

那一刻， 我的餐桌日常：

食物摄影师
的笔记

沈倩如
著



光影刻画时间的样貌
生活故事不经意但郑重地贴近你

山东人民出版社

那一刻，我的餐桌日常：
食物摄影师的笔记

沈倩如 著

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

那一刻, 我的餐桌日常 : 食物摄影师的笔记 / 沈倩如著. — 济南 : 山东人民出版社, 2019.8

ISBN 978-7-209-11824-8

I. ①那… II. ①沈… III. ①食品—艺术摄影
IV. ①J419.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009251号

©沈倩如

本书经由时报文化出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2018-211

那一刻, 我的餐桌日常: 食物摄影师的笔记

NAYIKE, WODECANZHUO RICHANG: SHIWU SHEYINGSHIDE BIJI

沈倩如 著

主管单位 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
出版人 胡长青
社 址 济南市英雄山路165号
邮 编 250002
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 北京图文天地制版印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (190mm × 260mm)

印 张 22.5

字 数 320千字

版 次 2019年8月第1版

印 次 2019年8月第1次

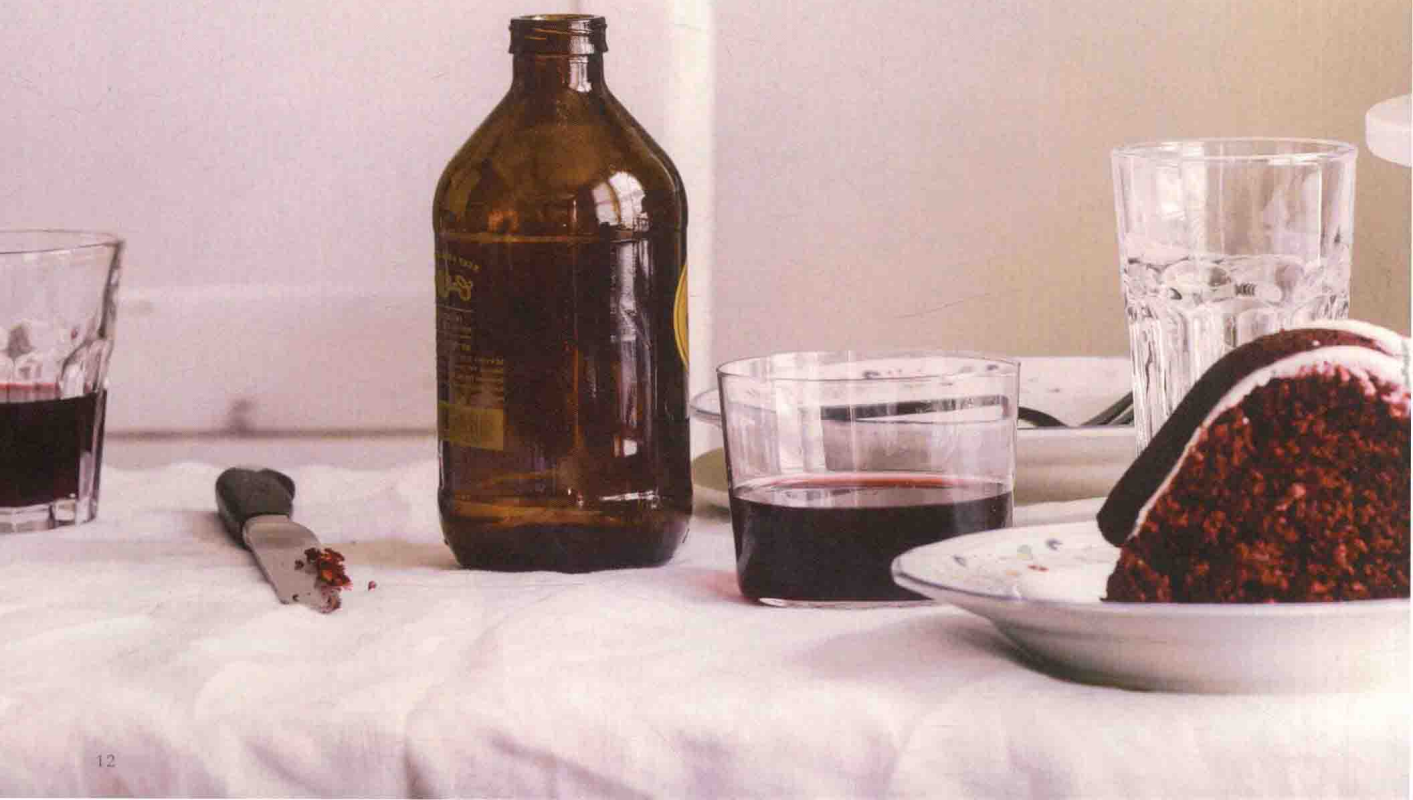
ISBN 978-7-209-11824-8

定 价 128.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

目录

- 2 推荐序：食物摄影的国际新高度 庄祖宜
- 4 序：食物为光，温度为影，影像可尝
- 14 前言：从影像清晰说起
- 20 第一章 自然光
- 22 窗户
- 28 调整光
- 36 方向
- 50 色温与白平衡
