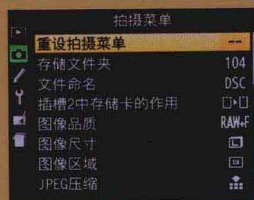


深入浅出，完整图解用户手册 全新升级，独家拍摄技巧和盘托出

# 尼康D7100

## 从入门到精通

侯月光 谢建国 著



**深入挖掘 重点剖析**

官方手册中没讲到或没讲明白的内容

**图文并茂 逐步讲解**

菜单设置方法及拍摄模式选择

**专业测评 倾心推荐**

配套使用的镜头和拍摄附件

**全面解析 倾囊相授**

各类场景拍摄技法及全新视频拍摄技巧

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

# 尼康 D7100 从入门到精通

侯月光 谢建国 著

## 图书在版编目(CIP)数据

尼康D7100从入门到精通 / 侯月光, 谢建国著. —  
北京: 中国摄影出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5179-0042-9

I. ①尼… II. ①侯… ②谢… 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(2013)第310027号

---

## 尼康D7100从入门到精通

作 者: 侯月光 谢建国

出 品 人: 赵迎新

责任编辑: 张 璞

封面设计: 衣 钊

版式设计: 李小兔

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: [www.cpph.com](http://www.cpph.com)

邮箱: [distribution@cpph.com](mailto:distribution@cpph.com)

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 16开

纸张规格: 787mm×1092mm

印 张: 17

字 数: 270千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5179-0042-9

定 价: 79.00元

版权所有 侵权必究

# 前言 PREFACE

尼康D7100在发布之前,广大热心的摄友就纷纷推测,前代机型D7000已经足够强大了,D7100还会有哪些升级呢?老一代的尼康DX格式旗舰机型D300S已经发布四年了,D7100将会是新一代的尼康DX格式旗舰机型吗?在当今这个拥有强大拍照功能的智能手机时代,尼康D7100拿什么来吸引我们的摄友呢?

直到2013年2月底,尼康D7100的正式发布,解开了广大摄友心中的迷团。2410万像素、51点自动对焦系统、7张/秒连拍速度、EXPEED 3高速图像处理器、1920 × 1080 60i/50i 全高清动画、镁合金机身顶盖和后盖、取消低通滤镜设计……这些顶级的机身配置,让广大摄友体会到了尼康在该款相机上的用心和诚意,其中51点自动对焦系统、7张/秒连拍速度、1/8000秒最高快门速度,连尼康最新发布的全画幅单反D610和人气颇旺的复古型全画幅单反DF都难以望其项背。这也让用户们认识到D7100是一款适合于艺术创作、拍摄体育运动等多种用途的准专业机型,它非常适合于高层次摄影爱好者和严肃的摄影人。

然而,对对拥有强大功能的尼康新一代DX格式旗舰机型D7100,广大用户如何才能轻松地掌握和驾驭它呢?尼康的成像品质已经得到用户的一致认可,但尼康相机如入丛林的菜单设计,却为广大用户所诟病;而将近400页的相机使用说明书,也令人望而却步。此时,拥有一本深入浅出、通俗易懂、图文并茂、内容全面、好读易读而又不失其专业性的配套摄影书,成为广大D7100用户共同的心愿。

由中国摄影出版社推出的“从入门到精通系列”先后推出了佳能EOS 5D MarkⅢ、尼康D800、佳能EOS 6D、尼康D600等热销机型的配套摄影图书,受到广大摄影爱好者的欢迎和一致好评。此次推出的《尼康D7100从入门到精通》在继承过往同系列图书优点的基础上,还广泛听取了广大读者的意见和建议,力求为读者奉献一本最理想的D7100相机配套摄影读物。在内容和结构设计上,我们尽量满足不同摄影水平读者的阅读需求,摄影初学者、高层次摄影爱好者、摄影发烧友都可以从本书中受益。这也正好切合了该系列图书“从入门到精通”的主旨。读者通过阅读本书,可以熟悉了解D7100的新功能和熟练其菜单操作,能够轻松自如地拍摄出理想的照片。

除了对D7100相机新功能的介绍和对菜单操作的详细介绍外,本书还以较大的篇幅针对D7100机型介绍了不同题材的拍摄技巧,并且就D7100推荐了12款优质、适用的高性价比镜头。在推荐镜头时,笔者充分考虑了D7100作为DX格式的特性和机身的定位,所以12款镜头价格全部在1万元以内,且多数在5000元以内;虽然其中有6款是FX格式镜头,但用在D7100机身上焦距依然十分实用,而且画质更加出色。此外,本书还就相机附件、后期处理、视频拍摄等内容进行了简明的介绍。

