



郑林 著

D7100

单反摄影 从入门到精通

详解机身与菜单设置

全面认识相机功能/快速上手一点即通
专家点拨菜单设定/拍摄菜单逐一解析
3种自动对焦模式/4种AF对焦区域设定
3种常见题材的对焦位置选择定律
光圈的使用及景深控制/动静结合的完美曝光组合
曝光与测光的关系/用白平衡控制色彩

精通相机操作与实拍

11种场景模式/7种特殊效果逐一演示
黄金构图法则/经典光影解密/色彩三要素全解
镜头基础知识与分类/尼康镜头名称的解读
16款常用镜头选择建议/5种常见附件选购
风光/人像/儿童/宠物常用题材摄影
照片明暗及色彩处理/“照片滤镜”处理



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



C1401114

TB86
382

郑林 著

D7100

单反摄影 从入门到精通



人民邮电出版社
北京

TB86

382

图书在版编目 (C I P) 数据

Nikon D7100单反摄影从入门到精通 / 郑林著. --
北京: 人民邮电出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-115-33402-2

I. ①N… II. ①郑… 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257843号

内 容 提 要

本书以 Nikon D7100 用户由浅入深的学习过程为线索, 详尽地介绍了相机的各项功能、规格参数、菜单设置以及对焦、曝光、测光、感光度等操作知识, 还讲述了构图、光影等摄影美学知识, 并为初学者介绍了相机配套镜头以及附件的性能与选用。本书对于摄影爱好者经常拍摄的风光、人像、儿童、舞台、宠物等题材的拍摄技巧进行了详尽的解读, 对于读者常用的后期软件和技法也进行了说明演示。

本书适合广大 Nikon D7100 用户进行参考学习。

-
- ◆ 著 郑 林
责任编辑 胡 岩
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 516 千字 2014 年 1 月第 1 版
印数: 1-3 500 册 2014 年 1 月北京第 1 次印刷
-

定价: 69.00 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: 京崇工商广字第 0021 号

前言

2013年2月21日，尼康公司宣布推出高性能DX格式数码单反相机D7100。D7100搭载DX格式2410万像素的CMOS图像传感器以及高性能的EXPEED 3图像处理器，不采用光学低通滤镜。这些特性确保该款相机成像出色，并具有较为出众的画质。

全面细致的内容结构

在拿到Nikon D7100这款相机之后，或许有些用户会首先关注怎样设置、怎样操作才能让其发挥出更为出色的性能，其实这并不是拍摄出完美照片的充分条件，用户还需要学习光圈、快门、白平衡、ISO感光度、景深等技术知识，以及构图、光影等摄影美学理论。在打下坚实的摄影技术及美学基础之后，再去进行各种不同题材的实拍，才会让你的摄影学习事半功倍。

轻松直观的图文讲解

为了让读者更加轻松地进行学习，全书通过大量细致的图解文字及实拍照片对比，深入浅出地讲解有关Nikon D7100摄影的知识。读者只需依循本书精心设置的内容体系用心体会，即可逐步掌握本书所介绍的内容，并融会贯通，从而在今后的拍摄实践中灵活运用、得心应手。

资深摄影师的直接经验传授

本书全部内容均出自摄影师的一手经验，结合Nikon D7100机型的操作进行讲解，侧重于经验性和实践性，能够有效保障读者的学习效率。相信读者在阅读完本书后，可对摄影有一定的了解和感悟，并能够拍摄出非常漂亮的摄影作品。

