调

花卉篇：构图、光线、镜头、拍摄、后期、专题，让你拍出清新感

微距篇：构图、影调、色彩、用光、器材、后期，带你拍出大世界

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 手机拍美照

美食+花卉+微距 手机摄影技巧大全

构图君 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

手机拍美照. 美食+花卉+微距手机摄影技巧大全 /  
构图君编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-115-48127-6

I. ①手… II. ①构… III. ①移动电话机—摄影技术  
IV. ①J41②TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第057061号

---

◆ 编 著 构图君

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 7.5

2018年6月第1版

字数: 262千字

2018年6月北京第1次印刷

---

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

# 目 录

## CONTENTS

### 第1章

## 入门须知：手机摄影轻松掌握.....14

- 1.1 挖掘手机拍摄美食、花卉、微距照片的基本功能... 15
  - 1.1.1 调节手机相机的光圈、快门速度.....15
  - 1.1.2 开启自带闪光灯，适当补光.....17
  - 1.1.3 掌握手机相机的对焦方法.....18
  - 1.1.4 调整手机相机的最大分辨率.....19
  - 1.1.5 曝光补偿，改变照片的明度.....20
  - 1.1.6 设置ISO感光度，控制进光强度.....22
  - 1.1.7 调节测光模式，方便抓拍.....24
  - 1.1.8 焦光分离，分别进行对焦和测光.....26
- 1.2 手机拍摄美食、花卉、微距照片的进阶技巧.....27
  - 1.2.1 微距模式，拍摄近物更清晰.....27
  - 1.2.2 连拍模式，选择最佳图像.....28
  - 1.2.3 手机变焦，拉近拍摄对象.....29
  - 1.2.4 光学防抖+电子防抖，怎么拍都不糊.....30
  - 1.2.5 HDR功能，拍出高质量的照片.....31
  - 1.2.6 触屏拍照，一触即拍，方便快捷.....32

## 美·食·篇

### 第2章

## 美食摄影构图：好照片从构图开始.....35

- 2.1 经典构图，6个技巧拍好美食..... 36
  - 2.1.1 简单构图法：突出主体美食.....36
  - 2.1.2 规整构图法：有规矩才成方圆.....36
  - 2.1.3 浅景深构图法：体现诱惑力.....37
  - 2.1.4 中景深构图法：体现层次感.....38
  - 2.1.5 大景深构图法：体现高品位.....38
  - 2.1.6 超级微距构图法：获得丰富细节.....39

■ 2.2 圆形特色，4种不同的漂亮拍法.....	40
2.2.1 45°角俯拍：提升画面的美感.....	40
2.2.2 垂直拍摄：更好地突出主体.....	41
2.2.3 背景衬托：保持背景的干净.....	42
2.2.4 半圆构图：画面更有深意.....	42
■ 2.3 创意组合，4种构图巧妙搭配.....	43
2.3.1 俯拍构图+圆形构图+景深构图.....	44
2.3.2 斜线构图：左斜线构图+右斜线构图.....	45
2.3.3 椭圆形构图+斜线构图.....	47
2.3.4 呼应构图：主次呼应+大小呼应.....	48

### 第3章

## 美食摄影影调：从此随心舞光弄影..... 49

■ 3.1 手机美食摄影曝光参数的设置.....	50
3.1.1 光圈.....	50
3.1.2 快门.....	51
3.1.3 对焦.....	52
3.1.4 曝光补偿.....	53
■ 3.2 如何改善美食摄影的不良光线.....	55
3.2.1 对强光进行过滤.....	55
3.2.2 使光线变得更加锐利.....	55
3.2.3 对暗部进行补光.....	56
3.2.4 体现食物光泽感.....	57
■ 3.3 选择合适的光线表现美食的特征.....	57
3.3.1 自然光：让照片拍出最自然的味儿.....	58
3.3.2 侧光：让美食更具层次感.....	58
3.3.3 直射光：充分表现美食的细节.....	59
3.3.4 硬光：避免美食过于平实.....	60
3.3.5 逆光：表现美食的通透感.....	61

