

马也著 深耕十年马也语录全公开

商业美食摄影

必修课



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

商业 美食 摄影

必修课

马也著

深耕十年马也语录全公开



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书结合作者多年美食摄影的工作经验，用大量的作品和实际案例，由浅及深地向读者描绘了一条美食摄影的进阶之路。

全书内容包含摄影前的准备、摄影器材的选择、摄影基础知识和构图知识、美食摄影技法、烘焙甜品和食材拍摄的专题讲解，以及商业实战案例的全方位解析，囊括了美食摄影的方方面面。其中，作者将自身在美食摄影中的切身体会总结成朗朗上口的“马也语录”，帮助读者在实战中更快地应用相关的知识和技法。

本书兼具实用和欣赏价值，美食摄影技法和实例的讲解全面且细致，同时，书中精致的美食摄影作品也让人垂涎欲滴，不仅适合广大美食摄影师和摄影爱好者阅读，也适合美食爱好者们从中找寻记录美食、记录生活的乐趣。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

商业美食摄影必修课 / 马也著. — 北京：电子工业出版社，2019.5

ISBN 978-7-121-36210-1

I. ①商… II. ①马… III. ①饮食—艺术摄影—摄影艺术 IV. ①J419.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第057399号

责任编辑：田 蕾

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15.5 字数：408千字

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年6月第3次印刷

定 价：98.00元

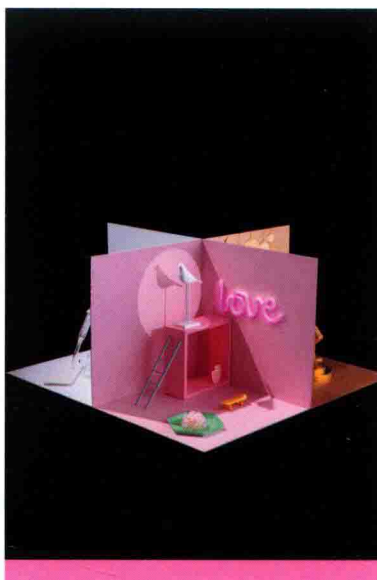
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254161~88254167转1897。

谨以我个人名义特别感谢为本书编著提供帮助的食摄马也团队伙伴，以及给予大力支持的各界朋友、合作品牌，感谢大家为这本书籍的出版所做出的努力和贡献，不胜感激。

目录



第 1 章

开启美食摄影之旅

1.1 做一个幸福的吃货	8
1.2 你要做好哪些准备	14
心理准备	15
财务管理	16
器材选择	17
知识储备	18

第 2 章

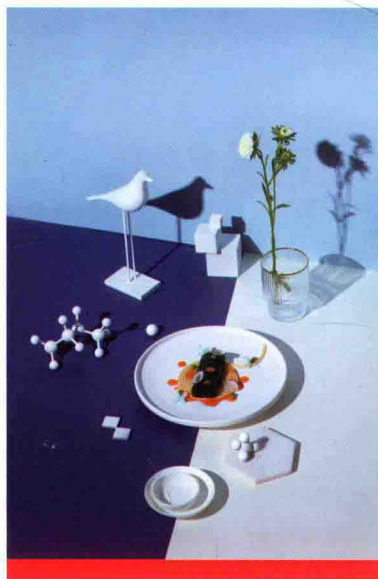
开始拍摄前你要知道的知识

2.1 了解你的伙伴们	24
认识相机	24
选择镜头	29
购置配件	34
2.2 摄影的基本原理	46
曝光三要素	46
相机挡位	50
白平衡与色彩风格	50
存储格式	53
2.3 摄影构图基础	54
2.4 摄影构图延伸	60
微调构图法	60
顶对顶, 再构图	62