- 56 第二章 构图元素
- 58 故事的起点与质地
- 66 情绪与色彩
- 77 衣服穿搭与层次
- 84 形与空间
- 94 写作与重复
- 100 “风水”与平衡
- 110 景框与构图
- 122 上相与角度





158 **第三章 造型**

160 暗调摄影

170 明调摄影

178 背景

196 道具

214 拍摄风格与氛围

230 **第四章 拍照流程**

232 草莓三明治

244 罗勒青酱意大利面

252 烧烤排骨

264 **第五章 技巧**

266 动态

278 人情味

288 饮料

300 汤

312 拍摄与造型补充

348 **第六章 后制思路**

那一刻，我的餐桌日常：
食物摄影师的笔记

沈倩如 著

山东人民出版社

推荐序：食物摄影的国际新高度

——庄祖宜

我常觉得做菜和摄影是相通的，两者都是技术和自我表达相辅相成的活动。若没有技术基础，即便偶有喜从天降的大作，长久下来终究难有长进，失手的概率也高。然而空有技术也不够——即便你懂得快手切细丝、真空恒温烹调，或精确调整光圈快门和 Photoshop 微调后制，若没有一点底蕴和灵光乍现，作品终将难有识别性，只能反复抄袭别人的风格，甚至流于匠气。

在美食照片铺天盖地无所不在的今日，沈倩如的作品有强烈的个人风格和一股震慑人心的力量，每次在脸书上见着，总能让接收了过量信息而毛躁不安的我忽然安静下来。简单一幅静物里，竟然感受得到温度和空气流动，好像一不小心会跌进那个世界，也仿佛通过她镜头下的光影和瓜果面包屑窥见了一丝永恒。

沈倩如把美食摄影推到了一个有内涵的国际新高度（且看她合作的对象都是国际一线媒体）。难得的是她不仅善于用镜头说故事，也有细腻的文笔，还不吝于抽丝剥茧，回溯自己创作思考的过程。于是我们看她不厌其烦地搬桌子、移盘子、拉窗帘、调整反光板，只为了让那斜斜射进屋内的一线阳光，不偏不倚地打亮碗中的食材并勾勒其轮廓。她偏好粗糙的纹理和不完美的造型，也带着我们思考如何在细与滑、静与闹之间取得平衡，如何在单一色调里用质地突显层次感，如何用留白引导想象，用缺陷制造动感……我非常认同她所说的，“摄影要不安于现状”，这就像厨师可以在一道菜现有的架构上，以不同的火候、食材和比例反复尝试、精益求精一样，最后往往以些微差距造就难以言传的韵味，也是平庸和出类拔萃的分野。