### 第4章

## 美食拍摄：美食这样拍才够味..... 62

■ 4.1 拍摄美食，需要掌握这几个技巧.....	63
4.1.1 错落有致：食物的摆放位置很重要.....	63
4.1.2 远近高低：尝试不同的拍摄视角.....	64
4.1.3 体现氛围：掌握美食与环境的配合.....	64
4.1.4 画龙点睛：美食里简单中的奢华.....	65

4.1.5 抓准时机：刚出锅的美食更诱人.....	66
4.1.6 超级微距：获得丰富的美食细节.....	67
4.1.7 使用滤镜：增强美食的视觉吸引力.....	68
■ 4.2 表达主题，更好地展现美食特性.....	69
4.2.1 形式美感的展现.....	69
4.2.2 丰富色彩的展现.....	70
4.2.3 独特质感的展现.....	71
■ 4.3 展现创意，拍摄特色材质的物体.....	72
4.3.1 拍摄透明的玻璃器皿.....	73
4.3.2 拍摄吸光的美食对象.....	73
4.3.3 拍摄温润的陶瓷器具.....	74

## 第5章

## 美食摄影后期：轻松打造视觉看点.....76

■ 5.1 美图秀秀：轻松编辑和美化美食照片.....	77
5.1.1 一键修图：美食自动美化效果.....	77
5.1.2 二次构图：裁剪与旋转美食照片.....	78
5.1.3 光影调校：调整美食照片的影调.....	80
■ 5.2 特效处理：让美食照片瞬间变得更精彩.....	86
5.2.1 为美食照片添加质感特效.....	86
5.2.2 为美食照片增加魔幻特效.....	88
5.2.3 调整美食照片的虚实效果.....	90
5.2.4 为美食照片添加边框效果.....	92
5.2.5 为美食照片添加装饰素材.....	95
■ 5.3 无限模板：素材处理和拼图效果.....	99
5.3.1 美食拼图，制作个性照片.....	99
5.3.2 一键美图，打造精彩效果.....	102

## 花·卉·篇

## 第6章

## 花卉摄影构图：20多种构图打造精美花卉照片...106

■ 6.1 熟悉手机花卉摄影的构图原则.....	107
6.1.1 采用高角度近距离拍摄花卉.....	107
6.1.2 色彩反差效果突出花卉主体.....	107
6.1.3 虚化背景衬托花卉质感.....	109

6.1.4	偏离中心强调花卉主体 .....	109
6.1.5	利用花卉的整齐排列营造韵律感 .....	110
6.1.6	大特写拍摄局部加强表现力 .....	110
■ 6.2	19种花卉摄影构图技巧 .....	111
6.2.1	主体构图: 拍摄精致的花蕊 .....	111
6.2.2	平角构图: 简单的构图形式 .....	112
6.2.3	仰角构图: 让花卉更显高耸 .....	112
6.2.4	俯角构图: 增加画面纵深感 .....	113
6.2.5	放射状构图: 非常稳定的状态 .....	114
6.2.6	景深构图: 画面具有层次感 .....	114
6.2.7	特写构图: 体现花卉的细节 .....	115
6.2.8	中心构图: 汇集观众的视线 .....	115
6.2.9	九宫格构图: 主体更加突出 .....	116
6.2.10	前景构图: 交代拍摄环境 .....	117
6.2.11	斜线构图: 扩展画面视野 .....	117
6.2.12	对角线构图: 表现方向感 .....	118
6.2.13	垂直线构图: 强化视觉感 .....	119
6.2.14	黄金分割: 构图直扣中心 .....	119
6.2.15	曲线构图: 画面更显活力 .....	120
6.2.16	残缺构图: 增加画面新意 .....	121
6.2.17	框式构图: 表现独特韵味 .....	121
6.2.18	对比构图: 突出花卉的特征 .....	121
6.2.19	棋盘式构图: 营造春天的氛围 .....	122