本书由侯月光、谢建国二人共同完成,全书的整体框架和内容安排由两名作者协商后共同确定。其中机身功能、拍摄设定、菜单解析、后期与视频部分内容由侯月光撰写,主题摄影、镜头推荐与品鉴、周边附件部分内容由谢建国撰写。作为本书插图的摄影作品主要由两名作者完成。

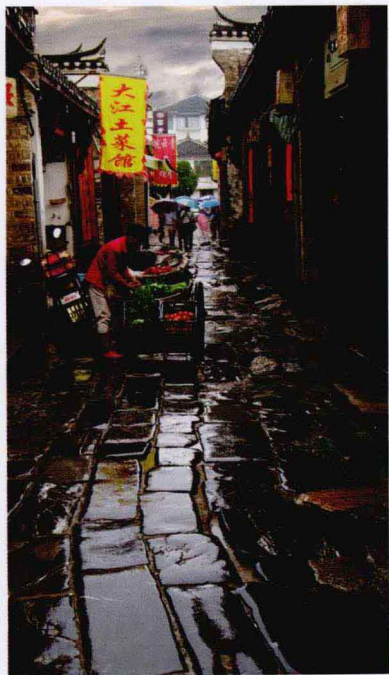
本书的顺利完成,离不开众多摄影师、模特和摄影爱好者的支持,在此表示衷心感谢!徐宇峰、柏景福、杨承志、陈东东、肖鹏、六月的蛇、刘静、肖麟峰、文晨明、王梓安、喜子、钟明、嵇松扬等为本书提供了不少优秀的摄影作品;米又、小花、思思、兜兜、费伟妮、水晶、冰雪、丹丹、小安、安安、小婕、琢玥、默默等模特靓丽的身影让本书增色不少!此外,特别感谢王梓安导演对于视频拍摄章节的支持,特别感谢张蕊对视频后期处理章节的支持!

作者  
2013年10月

# 目录

PART

## 01



## 尼康D7100全新功能解析

D7100的“前世今生” .....	014
衡量相机性能的标准 .....	014
意想不到的尼康D7000 .....	015
D7100的完美升级 .....	017
实现高画质的资本 .....	019
2410万像素DX画幅传感器 .....	019
无低通滤镜带来高分辨率 .....	020
EXPEED 3数据高速处理 .....	020
超凡的捕捉能力 .....	021
Multi-CAM 3500DX自动对焦模块 .....	021
最快每秒7幅的高速连拍 .....	021
2016像素RGB测光感应器 .....	022
卓越的可靠性 .....	023
轻质防水金属机身设计 .....	023
15万次超长快门寿命 .....	023
综合除尘系统 .....	023
双记忆卡插槽 .....	023
流畅的操控性能 .....	024
i按钮快速访问常用设置 .....	024
同轴设计的模式转盘 .....	024
实时取景选择器 .....	024
完美的取景显示功能 .....	025
100%视野率取景器 .....	025



122.9万像素3.2英寸RGBW显示屏 .....	025
有机EL显示面板 .....	025
D-Movie全高清视频拍摄 .....	026
1920 × 1080; 30p格式 .....	026
1.3倍裁切DX模式视频 .....	026
HDMI动画即时取景输出 .....	026
随时的无线分享能力 .....	027
无线分享时代来临 .....	027
WU-1a无线移动适配器 .....	027

## PART

## D7100机身功能解析

# 02

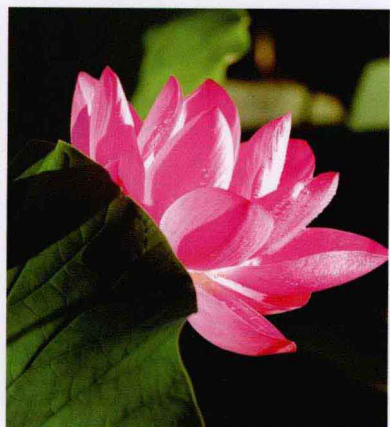
机身正面 .....	030
机身背面 .....	032
机身顶部 .....	034
机身侧面 .....	036
机身底部 .....	038
取景器显示 .....	039
控制面板 .....	040
显示屏 .....	041