Nikon D7100

单反摄影从入门到精通

CONTENTS 目录

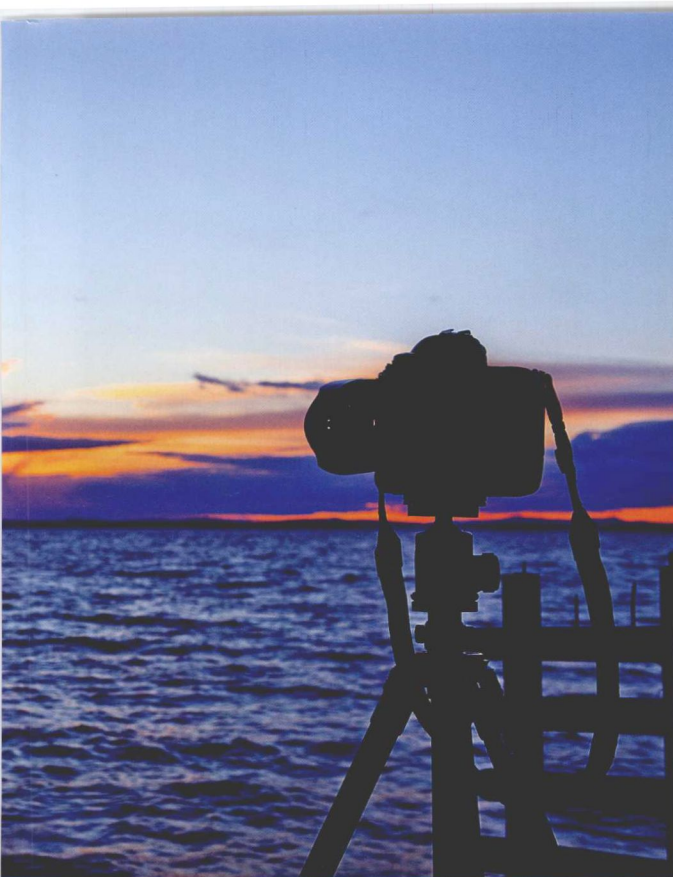
第1章 全面认识尼康D7100

- 1.1 DX格式CMOS图像传感器：
高像素、高画质..... 014
高像素、高品质成像..... 014
ISO 50~ISO 25600的高品质影像..... 015
- 1.2 51个对焦点覆盖全画面..... 016
51与11对焦点进行切换，适应不同题材的拍摄..... 016
- 1.3 倍裁切DX时对焦点覆盖全画面..... 017
即使是夜晚等弱光场景也能实现快速聚焦..... 018
使用长焦镜头时具备多个高精度十字对焦点..... 019
- 1.4 EXPEED 3提升速度实现最高7张/秒
连拍速度..... 021
- 1.5 尼康官方对D7100的定位..... 022
- 1.6 尼康D7100进阶拍摄性能..... 023
利用HDR拍摄完美的高反差风光..... 023
利用动态D-Lighting拍摄高动态范围画面..... 024
HDR与动态D-Lighting的区别..... 025
多重曝光..... 026
利用D7100的间隔拍摄功能进行延时摄影..... 028

第2章 快速上手尼康D7100

- 2.1 组装完整的尼康D7100摄影系统..... 032
稳固安装相机背带..... 032
安装与拆卸镜头..... 032
电池的维护与保养..... 033
安装与取出存储卡..... 034
调节适当的屈光度..... 035
- 2.2 初步设定尼康D7100..... 036
查看照片时准确显示日期..... 036
设定简体中文菜单..... 036
格式化存储卡..... 036
回放时显示的信息设定..... 037
设定更为细腻的图像品质..... 037
- 2.3 新手采用的曝光模式..... 038
- 2.4 第一次正确拍摄照片..... 039





半按快门对焦	039
完全释放快门拍摄	039

2.5 尼康D7100机身功能详解 040

机身正面功能详解	040
机身背面功能详解	041
显示屏信息显示详解	042
机身顶面功能详解	043
控制面板显示详解	044
机身底面功能详解	045
机身左侧面功能详解	045
机身右侧面功能详解	046
取景器接目镜界面详解	047

第3章

尼康D7100相机菜单的专家级设定

3.1 播放菜单——拍摄前对相机进行的设定 .. 050

删除	050
播放文件夹	050
隐藏图像	051
播放显示选项	051
复制图像	051
图像查看	052
删除之后	052
旋转至竖直方向	052
幻灯播放	052
DPOF打印指令	053