## 7 花卉摄影影调: 突出花卉的质感与层次 ..... 123

■ 7.1	巧借光线, 轻松拍摄春天的花卉 .....	124
7.1.1	散射光 .....	124
7.1.2	侧光 .....	124
7.1.3	顶光 .....	125
7.1.4	顺光 .....	125
7.1.5	逆光 .....	126
■ 7.2	花卉摄影的光线处理技巧 .....	126
7.2.1	用散射光表现纹理细节 .....	126
7.2.2	用直射光表现花朵的颜色 .....	127
7.2.3	用逆光塑造画面的透明感 .....	128
■ 7.3	调整白平衡, 控制花卉的色彩 .....	128
7.3.1	在前期拍摄时调整白平衡 .....	128
7.3.2	在后期处理时调整白平衡 .....	130

■ 7.4 花卉摄影的色彩运用技巧.....	132
7.4.1 用明调展现浅色花卉.....	132
7.4.2 用暗调展现深色花卉.....	133
7.4.3 利用花卉的色彩和线条.....	133

## 第8章

## 花卉拍摄：实拍技巧轻松掌握.....134

■ 8.1 拍摄花卉的常用镜头.....	135
8.1.1 使用手机微距镜头拍摄花卉.....	135
8.1.2 使用手机广角镜头拍摄花卉.....	136
8.1.3 使用手机长焦镜头拍摄花卉.....	137
■ 8.2 花卉的创意拍摄技法.....	137
8.2.1 使用喷水壶制作水珠.....	138
8.2.2 制作美丽的光影投射效果.....	138
8.2.3 使用单色卡纸作为背景.....	139
8.2.4 使用焦点转移包围曝光法拍摄花卉.....	140
8.2.5 利用昆虫为花卉赋予生机.....	141
■ 8.3 花卉的专题拍摄技法.....	141
8.3.1 菊花拍摄实战.....	141
8.3.2 荷花拍摄实战.....	142
8.3.2 牡丹拍摄实战.....	144
■ 8.4 发现手机花卉摄影之美.....	146
8.4.1 简洁之美.....	146
8.4.2 瞬间之美.....	146
8.4.3 光影之美.....	147
8.4.4 质感之美.....	147
8.4.5 色彩之美.....	147
8.4.6 形状之美.....	148
8.4.7 对称之美.....	148
8.4.8 平凡之美.....	148

## 第9章

## 花卉摄影后期：无拘无束的创作空间.....150

■ 9.1 黄油相机：简单而直观的操作.....	151
9.1.1 为花卉照片添加白边.....	151
9.1.2 修改花卉照片的画布比.....	152
9.1.3 为花卉照片添加背景色.....	153



■ 9.2 照片加字：各种文字、元素的应用 .....	154
9.2.1 为花卉照片添加基本文字 .....	154
9.2.2 为花卉照片添加花字元素 .....	156
9.2.3 为花卉照片添加图形元素 .....	156
9.2.4 为花卉照片应用文字模板 .....	157
■ 9.3 创意满满：无限的创作空间 .....	158
9.3.1 强大的编辑功能，美化照片一气呵成 .....	159
9.3.2 丰富的滤镜特效，为花卉照片增色 .....	160
9.3.3 开放的社区模板，展示创意的舞台 .....	161

## 微·距·篇

### 微距摄影构图：让照片变得更美 .....

■ 10.1 微距拍法与构图 .....	165
10.1.1 微距的含义 .....	165
10.1.2 微距的拍法1：手机直接拍摄 .....	165
10.1.3 微距的拍法2：手机微距模式拍摄 .....	167
10.1.4 微距的拍法3：手机镜头拍摄 .....	167
10.1.5 微距的拍法4：运用App拍摄 .....	168
10.1.6 微距常用构图1：特写构图 .....	168
10.1.7 微距常用构图2：大特写 .....	169
10.1.8 微距常用构图3：中心构图 .....	170
10.1.9 微距常用构图4：九宫格构图 .....	171
10.1.10 微距常用构图5：三分线构图 .....	173
10.1.11 微距常用构图6：质感构图 .....	175
10.1.12 微距拍摄的注意事项 .....	177
■ 10.2 深度挖掘主体构图的8种玩法 .....	177
10.2.1 主体的定义 .....	178
10.2.2 陪体的定义 .....	178
10.2.3 环境的定义 .....	179
10.2.4 直接突显主体 .....	180
10.2.5 间接表现主体 .....	181
10.2.6 突出画面细节 .....	182
10.2.7 增加画面的冲击力 .....	183
10.2.8 利用微距来突显主体 .....	184