## PART

## 尼康D7100拍摄设定

# 03

拍摄模式 .....	044
简单实用的P、S、A、M .....	044
自动拍摄模式 .....	046
自定义拍摄模式 .....	054
曝光补偿 .....	055
影响明暗的直观调整 .....	055
白加黑减 .....	056
测光 .....	058
三大测光模式 .....	058
如你想象的曝光 .....	060
点测联动 .....	060



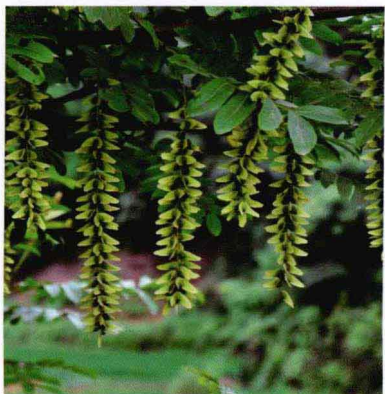
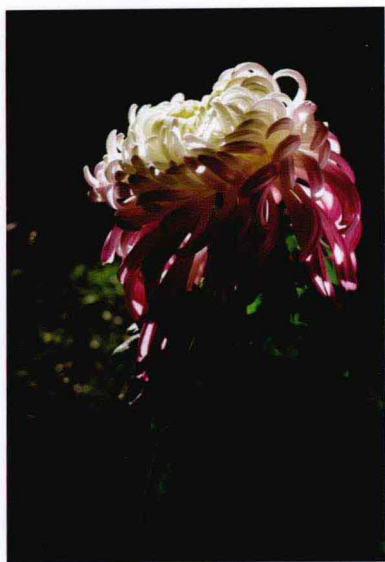
对 焦 .....	061
自动对焦与手动对焦 .....	061
AF-S与AF-C .....	063
自动对焦区域选择 .....	063
白平衡 .....	065
白平衡与色温 .....	065
微调与预设 .....	068
感光度 .....	071
什么是感光度 .....	071
“拍到”还是“拍好” .....	071
善用自动设定 .....	073
图像设定 .....	074
图像品质 .....	074
图像尺寸 .....	075
图像区域 .....	075
释放模式 .....	077
单张与连拍 .....	077
自拍与静音 .....	079
优化校准 .....	080
拍摄不一样的照片 .....	080
优化校准微调 .....	082
高动态范围 .....	084
动态D-Lighting .....	084
HDR（高动态范围） .....	085

## PART

## 尼康D7100菜单解析

# 04

尼康D7100MENU菜单概述 .....	088
播放菜单 .....	089
删 除 .....	089
播放文件夹 .....	089
隐藏图像 .....	089
播放显示选项 .....	090
复制图像 .....	090
图像查看 .....	090
删除之后 .....	091



旋转至竖直方向	091
幻灯播放	092
DPOF打印指令	092
拍摄菜单	093
重设拍摄菜单	093
存储文件夹	093
文件命名	094
插槽2中存储卡的作用	094
图像品质	094
图像尺寸	094
图像区域	094
JPEG压缩	094
强烈建议最佳品质	095
NEF (RAW) 记录	095
白平衡	095
设定优化校准	095
管理优化校准	095
色空间	095
动态D-Lighting	096
HDR (高动态范围)	096
自动失真控制	096
长时间曝光降噪	097
高ISO降噪	098
ISO感光度设定	098
遥控模式 (ML-L3)	098
多重曝光	098
间隔拍摄	099
动画设定	099
自定义设定菜单	100
重设自定义设定	100
自动对焦	100
测光/曝光	101
计时/AE锁定	103
拍摄/显示	104
包围/闪光	107
控制	109
动画	112
设定菜单	113
润饰菜单	120



## PART

## 尼康D7100主题摄影

# 05



D7100高品质人像摄影攻略	128
全新功能打造梦幻外景写真	128
精准测光呈现柔美室内人像	133
用D7100记录儿童成长轨迹	137
D7100高品质风光摄影攻略	140
取消低通滤镜后完美呈现自然风光	140
2400万像素逼真再现城市风貌	145
轻便机身轻松记录旅游景观	148
D7100高品质微距摄影攻略	152
微距镜头下唯美的花卉摄影	152
高分辨率清晰再现昆虫入镜	155
用D7100实现高品质静物摄影	158
D7100高品质夜景摄影攻略	160
高感光度下低噪点记录城市夜景	160
配合三脚架捕捉绚烂烟花	163
D7100高品质生态摄影攻略	166
51点对焦轻松捕捉动物精彩瞬间	166
用D7100重现多彩的花草树木	169