第 3 章

马也语录

3.1 马也语录 一灯二屏三张纸 ...	69
一灯——一盏灯（制造光线的工具）...	71
二屏——两块柔光屏（改变光线的工具）...	80
三张纸——两张白色卡纸+一张黑色卡纸（塑造光线的工具）...	82
3.2 马也语录 三光概念——光质、光比、光位	86
光质	86
光比	90
光位	92
3.3 马也语录 三分灯光七分挡——补反挡	102
三分灯光	104
七分挡	110
3.4 马也语录 受光	124
受光的概念	125
受光与亮度的区别	127
受光与高光的区别	129
如何让食材受光——找线, 避点就面 ..	132
3.5 马也语录 柔光板的应用秘籍——靠得越近越温柔, 站得越直越硬朗 ...	136
为什么要使用柔光板? 其他的光线塑型工具可以吗?	137
靠得越近越温柔	138
站得越直越硬朗	139
3.6 马也语录 入射角=反射角——消除反光、打出过渡光, 找准光位 ..	142
受光	143
勾光边	144
消除反光	145
打出过渡光	146



第 4 章

你可能会接触到的 这些拍摄的解决之道

4.1 烘焙甜品	150
造型	150
构图	160
用光	163
场景	165
后期	173
总结	182
4.2 食材拍摄	188
造型	189
构图	199
用光	201
场景	205
后期	219

第 5 章

摄影师的成长——周黑鸭 的完整商拍案例全解析

5.1 项目流程解析	227
前期沟通	227
报价	227
试拍	227
合同、预付款	228
策划、提案、沟通	228
道具采购	228
制作、造型	229
布景搭配	230
拍摄	231
选片	231
后期修图	231
交付成片、结尾款	231
5.2 项目图片解析	232
白底拍摄	232
场景拍摄	232
关于构图——用光影平衡构图	235
关于用光	236

后记

商业 美食 摄影

必修课

马也著

深耕十年马也语录全公开



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书结合作者多年美食摄影的工作经验，用大量的作品和实际案例，由浅及深地向读者描绘了一条美食摄影的进阶之路。

全书内容包含摄影前的准备、摄影器材的选择、摄影基础知识和构图知识、美食摄影技法、烘焙甜品和食材拍摄的专题讲解，以及商业实战案例的全方位解析，囊括了美食摄影的方方面面。其中，作者将自身在美食摄影中的切身体会总结成朗朗上口的“马也语录”，帮助读者在实战中更快地应用相关的知识和技法。

本书兼具实用和欣赏价值，美食摄影技法和实例的讲解全面且细致，同时，书中精致的美食摄影作品也让人垂涎欲滴，不仅适合广大美食摄影师和摄影爱好者阅读，也适合美食爱好者们从中找寻记录美食、记录生活的乐趣。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

商业美食摄影必修课 / 马也著. — 北京：电子工业出版社，2019.5

ISBN 978-7-121-36210-1

I. ①商… II. ①马… III. ①饮食—艺术摄影—摄影艺术 IV. ①J419.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第057399号

责任编辑：田 蕾

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15.5 字数：408千字

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年6月第3次印刷

定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254161~88254167转1897。

前言

这本书，将从兴趣开始，开启美食摄影之旅。

我在整本书中讲到的很多案例都是使用闪光灯拍摄的案例。作为一名职业的美食广告摄影师，由于时间、场地等诸多因素限制，能够使用自然光拍摄的机会很少，所以在长期的工作中，积累下来的多数案例都是使用闪光灯拍摄的。但是大家不要有误区，自然光也一样适合所有这些“马也语录”里面讲的理论，所以大家无论是使用灯光拍摄，还是使用自然光拍摄，都可以灵活地把这些语录里面的理论应用到自己实际的拍摄当中去。

我总是觉得教摄影的书籍看起来太累。信息看着一大堆，看完也不知道在什么时候、要把哪些知识组合在一起使用。所以我在写“马也语录”这一章的时候，非常有针对性，大家可以只看其中的一小节，便可以掌握相关技法在美食摄影中的具体使用。