## 11 微距摄影影调：点燃内心文艺气质.....185

- 11.1 控制微距摄影的影调风格.....186
  - 11.1.1 粗犷的画面影调.....186
  - 11.1.2 柔和的画面影调.....187
  - 11.1.3 细腻的画面影调.....187
  - 11.1.4 高调的画面光影.....188
  - 11.1.5 中间调的画面光影.....188
  - 11.1.6 低调的画面光影.....189
- 11.2 把握微距摄影影调和色彩的关系.....189
  - 11.2.1 温馨愉悦的暖色调.....189
  - 11.2.2 平淡忧郁的冷色调.....190
  - 11.2.3 简单分明的单一色调.....191
  - 11.2.4 和谐协调的用色.....191
  - 11.2.5 取长补短的互补色.....194
- 11.3 手机微距摄影的闪光控制.....195
  - 11.3.1 闪光灯在微距摄影中的重要作用.....195
  - 11.3.2 使用柔光闪光灯还原色彩.....196
  - 11.3.3 LED补光灯满足大范围补光需求.....197
  - 11.3.4 氙气闪光灯发光均匀，色温精准.....198

## 12 微距拍摄：捕捉奇妙的微观世界.....200

- 12.1 手机微距摄影的辅助器材.....201
  - 12.1.1 微距镜头虚化背景.....201
  - 12.1.2 长焦镜头拍摄特写.....201
  - 12.1.3 近摄镜放大拍摄对象.....202
- 12.2 手机微距摄影的实拍技巧.....203
  - 12.2.1 使用手机拍摄支架与无线快门保持手机稳定.....203
  - 12.2.2 调整光圈大小，获得更浅的景深效果.....205
  - 12.2.3 使用自动对焦时无需重新构图.....205
  - 12.2.4 使用手动对焦获取高质量画面.....206
  - 12.2.5 使用微距模式快速拍摄出微距效果.....206
- 12.3 使用微距方式拍摄昆虫.....207
  - 12.3.1 昆虫摄影的辅助器材.....207
  - 12.3.2 昆虫摄影的用光技巧.....208
  - 12.3.3 采用留白和有趣的手法.....210

12.3.4	昆虫摄影的对焦技巧 .....	210
12.3.5	拍摄昆虫要有耐心 .....	211
12.3.6	拒绝四平八稳的构图 .....	212
12.3.7	更多的细节值得挖掘 .....	212
■ 12.4	使用微距方式拍摄水珠 .....	213
12.4.1	如何拍摄水滴 .....	213
12.4.2	固定不动的水珠如何拍摄 .....	213
12.4.3	水花四溅的效果如何拍摄 .....	214

## 微距摄影后期：打造超美微距大片 .....

■ 13.1	MIX 滤镜大师：后期的强大利器 .....	218
13.1.1	调整微距照片的层次感 .....	218
13.1.2	调整微距照片的饱和度 .....	219
13.1.3	微距照片的锐化处理 .....	220
13.1.4	添加暗角效果突出主体 .....	221
13.1.5	微距照片的色温和色调 .....	222
■ 13.2	应用滤镜：一键实现单反效果 .....	224
13.2.1	为微距照片添加MIX滤镜特效 .....	224
13.2.2	为微距照片添加即显胶片特效 .....	225
13.2.3	为微距照片添加影调魅力特效 .....	226
13.2.4	为微距照片添加滤色滤镜特效 .....	228
13.2.5	为微距照片添加电影色特效 .....	229
■ 13.3	专业调节：轻松调出视觉大片 .....	230
13.3.1	自定义，创造自己的专属滤镜 .....	231
13.3.2	经典原创纹理，一键编辑，无限惊喜 .....	233
13.3.3	背景虚化，轻松打造微距景深效果 .....	235
13.3.4	曲线调节，每一张照片都有专属的影调 .....	237