这本书对于食物摄影和造型，有非常细致甚至条例式的建议，但它绝不是硬邦邦的教条规范，而是创作者在累积了无数经验后，自省归纳出的一些

准则与技巧，有的非常明确，例如提醒入镜的面条最好先用叉子卷过；有的必须意会，例如比喻层次感的搭建就像“天凉时把头发剪短，给自己找个买毛帽或围巾等冬天配件的借口”。最后往往笔锋一转又回到记忆、乡愁、爱恶和哲思，因为“想法赋予影像灵魂，构思源自于生活”。

读完这本书稿，我有许多朦胧的感悟，急需在炉灶碗碟和不同角度的天光里做实验，也希望在不久的将来终能找到自己的摄影风格。放眼中外，谈美食摄影和造型的书籍何其多，但我还从来没有见过像手中书卷这般，如此有温度、有灵魂的饮食摄影著作。

序：食物为光，温度为影，影像可尝

几天前，朋友问我摄影的目的是好看、收藏还是纪念？我犹豫了一下，不是思考哪个才是答案，而是在想为什么都不是。

我从二〇一〇年初冬说起。

与多数人一样，我拍食物由博客开始。当时做完料理按快门，与家人分享厨房点滴。然而，人难以满足，我逐渐感到一盘食物或整桌料理的照片太单薄，少了情境。于是，我试着深入食物摄影这门专业，观察他人作品，注入个人观点。随着照片的累积，我的餐桌场景有大有小，有自然光影、人、空间和相关器具，勾勒了另一种食物的温度和生活的轮廓。

当食物照有了与家、与人的联结和情节，便化身为道尽无数的生活照。若说家传食谱是一封文字家书，那么情境食物照就是一封影像家书。我的餐桌、我的摄影、我的书信，何其温柔。

不记得哪一年了，在平面媒体陆续看到我的摄影作品，于 Getty Images 的图库影像起始，到后来的美食、旅游和生活时尚杂志，以及书封、饭店和生活风格广告。每每在媒体上看到自己拍摄的影像，我会生起鸡皮疙瘩，悟到原来自己是个摄影师了；我可以是一条途径或是一个带路人，引着观者想象画面里的意境，尽管我始终无法习惯这个称谓。

博客写了两年多，我与一道分享料理日常的表妹合撰我们的第一本饮食文学书《恋食人生》。出乎意外的是，书出版后，我的摄影引起关注与好奇。那是二〇一三年，自然光食物摄影和食物造型在台湾尚未普遍，而在其他地区已掀起热潮。约略同时，有位编辑邀我写第二本书，我提议以食物摄影为主题，她却表示食物摄影不过就是拿个手机对食物按快门，而专业摄影即摄影棚打光拍摄，不会有人想学的。编辑的确能够依个人视野或出版

商业考量，去评估且决定她心中的读者群。不住台湾的我对她的结论半信半疑，但也不禁想：何不当个走在前头的人，哪怕有辛苦。

对社群平台，我向来不热络，四年多前才开了脸书账号。有趣的是，一上脸书便发现大家其实都爱拍食物，摄影器材足以媲美专业摄影师，只是找不到自然光摄影和造型的窍门。当时我已无意写书，仅在脸书上分享文字与摄影。我常想，对摄影有兴趣的人不在意学习的方法，想学的就会去学，而我们若相遇，就是有缘。

再后来是前年了。很偶然地，我在脸书上读到一家新成立出版社的总编辑写的短文，大致是说，脸书上的分享是零碎的，唯有写成一本书才能传达更广。于是我一点一点地改变想法，重新考虑写书的事。

如果说写这本书有目的，唯一的唯一是：“我想告诉你，有故事性的情境食物摄影究竟在拍什么。”它比定格今日餐饮的随手拍多了氛围，因为它用细节酝酿期待与想象。它比追求讨好的矫情造型摆盘多了细致，因为它懂得收放，在适当的地方放适当的细节。它比依赖滤镜程式的照片多了个性，因为它有专属于个人的思维。它乍看小道，却底蕴深厚，因为拍的是个人生活美学的养成过程，所有你在按快门前发掘和感受的细微，而你的气质也反映在其间。我若再说：“美在寻常时日里。”十之八九你会回：“老生常谈。”是啊，没啥新鲜的字句，但多被略过。