3.2 拍摄菜单 053

重设拍摄菜单	053
存储文件夹	054
文件命名	054
插槽2中存储卡的作用	055
图像品质	055
图像区域	056
JPEG压缩	056
NEF (RAW) 记录	056
白平衡	057
设定优化校准	058
管理优化校准	058
色空间	059
自动失真控制	059
长时间曝光降噪	060
高ISO降噪	060
ISO感光度设定	060
多重曝光	061
间隔拍摄	061

动画设定.....062

3.3 自定义设定菜单.....063

a1 AF-C优先选择.....063

a2 AF-S优先选择.....063

a3 锁走跟踪对焦.....063

a4 AF点点亮.....064

a5 对焦点循环方式.....064

a7 内置AF辅助照明器.....064

b1 ISO感光度步长值.....065

b2 曝光控制EV步长.....065

b3 简易曝光补偿.....065

b4 中央重点区域.....065

b5 微调优化曝光.....066

c1 快门释放按钮AF-L.....066

c2 待机定时器.....067

c3 自拍.....067

c4 显示屏关闭延迟.....067

c5 遥控持续时间.....068

d1 蜂鸣音.....068

d2 取景器网格显示.....068

d3 ISO显示和调整.....069

d4 屏幕提示.....069

d5 CL 模式拍摄速度.....069

d6 最多连拍张数.....069

d7 文件编号次序.....070

d8 信息显示.....070

d9 L GD照胆.....070

d10 曝光延迟模式.....071

d11 闪光灯警告.....071

d12 MB-D15电池类型.....071

d13 电池顺序.....071

e1 闪光同步速度.....072

e2 闪光快门速度.....072

e3 内置闪光灯闪光控制.....072

e4 闪光曝光补偿.....073

e5 模拟闪光.....073

e6 启动间隔设定.....073

e7 快门释放.....074

f1 OK按钮.....074

f2 指定Fn按钮.....074

f3 指定预览按钮.....075

f4 指定Fn1/Fn2按钮.....075

f5 自定义Fn按钮.....075

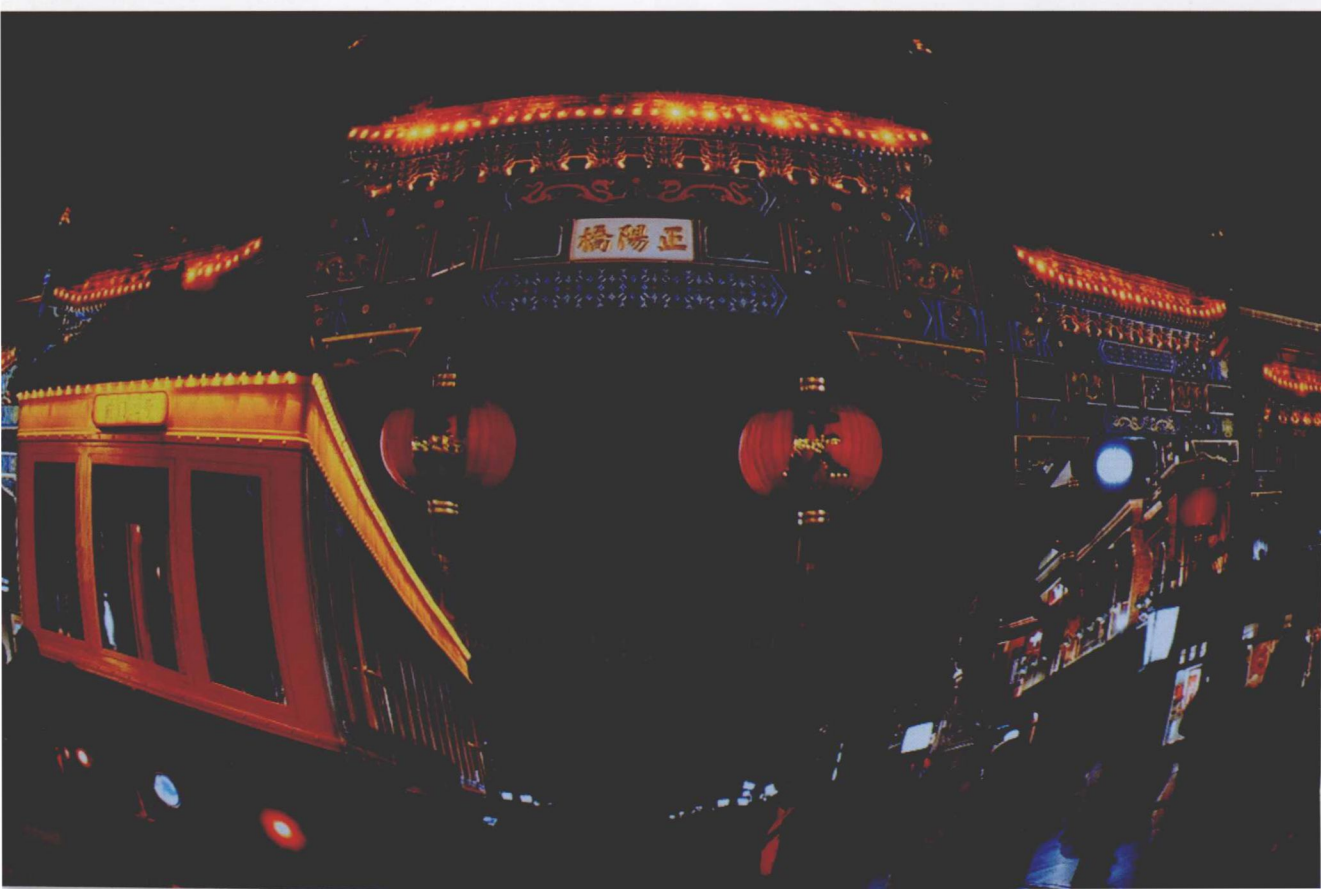
f6 释放按钮以使用拨盘.....076

f7 空插槽快门释放锁定.....076

f8 反转快门器.....076

f9 指定Fn3/Fn5按钮.....077