# 手机拍美照

美食+花卉+微距 手机摄影技巧大全

构图君 编著

人民邮电出版社  
北京

# 内容提要

使用手机拍照人人都会，但想要拍出十分精彩的照片，精通美食、花卉、微距等摄影题材的构图、调色、后期技法，我们还需要潜心学习。

本书以“构图+影调+拍摄+后期”为特色，在美食、花卉、微距三大篇章下详细介绍了构图技法、影调设置、拍摄技巧、后期App的使用等内容。书中的200多个知识点犹如一级一级的阶梯，让读者一步一步学会用手机拍出令人称赞的美食、花卉、微距摄影佳作，掌握手机摄影的高超技法，尽享手机摄影的乐趣。

本书适合爱好美食、花卉、微距摄影的手机用户，以及想更深入地了解手机拍照及后期处理功能的用户参考阅读。

# 前 言

这本侧重讲解用手机拍摄美食、花卉和微距照片的书终于写完了，全书按照总分的形式对美食、花卉和微距照片的拍摄方法进行了详细的解说。

本书首先介绍了手机拍摄中有关美食、花卉和微距的拍摄功能以及拍摄技巧，然后分三篇——“美食篇”“花卉篇”“微距篇”进行讲解。

“美食篇”讲解了美食照片的构图、影调设置、拍摄技巧和后期处理，这些都是在拍摄美食照片时需要掌握的核心技法。

“花卉篇”讲解了花卉照片的构图、影调设置、拍摄技巧和后期处理中常用的技巧和方法。

“微距篇”讲解了微距照片的构图、影调展现、拍摄技巧以及后期处理四个专题内容，都是重要的主题。

编者十分热爱摄影，对于美食、花卉及微距题材尤其感兴趣。摄影能够陶冶人的情操，提升人的审美能力，对人的动手能力和思考能力的提高也很有帮助。在本书的写作过程中，编者有许多关于拍摄美食、花卉和微距照片方面的经验和操作方法想跟读者分享，主要有以下18个要点。

第1个：好的照片离不开一双发现美的眼睛，这也就要求我们在日常摄影的过程中，要善于观察身边的事物，无论是美食、花卉还是微距，都需要细心观察才能发现它们的魅力。摄影虽属于艺术，但来源于生活。

第2个：采用手机拍摄，就要对手机的拍照功能有足够的了解，要知道调节光圈、对焦、测光、调整分辨率等基本功能。只有熟悉了手机拍照的这些功能，才能更好地利用手机灵活地拍摄美食、花卉和微距照片。

第3个：在拍摄美食、花卉及微距照片时要做到主题明确、主体突出、画面简洁、色彩鲜艳，同时也要注意构图的独特性以及光线的利用。

第4个：美食摄影要想拍得好看，一方面要利用美食本身的形状，拍摄形成一种天然的美，另一方面，也要将美食的形状与盛放器具的形状结合起来拍摄，体现出别具一格的美。

第5个：拍摄美食还要注意美食的摆放以及美食与周围环境的结合，要将拍摄主体放在显眼的位置，摆放要错落有致，形成一种形式美。

第6个：拍摄食物也是对光线的运用。不同的光线展现出来的美食美感

也是不一样的，比如，利用散射光拍摄的美食照片光线自然，逆光拍摄的美食照片能展现食物的质感。

第7个：花卉的拍摄构图方法更丰富，这和花卉的生长环境宽泛有很大的关系。在花卉的构图上，有一定的原则需要遵循，如强调主体、营造气氛、展现花卉的质感等。

第8个：拍不出远景就拍近景，拍不了近景就拍特写，拍不了特写就拍大特写，总有美景在等着你！此外，站着拍不如弯腰拍，弯腰拍不如蹲着拍，蹲着拍不如趴着拍，这样可以拍出不一样的世界。

第9个：与其想着要拍好整片的花，不如集中精力拍好一朵花。

第10个：手机有微距模式的，请尽量开启；如果没有，使用风景模式也可以。一定要点击屏幕上的拍摄对象处进行聚焦，以保证主体清晰。

第11个：多思考同一朵花怎么用多种方法来拍。全方位、多视角、多种构图拍摄，保证照片的数量、质量，然后回去进行二次构图、调色、做后期处理。拍花卉特别需要耐心，因为有风花会摇晃，所以要多次聚焦；也可以请朋友帮忙扶住花枝，等花枝稳定了再拍。