我相当喜爱毛姆（William Somerset Maugham, 1874-1965）在《刀锋》（*The Razor's Edge*）写的这段话：“男男女女都不单是他们自身而已；他们同时是自己出生的乡土，学走路的城市公寓或农场，儿时玩的游戏，听来的荒谬故事，吃的食物，上的学校，关心的运动，阅读的诗章，和信仰的上帝。这些种种造就他们现在的模样……”同样地，这些种种造就你的拍摄。

有人从欣赏而模仿，将别人影像中的背景、老桌、花、食器、色调、后制等照单全收。有人在社群平台看到多人点赞的照片，立刻跟随。这样的拍摄行为或许能迅速取得关注，也或许会有进步神速之感，可惜的是，由于没能试着去体会和欣赏对方的眼、心及思考方式，进而把“自己”放进去，

所以到头来仍在别人的框架里打转。

想法赋予影像灵魂，不论拍得如何，都是个人的述说。

我在这本笔记书写下我的摄影思路，它跟我的随笔一样，有转换的心情，没有固定的公式。书里尚有我跨入专业以来，从情境派专业食物摄影师和食物造型师学来的、意会的，以及我所谓的摄影质感——它非表层的漂亮，必须有内涵且引人遐想。

另外一提，写书时，我有意无意地限制自己使用道具，并以家常菜为拍摄主体，希望你别认为“必须有琳琅满目的道具或是美食杂志上的料理，方能拍出引人注目的食物照”。当你看影像时，请观察食物与道具的颜色、形状（形体）、层次、质地、比例和平衡等构图元素的相应与相对，以及彼此的相关性。每个构图元素都是一个学习过程，而了解元素之间的辅助又是一个过程。

书里有一章节谈的是拍摄和造型技巧，以及所附照片的拍摄构思，是他处未细谈的。这一章节在进入摄影部分前，尚有则私人随笔，记有过去四年来我对时间深刻至苦的感受，也就是这期间，我尽量学习在捉摸不定的日子里，从容淡定地看待取舍。所有表层的和隐伏的生活转变，都在影响我的摄影。

摄影要不安于现状。我无意写一套秘诀或规钵，毕竟我拍照多凭直觉，在撰写过程中才又进一步厘清我想的、看的、想要的和畏惧的，以及它们于我的意义，同时也发现写越多，不懂越多。我其实不知道你读完书是否能拍出理想的照片，然我分享，是让你知道我拍照时在想什么、为什么这样拍，其他则有赖于你的融会与贯通了。

若说书是飞机、是火车、是道路，带你走上一段旅程，到一个未知的地方；我相信食物摄影亦然。一个喜欢吃或烹饪的人，或对食物有热情的人，本身即是个有故事或爱说故事的人。这本笔记书给拍食物的你，也给不拍食物的你，总因饮食是生活，料理是日常。我尤其希望不拍食物的人，借此

书认识食物摄影，知道如何看影像，知道拍摄者在每个角落的用心。

我愿当个带路人或同行者，让我所理解的摄影能被愿意理解的人看见和感受。这是我四年多前曾经想做的事，而于二〇一七年初冬完成。









目录

2	推荐序：食物摄影的国际新高度	庄祖宜	56	第二章 构图元素
4	序：食物为光，温度为影，影像可尝		58	故事的起点与质地
14	前言：从影像清晰说起		66	情绪与色彩
20	第一章 自然光		77	衣服穿搭与层次
22	窗户		84	形与空间
28	调整光		94	写作与重复
36	方向		100	“风水”与平衡
50	色温与白平衡		110	景框与构图
			122	上相与角度