g1 指定Fn按钮.....077





g2 相机预览按钮.....	077
g3 相控AF-L/AF-ON按钮.....	077

3.4 设定菜单.....078

格式化存储卡.....	078
重设用户设定.....	078
显示分辨率.....	078
清洁图像感应器.....	079
向上锁定反光板以便清洁.....	079
闪光灯减.....	079
时区和日期.....	080
语言(Language).....	080
自动旋转图像.....	080
电池信息.....	081
图像注释.....	081
版权信息.....	082
保存/载入设定.....	082
虚拟水平.....	082
非CPU镜头数据.....	083
AF 微测.....	083
HDMI.....	084
GPS.....	084
固件版本.....	084

3.5 润饰菜单.....085

D-Lighting.....	085
红眼修正.....	085
裁切.....	085
单色.....	086
滤镜效果.....	086

自定义区.....	087
图像合成.....	087
ASPH/RAW/混合值.....	087
调整图像颜色.....	088
快速释放.....	088
矫正.....	088
失真控制.....	088
睡眠.....	089
色彩轮廓.....	089
彩色素描.....	089
通信控制.....	090
模拟效果.....	090
可逆颜色.....	090

第4章 成为摄影高手必修：摄影技术

4.1 D7100对焦系统性能及使用.....094

选择手动对焦的时机.....	094
D7100相机AF点对焦的3种模式.....	094
D7100相机AF区域模式的设定及选择.....	095
实拍中对焦位置的选择定律.....	095

4.2 光圈的使用.....106

认识光圈与景深.....	106
决定景深(画面虚实)的3种要素.....	106
使用小光圈对远处的物体和拍摄.....	106
使用大光圈拍摄近处人像时.....	106
使用红眼修正的光圈与红眼修正.....	106



4.3 快门的使用 109

- 认识快门——动静的选择 109
- 设定D7100的B快门拍摄优美的夜景 110
- 安全快门 111

4.4 ISO感光度的使用 112

- ISO感光度与照片品质 112
- 良好的光线下使用的ISO感光度 113
- 利用D7100的低ISO感光度拍摄梦幻水流 113
- 利用D7100的高ISO拍摄弱光画面 114
- 设定D7100相机，拍摄画质细腻的夜景 114