## PART

## 尼克尔镜头大品鉴

# 06

认识尼克尔镜头	176
8000万只尼克尔镜头的“前世今生”	176
尼克尔镜头的种类	177
尼克尔镜头的工艺和技术	178
尼克尔镜头配镜指南	180
“一机一镜”独家兵法	180
“一机两镜”独家兵法	181
“一机三镜”独家兵法	182
臻于完美的高品质标准变焦镜头：AF-S 16-85 mm f/3.5-5.6G VR	185
廉价实用的平民级套机变焦镜头：AF-S 18-105 mm f/3.5-5.6G VR	189
无可争议的DX格式标准变焦镜皇：AF-S 17-55 mm f/2.8G	192

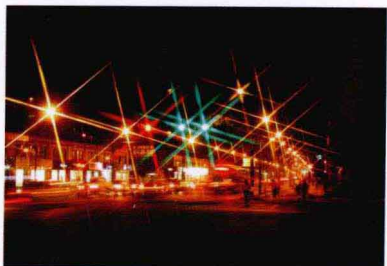


“一镜走天下”高倍率变焦镜头：AF-S 18-300 mm F3.5-5.6G VR……	195
物美价廉的轻便型长焦变焦镜头：AF-S 70-300 mm f/4-5.6G VR……	198
尼康“小三元”中的极品长焦变焦镜头：AF-S 70-200 mm f/4G VR 201	
“金圈”级别的恒定光圈广角变焦镜头：AF-S 12-24 mm f/4G……	204
独一无二的DX格式原产标准镜头：AF-S 35 mm f/1.8G……	206
为DX机身“量身定制”的人像镜头：AF-S 50mm f/1.8G……	209
锐度惊人的轻巧易用型微距镜头：AF-S 60 mm f/2.8G……	212
最新推出的超高画质中焦人像镜头：AF-S 85mm f/1.8G……	215
后无来者的超大光圈手动标准镜皇：AI-S 50mm f/1.2……	218

## PART

# 07

## 尼康D7100周边附件的选购和使用



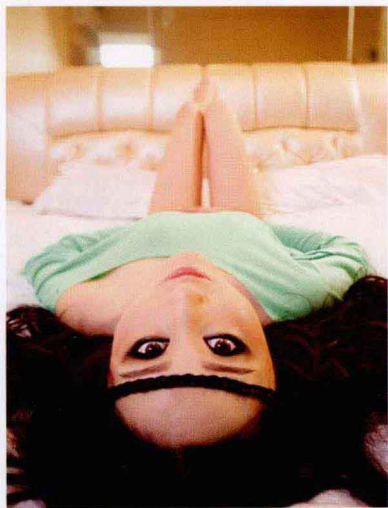
闪光灯……	224
什么是外置闪光灯？……	224
闪光灯的功能与使用技巧……	224
闪光灯的选购与推荐……	229
三脚架……	230
如何选购适用的三脚架？……	230
云台的选择……	231
独脚架……	231
滤 镜……	232
UV镜……	232
偏振镜……	232
星光镜……	234
减光镜……	235
渐变镜……	236
存储卡……	237
如何判断存储卡的性能？……	237
存储卡的选购与推荐……	237
摄影包……	239
摄影包的性能……	239
摄影包的种类……	239
快门线和遥控器……	240

快门线的选购和使用 .....	240
遥控器的选购和使用 .....	240
增距镜 .....	241
GPS全球定位系统 .....	242
麦克风 .....	242
相机清洁工具 .....	243

## PART

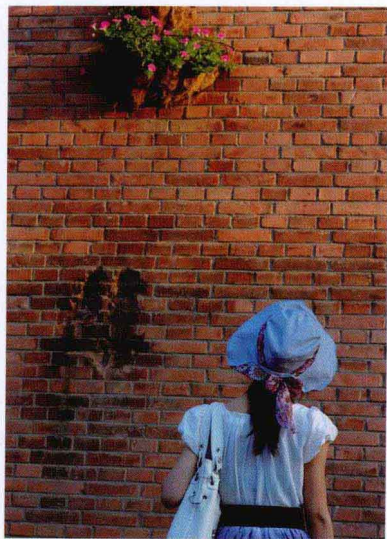
## 数码影像的后期处理

# 08



光影魔术手 .....	246
打开照片 .....	246
基本调整 .....	246
数码暗房 .....	247
文字 .....	248
水印 .....	248
对比 .....	248
边框 .....	248
拼图 .....	249
模版 .....	249
批处理 .....	250
排版 .....	250
尼康Capture NX 2 .....	251
打开Capture NX 2 .....	251
选择需要编辑的项 .....	252
保存图像 .....	252
Adobe Photoshop .....	253
Camera RAW .....	253
Photoshop后期处理实例 .....	255