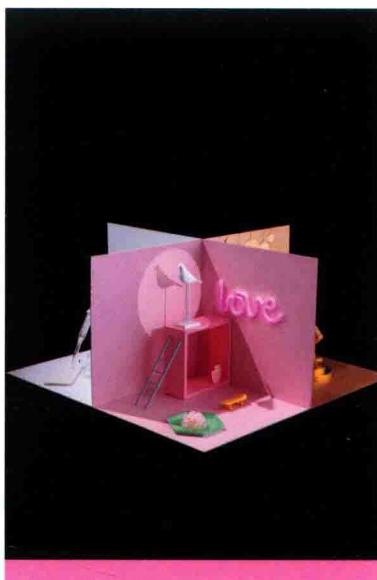
在写这本书时，我并没有刻意地把语录写得要涵盖所有方面，但是总结之后发现，美食摄影从前到后入手所有的环节都涵盖了。从画面整体的视觉表达，到拍摄的角度，再到对焦的方式和焦点的位置；从不同的方面去阐述用光，再到构图的总体法则，以及色彩和后期，最后从思维方式的角度总体阐述。

视觉——角度——焦点——光线——构图——色彩、后期——思维方式

在读这本书的时候，建议大家先读“马也语录”这一章，它不仅仅是这本书的精华，也是我个人从工作的经验中提炼出来的精华，也是真真切切指导着我自己拍摄美食的法则。这些语录中的概念会在书中后半部分的具体案例讲解中贯串使用。

在我写“马也语录”这个章节的时候，写到精彩之处，心里也是兴奋无比，以致夜不能寐，二两小酒下肚，就着醉意才能睡去。独乐乐不如众乐乐！若是有缘之人能够看到这些文字，让我的绵薄之力能够给您带来一丝启发，那我便没有白写。若是这些语录能够给您带来帮助，让马也语录成为大家的语录，那我更是无比开心！我不求别的回报，只盼某一日与君相见，你告诉我，你即那位有缘之人。

目录



第 1 章

开启美食摄影之旅

1.1 做一个幸福的吃货	8
1.2 你要做好哪些准备	14
心理准备	15
财务管理	16
器材选择	17
知识储备	18

第 2 章

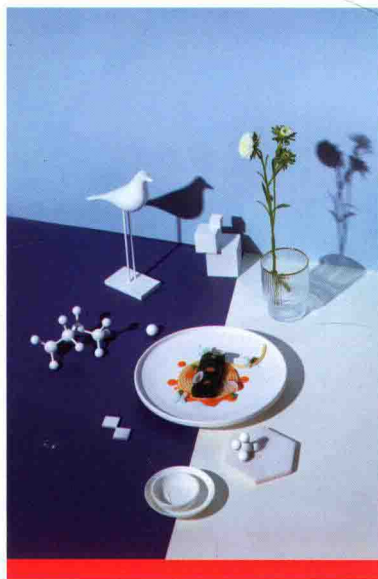
开始拍摄前你要知道的知识

2.1 了解你的伙伴们	24
认识相机	24
选择镜头	29
购置配件	34
2.2 摄影的基本原理	46
曝光三要素	46
相机挡位	50
白平衡与色彩风格	50
存储格式	53
2.3 摄影构图基础	54
2.4 摄影构图延伸	60
微调构图法	60
顶对顶, 再构图	62

第 3 章

马也语录

3.1 马也语录 一灯二屏三张纸 ...	69
一灯——一盏灯（制造光线的工具）...	71
二屏——两块柔光屏（改变光线的工具）	80
三张纸——两张白色卡纸+一张黑色卡纸（塑造光线的工具）	82
3.2 马也语录 三光概念——光质、光比、光位	86
光质	86
光比	90
光位	92
3.3 马也语录 三分灯光七分挡——补反挡	102
三分灯光	104
七分挡	110
3.4 马也语录 受光	124
受光的概念	125
受光与亮度的区别	127
受光与高光的区别	129
如何让食材受光——找线, 避点就面 ..	132
3.5 马也语录 柔光板的应用秘籍——靠得越近越温柔, 站得越直越硬朗 ...	136
为什么要使用柔光板? 其他的光线塑型工具可以吗?	137
靠得越近越温柔	138
站得越直越硬朗	139
3.6 马也语录 入射角=反射角——消除反光、打出过渡光, 找准光位 ..	142
受光	143
勾光边	144
消除反光	145
打出过渡光	146