4.5 测光与曝光——控制照片明暗 115

- 曝光原理及曝光三角 115
- 测光原理与白加黑减 115
- D7100测光方式详解及拍摄技巧 117
- 曝光必杀技之“包围曝光” 120
- 曝光必杀技之“观察直方图” 120

4.6 利用D7100强大的白平衡控制画面色彩.... 123

- 掌握白平衡与色温的原理 123
- D7100白平衡与实拍现场色温的对应关系 125
- 对D7100进行手动预设白平衡 127

4.7 闪光灯技术 129

- 闪光灯的作用 129
- 内置闪光灯和外接闪光灯 131
- 利用慢门同步拍摄夜景人像 133
- 闪光强度与范围 135

第5章 尼康D7100拍摄（曝光）模式从入门到精通

5.1 自动模式 138

AUTO全自动模式 138

闪光灯关闭模式 138

5.2 场景模式 139

SCENE-人像 139

SCENE-风景 139

SCENE-儿童照 140

SCENE-运动 140

SCENE-夜间人像 141

SCENE-近摄 141

SCENE-夜景 142

SCENE-宴会/室内 142

SCENE-海滩/雪景 142

SCENE-日落 143

SCENE-黄昏/黎明 143

SCENE-宠物像 143

SCENE-烛光 144

SCENE-花 144

SCENE-秋色 144

SCENE-食物 145

5.3 特殊效果模式 145

EFFECTS-夜视 145

EFFECTS-色彩素描 145

EFFECTS-模型效果 146

EFFECTS-可选颜色 146

EFFECTS-剪影 146

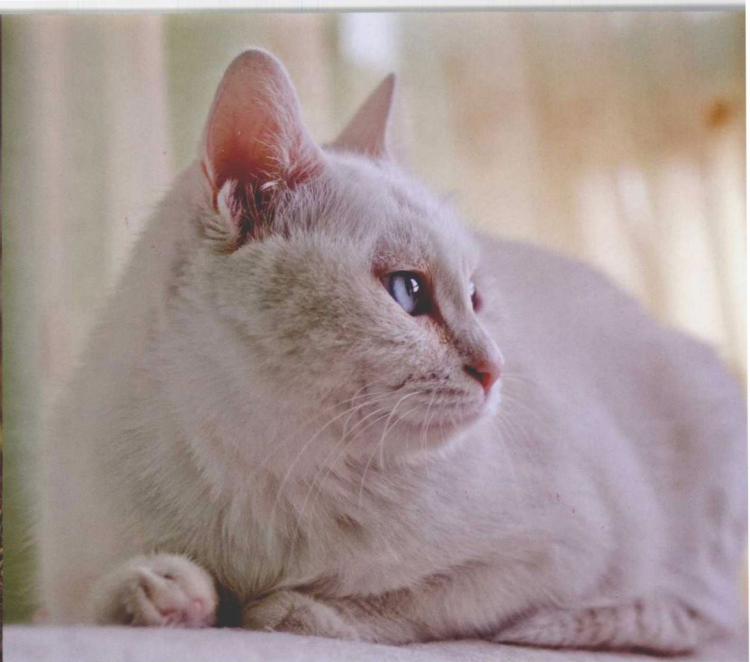
EFFECTS-高色调 147

EFFECTS-低色调 147

5.4 高手使用的自定义曝光模式 147

“A”（光圈优先）拍摄模式——适合拍摄绝大部分

题材 147



“S”（快门优先）拍摄模式——用于营造画面的 动静效果	149
“P”（程序自动）拍摄模式——方便、准确	150
“M”（手动）拍摄模式——全手动操作拍摄	151
B门拍摄模式——摄影师自行控制曝光时间/获得 超长曝光时间	152

5.5 释放模式——进行特殊拍摄	153
------------------------	-----

5.6 U1和U2——拍摄模式的个性化设定	154
-----------------------------	-----

第6章 成为摄影高手必修：摄影美学

6.1 摄影美学知识速成之一：构图	158
-------------------------	-----

照片不好看的两个原因	158
黄金构图及其应用	161
三分法构图	162
照片要有对比	163
构图是一种减法	164
构图是一种加法	165
符合人类审美观的几何构图形式	166