## 09



拍摄专业级视频 .....	264
视频拍摄手法 .....	264
轴 线 .....	265
构图的预见性 .....	265
了解你的拍摄对象 .....	265
测 光 .....	265
景 深 .....	266
水 平 .....	266
声 音 .....	266
前期很重要 .....	266
后期处理 .....	266
视频拍摄设定 .....	267
开启视频拍摄 .....	267
视频拍摄模式 .....	267
视频对焦模式 .....	267
1.3倍裁切DX区域 .....	268
视频后期处理 .....	269

# 尼康 D7100 从入门到精通

侯月光 谢建国 著

## 图书在版编目(CIP)数据

尼康D7100从入门到精通 / 侯月光, 谢建国著. ——  
北京: 中国摄影出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5179-0042-9

I. ①尼… II. ①侯… ②谢… 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(2013)第310027号

---

## 尼康D7100从入门到精通

作 者: 侯月光 谢建国

出 品 人: 赵迎新

责任编辑: 张 璞

封面设计: 衣 钊

版式设计: 李小兔

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: [www.cpph.com](http://www.cpph.com)

邮箱: [distribution@cpph.com](mailto:distribution@cpph.com)

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 16开

纸张规格: 787mm×1092mm

印 张: 17

字 数: 270千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5179-0042-9

定 价: 79.00元

版权所有 侵权必究

# 前言 PREFACE

尼康D7100在发布之前,广大热心的摄友就纷纷推测,前代机型D7000已经足够强大了,D7100还会有哪些升级呢?老一代的尼康DX格式旗舰机型D300S已经发布四年了,D7100将会是新一代的尼康DX格式旗舰机型吗?在当今这个拥有强大拍照功能的智能手机时代,尼康D7100拿什么来吸引我们的摄友呢?

直到2013年2月底,尼康D7100的正式发布,解开了广大摄友心中的迷团。2410万像素、51点自动对焦系统、7张/秒连拍速度、EXPEED 3高速图像处理器、1920 x 1080 60i/50i 全高清动画、镁合金机身顶盖和后盖、取消低通滤镜设计……这些顶级的机身配置,让广大摄友体会到了尼康在该款相机上的用心和诚意,其中51点自动对焦系统、7张/秒连拍速度、1/8000秒最高快门速度,连尼康最新发布的全画幅单反D610和人气颇旺的复古型全画幅单反DF都难以望其项背。这也让用户们认识到D7100是一款适合于艺术创作、拍摄体育运动等多种用途的准专业机型,它非常适合于高层次摄影爱好者和严肃的摄影人。

然而,对对拥有强大功能的尼康新一代DX格式旗舰机型D7100,广大用户如何才能轻松地掌握和驾驭它呢?尼康的成像品质已经得到用户的一致认可,但尼康相机如入丛林的菜单设计,却为广大用户所诟病;而将近400页的相机使用说明书,也令人望而却步。此时,拥有一本深入浅出、通俗易懂、图文并茂、内容全面、好读易读而又不失其专业性的配套摄影书,成为广大D7100用户共同的心愿。

由中国摄影出版社推出的“从入门到精通系列”先后推出了佳能EOS 5D MarkⅢ、尼康D800、佳能EOS 6D、尼康D600等热销机型的配套摄影图书,受到广大摄影爱好者的欢迎和一致好评。此次推出的《尼康D7100从入门到精通》在继承过往同系列图书优点的基础上,还广泛听取了广大读者的意见和建议,力求为读者奉献一本最理想的D7100相机配套摄影读物。在内容和结构设计上,我们尽量满足不同摄影水平读者的阅读需求,摄影初学者、高层次摄影爱好者、摄影发烧友都可以从本书中受益。这也正好切合了该系列图书“从入门到精通”的主旨。读者通过阅读本书,可以熟悉了解D7100的新功能和熟练其菜单操作,能够轻松自如地拍摄出理想的照片。