第12个：手机微距拍摄比较困难的是对焦。由于手机并不像单反相机那样敏感，无法立刻精准对焦，所以在用手机拍摄微距照片的时候，要多次反复对焦，以确保对焦准确清晰。

第13个：手机微距拍摄的拍法主要有以下几类，利用手机本身自带的微距模式拍摄；利用手机微距镜头拍摄，如果对成像要求比较高，可以买一个微距镜头，以方便拍摄；利用App进行拍摄，如带有微距模式的“魅拍”App。

第14个：用手机拍摄微距照片要尽量手动对焦，以免出现画面模糊的情况。在光线不好时，采用焦光分离，能让照片更加真实。如果在拍摄时无法清晰对焦，也可以采用先拍照后对焦的方式进行拍摄，现在具有先拍照后对焦功能的手机品牌主要有华为、小米等。

第15个：微距摄影可利用专业的手机拍摄器材，如微距镜头、三脚架、无线快门等进行拍摄。尤其是三脚架，它除了能使对焦更准确外，还能防抖，避免画面模糊。

第16个：在拍摄昆虫等运动的生物时，由于这类生物敏感性很强，所以要采用高速快门或无线快门拍摄，并且动作要轻。

第17个：在本书中微距照片的后期处理主要是用“MIX滤镜大师”App完成的，其强大的滤镜功能能给微距照片带来魔术般的变化和意想不到的

惊艳效果。

第18个：一定要养成一个习惯——看到一个对象，先别急着拍，要先观察，找出这个对象本身的特色、亮点。比如这个对象的某一个点、某一个画面、某种形状、某个图案、某种质感，专门去拍这些特色和亮点，这样就能拍出这个对象的气韵和灵魂来。

总而言之，不管是拍摄美食、花卉还是微距照片，除了遵循已有的构图方式以外，还需要拍摄者充满创意，才能拍摄出有新意的照片。

参与本书编写的人员还有石慧等人。特别感谢摄影师赵东、陆妹宁、徐必文、黄建波、罗健飞、王洪海等人提供的照片！

编者



# 目 录

## CONTENTS

### 第1章

## 入门须知：手机摄影轻松掌握.....14

- 1.1 挖掘手机拍摄美食、花卉、微距照片的基本功能... 15
  - 1.1.1 调节手机相机的光圈、快门速度 .....15
  - 1.1.2 开启自带闪光灯，适当补光.....17
  - 1.1.3 掌握手机相机的对焦方法.....18
  - 1.1.4 调整手机相机的最大分辨率.....19
  - 1.1.5 曝光补偿，改变照片的明度.....20
  - 1.1.6 设置ISO感光度，控制进光强度.....22
  - 1.1.7 调节测光模式，方便抓拍.....24
  - 1.1.8 焦光分离，分别进行对焦和测光.....26
- 1.2 手机拍摄美食、花卉、微距照片的进阶技巧.....27
  - 1.2.1 微距模式，拍摄近物更清晰.....27
  - 1.2.2 连拍模式，选择最佳图像.....28
  - 1.2.3 手机变焦，拉近拍摄对象.....29
  - 1.2.4 光学防抖+电子防抖，怎么拍都不糊.....30
  - 1.2.5 HDR功能，拍出高质量的照片.....31
  - 1.2.6 触屏拍照，一触即拍，方便快捷.....32

## 美·食·篇

### 第2章

## 美食摄影构图：好照片从构图开始.....35

- 2.1 经典构图，6个技巧拍好美食 ..... 36
  - 2.1.1 简单构图法：突出主体美食 .....36
  - 2.1.2 规整构图法：有规矩才成方圆.....36
  - 2.1.3 浅景深构图法：体现诱惑力.....37
  - 2.1.4 中景深构图法：体现层次感.....38
  - 2.1.5 大景深构图法：体现高品位.....38
  - 2.1.6 超级微距构图法：获得丰富细节.....39