6.2 摄影美学知识速成之二：光影	168
-------------------------	-----

光线属性与照片画面的关系	168
光线的方向性与摄影	170

6.3 摄影美学知识速成之三：色彩	173
-------------------------	-----

色彩三要素——色相、明度和饱和度	174
照片画面的冷暖配色	175
照片画面的互补配色	176
照片画面的相邻配色	176
不同色系照片画面的特点	177

第7章 尼康Nikkor镜头基础与D7100 镜头选配

7.1 镜头基础知识	182
------------------	-----

镜头不同焦距的拍摄视角	182
尼康Nikkor镜头名称解读	183

7.2 适合D7100的4款新手镜头	185
--------------------------	-----

AF-S DX 18-55mm f/3.5-5.6G VR	185
AF-S DX NIKKOR 18-105mm f/3.5-5.6G ED VR	186
AF-S DX NIKKOR 16-85mm f/3.5-5.6G ED VR	187
AF-S 50mm f/1.8G	188

7.3 适合D7100的2款高性价比定焦镜头	189
------------------------------	-----

AF-S NIKKOR 50mm f/1.4 G	189
AF-S NIKKOR 85mm f/1.8G	190

7.4 适合D7100的3款高性价比恒定光圈 变焦镜头	191
--------------------------------------	-----

AF-S DX 17-55mm f/2.8G IF-ED	191
AF-S NIKKOR 24-120mm f/4G ED VR	192
AF Zoom-Nikkor 80-200mm f/2.8D ED	193

7.5 摄影人梦寐以求的利器——大三元	194
---------------------------	-----

大三元镜头之一：AF-S Nikkor 14-24mm f/2.8G ED	194
大三元镜头之二：AF-S Nikkor 24-70mm f/2.8G	196



大三元镜头之一: AF-S NIKKOR 70-200mm
f/2.8 ED VR II 196

7.6 发烧级Nikkor高品质镜头选配 197

AF-S NIKKOR 85mm f/1.4D 197

AF-S VR 105mm f/2.8 ED II 198

AF-S 400mm f/5.6 ED VR 199

7.7 一镜走天下: AF-S DX NIKKOR 18-200mm f/3.5-5.6G ED VR II.... 200

第8章 尼康D7100附件的选购及使用

8.1 存储卡..... 204

8.2 摄影包..... 204

摄影包的类型 204

摄影包的专业设计 205

8.3 三脚架..... 206

三脚架的主要作用 206

三脚架的组成及材质 207

三脚架的品牌及选购 207

8.4 快门线的类型及型号..... 209

8.5 滤镜 210

UV滤镜的使用方法 210

偏振镜的使用方法 210

渐变滤镜的使用方法 211

减光(中灰)镜的使用方法 212

滤镜的品牌及选购 213

第9章 摄影实拍技巧

9.1 学会11招一定能拍出好风光..... 216

对D7100进行设置, 拍摄更美的风光色彩 216

让地平线更美的拍摄技巧 219

利用线条引导视线, 增加画面的物体感 219

加著滤镜让色彩更浓郁让空气更通透 221

抓住晨曦绚丽的光晕和色彩 222

在自然界中寻找合适的视觉中心(主体) 222

冬天的大雪让画面更具表现力 224

快速对焦的使用让画面与众不同 224

善于抓住天气状态变化 225

利用点光源拍摄, 营造更强的视觉冲击力 226

拍出仙境般的延时云海 227

9.2 学会11招拍摄更好的人像 228

对D7100进行设置, 拍摄出更具吸引力的美女 228

眼睛看向人物更有神采 229

直幅构图更适合拍摄人像 230

人像摄影的构图方法 231

学会使用第三人称侧面拍摄人像 233

逆光拍摄人像更容易出大片	235
让画面看起来更加自然——合适的切割位置	236
拍摄时蹲得低一些	237
使用点测光或中央重点测光让人物肤色更自然	238
使用广角拍摄人像的技巧	238
靠近拍摄可以更好	239