第 4 章

你可能会接触到的 这些拍摄的解决之道

4.1 烘焙甜品	150
造型	150
构图	160
用光	163
场景	165
后期	173
总结	182
4.2 食材拍摄	188
造型	189
构图	199
用光	201
场景	205
后期	219

第 5 章

摄影师的成长——周黑鸭 的完整商拍案例全解析

5.1 项目流程解析	227
前期沟通	227
报价	227
试拍	227
合同、预付款	228
策划、提案、沟通	228
道具采购	228
制作、造型	229
布景搭配	230
拍摄	231
选片	231
后期修图	231
交付成片、结尾款	231
5.2 项目图片解析	232
白底拍摄	232
场景拍摄	232
关于构图——用光影平衡构图	235
关于用光	236

后记



第 1 章

开启 美食摄影之旅

1

1.1 做一个幸福的吃货

在这个提笔忘字的年代，决定写这本书，我确实下了很大的决心。对于我来说，静下心来写作，的确是一件比较困难的事。

曾经我有一个被叫了很多年的外号“糖可甜”，因为我从小至今嗜糖如命。我对甜品的偏爱已到了近乎偏执的程度，其实也不是出于什么特殊的原因；只是每次享用完都会有一种浓浓的幸福感，我喜欢那种感觉。都说岁月静好，我觉得没有甜品的日子再平静也不够美好。



乘着职业的东风，我尝到了很多美食，去了很多地方，遇见了很多有故事的人，经历了很多有趣的事，我用自己手中的镜头关注到了这些人和事身上平凡而朴素的美食信仰。市井少年、毫厘匠人、诗礼大家，在谈到美食的时候，不同身份的人有着不同的初心，江湖夙愿、传世情怀，甚至家国使命，但无论初心如何，所有的一切都融在了盛上来的一盘、一碟、一碗中。我是食客也是记录者，他们的信念浸润了他们的美味，散发着生活的哲学。