除了对D7100相机新功能的介绍和对菜单操作的详细介绍外,本书还以较大的篇幅针对D7100机型介绍了不同题材的拍摄技巧,并且就D7100推荐了12款优质、适用的高性价比镜头。在推荐镜头时,笔者充分考虑了D7100作为DX格式的特性和机身的定位,所以12款镜头价格全部在1万元以内,且多数在5000元以内;虽然其中有6款是FX格式镜头,但用在D7100机身上焦距依然十分实用,而且画质更加出色。此外,本书还就相机附件、后期处理、视频拍摄等内容进行了简明的介绍。

本书由侯月光、谢建国二人共同完成,全书的整体框架和内容安排由两名作者协商后共同确定。其中机身功能、拍摄设定、菜单解析、后期与视频部分内容由侯月光撰写,主题摄影、镜头推荐与品鉴、周边附件部分内容由谢建国撰写。作为本书插图的摄影作品主要由两名作者完成。

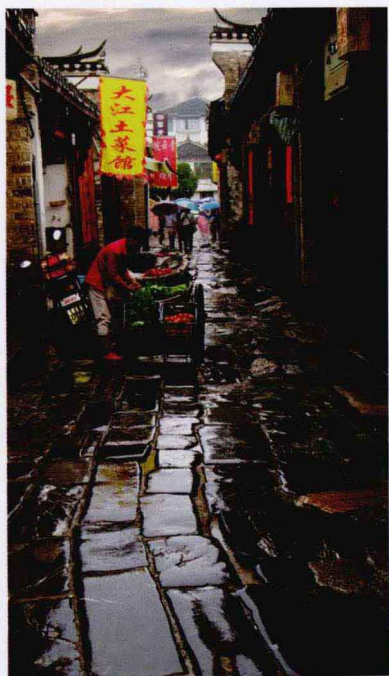
本书的顺利完成,离不开众多摄影师、模特和摄影爱好者的支持,在此表示衷心感谢!徐宇峰、柏景福、杨承志、陈东东、肖鹏、六月的蛇、刘静、肖麟峰、文晨明、王梓安、喜子、钟明、嵇松扬等为本书提供了不少优秀的摄影作品;米又、小花、思思、兜兜、费伟妮、水晶、冰雪、丹丹、小安、安安、小婕、琢玥、默默等模特靓丽的身影让本书增色不少!此外,特别感谢王梓安导演对于视频拍摄章节的支持,特别感谢张蕊对视频后期处理章节的支持!

作者  
2013年10月

# 目录

## PART

# 01



## 尼康D7100全新功能解析

D7100的“前世今生” .....	014
衡量相机性能的标准 .....	014
意想不到的尼康D7000 .....	015
D7100的完美升级 .....	017
实现高画质的资本 .....	019
2410万像素DX画幅传感器 .....	019
无低通滤镜带来高分辨率 .....	020
EXPEED 3数据高速处理 .....	020
超凡的捕捉能力 .....	021
Multi-CAM 3500DX自动对焦模块 .....	021
最快每秒7幅的高速连拍 .....	021
2016像素RGB测光感应器 .....	022
卓越的可靠性 .....	023
轻质防水金属机身设计 .....	023
15万次超长快门寿命 .....	023
综合除尘系统 .....	023
双记忆卡插槽 .....	023
流畅的操控性能 .....	024
i按钮快速访问常用设置 .....	024
同轴设计的模式转盘 .....	024
实时取景选择器 .....	024
完美的取景显示功能 .....	025
100%视野率取景器 .....	025





122.9万像素3.2英寸RGBW显示屏 .....	025
有机EL显示面板 .....	025
D-Movie全高清视频拍摄 .....	026
1920 × 1080; 30p格式 .....	026
1.3倍裁切DX模式视频 .....	026
HDMI动画即时取景输出 .....	026
随时的无线分享能力 .....	027
无线分享时代来临 .....	027
WU-1a无线移动适配器 .....	027

## PART

## D7100机身功能解析

# 02

机身正面 .....	030
机身背面 .....	032
机身顶部 .....	034
机身侧面 .....	036
机身底部 .....	038
取景器显示 .....	039
控制面板 .....	040
显示屏 .....	041

## PART

## 尼康D7100拍摄设定

# 03

拍摄模式 .....	044
简单实用的P、S、A、M .....	044
自动拍摄模式 .....	046
自定义拍摄模式 .....	054
曝光补偿 .....	055
影响明暗的直观调整 .....	055
白加黑减 .....	056
测光 .....	058
三大测光模式 .....	058
如你想象的曝光 .....	060
点测联动 .....	060