9.3 儿童摄影技巧 240

9.4 宠物摄影技巧 241

宠物摄影的注意事项	241
不同特点的宠物拍摄	243

第10章

摄影师需要学会的最重要的后期知识

10.1 调整照片的明暗 246

亮度/对比度调整	246
色阶调整	248
曲线调整	249

10.2 调整照片的色彩 251

色相/饱和度调整	251
照片滤镜调整	253
盛夏变深秋	255





C1401114

TB86
382

郑林 著

D7100

单反摄影 从入门到精通



TB86

382

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7100单反摄影从入门到精通 / 郑林著. --
北京: 人民邮电出版社, 2014.1
ISBN 978-7-115-33402-2

I. ①N… II. ①郑… 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257843号

内 容 提 要

本书以 Nikon D7100 用户由浅入深的学习过程为线索, 详尽地介绍了相机的各项功能、规格参数、菜单设置以及对焦、曝光、测光、感光度等操作知识, 还讲述了构图、光影等摄影美学知识, 并为初学者介绍了相机配套镜头以及附件的性能与选用。本书对于摄影爱好者经常拍摄的风光、人像、儿童、舞台、宠物等题材的拍摄技巧进行了详尽的解读, 对于读者常用的后期软件和技法也进行了说明演示。

本书适合广大 Nikon D7100 用户进行参考学习。

-
- ◆ 著 郑 林
责任编辑 胡 岩
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 516 千字 2014 年 1 月第 1 版
印数: 1-3 500 册 2014 年 1 月北京第 1 次印刷
-

定价: 69.00 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: 京崇工商广字第 0021 号

前言

2013年2月21日，尼康公司宣布推出高性能DX格式数码单反相机D7100。D7100搭载DX格式2410万像素的CMOS图像传感器以及高性能的EXPEED 3图像处理器，不采用光学低通滤镜。这些特性确保该款相机成像出色，并具有较为出众的画质。

全面细致的内容结构

在拿到Nikon D7100这款相机之后，或许有些用户会首先关注怎样设置、怎样操作才能让其发挥出更为出色的性能，其实这并不是拍摄出完美照片的充分条件，用户还需要学习光圈、快门、白平衡、ISO感光度、景深等技术知识，以及构图、光影等摄影美学理论。在打下坚实的摄影技术及美学基础之后，再去进行各种不同题材的实拍，才会让你的摄影学习事半功倍。

轻松直观的图文讲解

为了让读者更加轻松地进行学习，全书通过大量细致的图解文字及实拍照片对比，深入浅出地讲解有关Nikon D7100摄影的知识。读者只需依循本书精心设置的内容体系用心体会，即可逐步掌握本书所介绍的内容，并融会贯通，从而在今后的拍摄实践中灵活运用、得心应手。

资深摄影师的直接经验传授

本书全部内容均出自摄影师的一手经验，结合Nikon D7100机型的操作进行讲解，侧重于经验性和实践性，能够有效保障读者的学习效率。相信读者在阅读完本书后，可对摄影有一定的了解和感悟，并能够拍摄出非常漂亮的摄影作品。