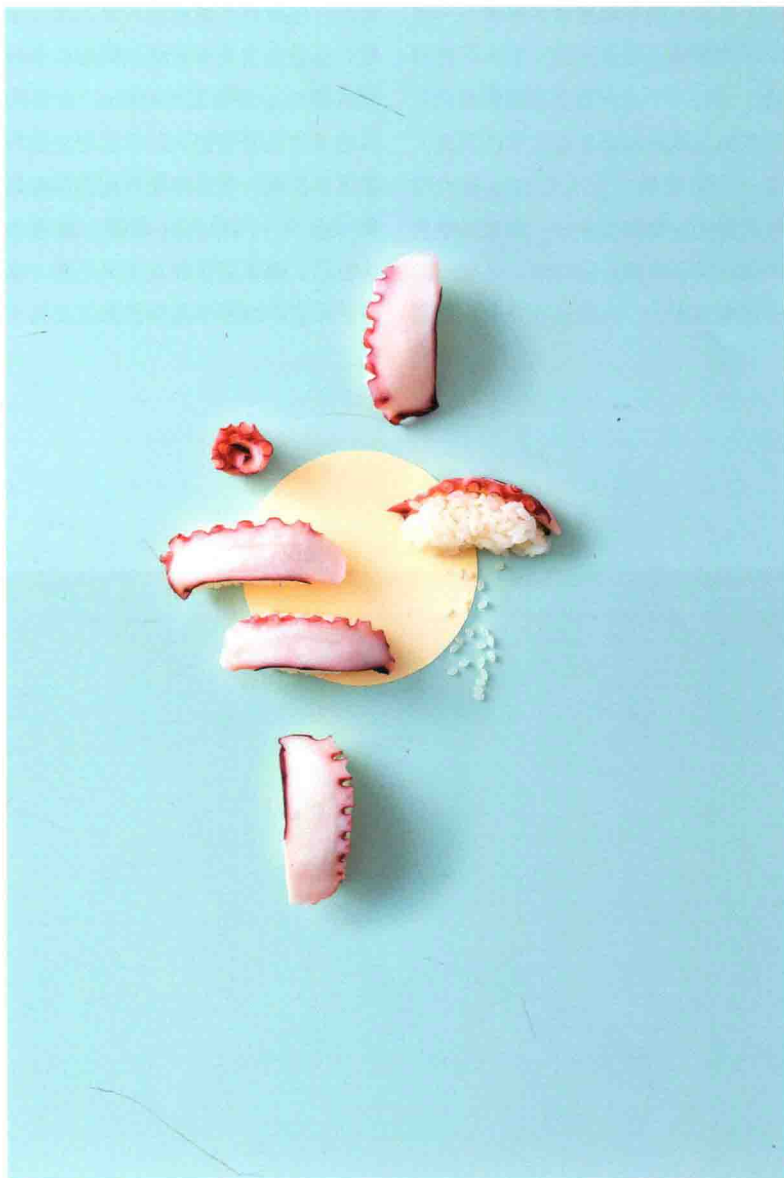




在外拍摄我通常乘坐的交通工具是火车，一是出于对器材的保护，二是出于心中对于火车的某种情结。我总觉得火车是一个奇妙的东西，时时刻刻都在迎来送往，有人搭载它出发，有人搭载它回家，它的生命里充满无数次的离别和相聚，它的时光里都是川流不息和马不停蹄，伴随每一个晨曦落日，裹挟希望，带我们去向远方或者回到家乡……一路风尘，一路美食，内心满溢。

火车的一头永远是北京，所有我涉世的故事都是从北京这个城市开始的，摘取一段我开通微博账号第一天发布的文字：“望着窗外的夜灯，淡淡的幸福感油然而生，音响中单曲循环着最近总听的那首歌《我变了，我没变》，十多年的北漂生活，我面前的这座城市给我太多太多！”每天摸着相机，和各色美食打着交道，北京给我实现梦想提供了太多可能，这对于一个小众职业的从业者而言是至关重要的。平时和很多网友交流中也发现小一些的城市对于这个职业的发展并没有提供便利条件，所以更多的人不远万里追求自己心中理想，在奋斗中获得幸福。

在我的学生里面有很多“煮妇”级的食摄爱好者，她们日复一日地坚持给自己的家人烹煮美味，并通过影像将自己的美食记录下来，甚至做到每一顿早餐不重样。从她们的照片中我看到了平淡生活中小小的幸福，所以很多时候，我们不能单纯地从专业的角度去审视这些作品，因为从这些画面里传达出的都是生活，和其中的温情。不管是专业的美食摄影师还是食摄爱好者，对拍美食这件事情的出发点都没有本质的区别，我们都是在通过镜头抓住美好、记录瞬间，如果有机会将这些平凡的作品汇集在一起，我想那肯定是一次满载爱的合集了。我们通过美食表达情绪和饱腹的同时，又从中获取快乐，它给人们带来的那种幸福感和乐趣是其他事情无法比拟的。



记得一次同学会上大家聊到职业选择的问题，当时有人问在座的各位会不会让孩子将来从事自己的职业，大家吐槽了很多，基本上没有人愿意让子女步自己后尘的，当问到我的时候，我还仔细思考了一下，在对美食、旅行、朋友、收入等各方面比

较下来后，我对自己的职业好感度蛮高，关键是做得很开心，所以我说我会。许多年后的今天，我依然快乐地做着自己喜欢的工作，而曾经的同学有的创业、有的转行，经历着人生起伏，就职业选择而言我是幸福的，它与我的个人爱好相契合。我想大部分

人走入美食摄影这个行业，多多少少源自对美食的热爱，从这份热爱开启自己的食摄人生，义无反顾地和美食打起交道。吃本身已经是一件很快乐的事，还能将它融入到自己的职业生活中，想想都是一件很爽的事情。