Nikon D7100

单反摄影从入门到精通

CONTENTS

目录

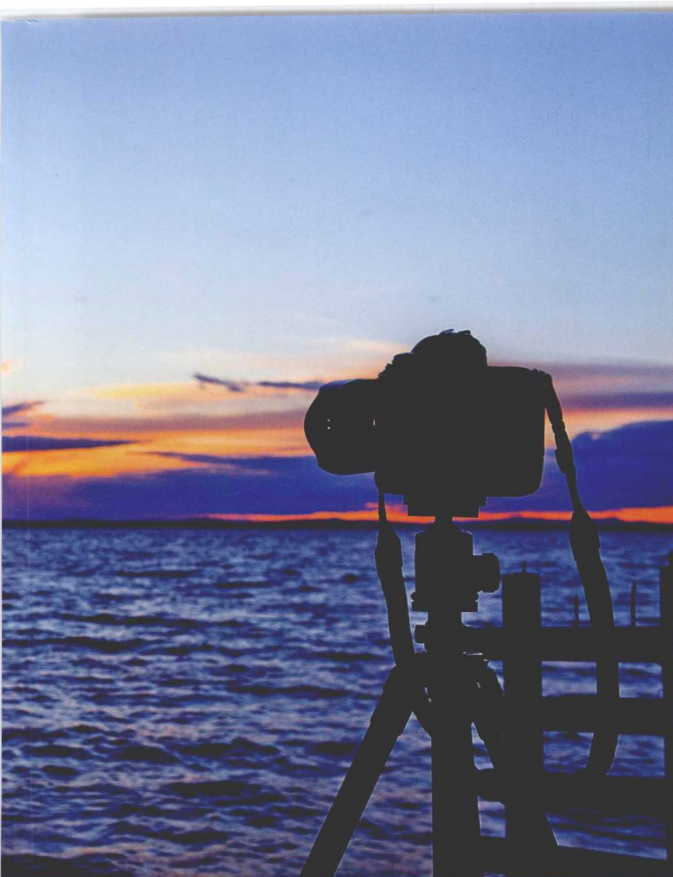
第1章 全面认识尼康D7100

- 1.1 DX格式CMOS图像传感器：
高像素、高画质..... 014
高像素、高品质成像..... 014
ISO 50~ISO 25600的高品质影像..... 015
- 1.2 51个对焦点覆盖全画面..... 016
51与11对焦点进行切换，适应不同题材的拍摄..... 016
- 1.3 倍裁切DX时对焦点覆盖全画面..... 017
即使是夜晚等弱光场景也能实现快速聚焦..... 018
使用长焦镜头时具备多个高精度十字对焦点..... 019
- 1.4 EXPEED 3提升速度实现最高7张/秒
连拍速度..... 021
- 1.5 尼康官方对D7100的定位..... 022
- 1.6 尼康D7100进阶拍摄性能..... 023
利用HDR拍摄完美的高反差风光..... 023
利用动态D-Lighting拍摄高动态范围画面..... 024
HDR与动态D-Lighting的区别..... 025
多重曝光..... 026
利用D7100的间隔拍摄功能进行延时摄影..... 028

第2章 快速上手尼康D7100

- 2.1 组装完整的尼康D7100摄影系统..... 032
稳固安装相机背带..... 032
安装与拆卸镜头..... 032
电池的维护与保养..... 033
安装与取出存储卡..... 034
调节适当的屈光度..... 035
- 2.2 初步设定尼康D7100..... 036
查看照片时准确显示日期..... 036
设定简体中文菜单..... 036
格式化存储卡..... 036
回放时显示的信息设定..... 037
设定更为细腻的图像品质..... 037
- 2.3 新手采用的曝光模式..... 038
- 2.4 第一次正确拍摄照片..... 039





半按快门对焦	039
完全释放快门拍摄	039

2.5 尼康D7100机身功能详解 040

机身正面功能详解	040
机身背面功能详解	041
显示屏信息显示详解	042
机身顶面功能详解	043
控制面板显示详解	044
机身底面功能详解	045
机身左侧面功能详解	045
机身右侧面功能详解	046
取景器接目镜界面详解	047

第3章

尼康D7100相机菜单的专家级设定

3.1 播放菜单——拍摄前对相机进行的设定 .. 050

删除	050
播放文件夹	050
隐藏图像	051
播放显示选项	051
复制图像	051
图像查看	052
删除之后	052
旋转至竖直方向	052
幻灯播放	052
DPOF打印指令	053

3.2 拍摄菜单 053

重设拍摄菜单	053
存储文件夹	054
文件命名	054
插槽2中存储卡的作用	055
图像品质	055
图像区域	056
JPEG压缩	056
NEF (RAW) 记录	056
白平衡	057
设定优化校准	058
管理优化校准	058
色空间	059
自动失真控制	059
长时间曝光降噪	060
高ISO降噪	060
ISO感光度设定	060
多重曝光	061
间隔拍摄	061