

# 那一刻，我的餐桌日常



[那一刻，我的餐桌日常 下载链接1](#)

著者:沈倩如

出版者:時報出版

出版时间:2017-11-28

装帧:平装

isbn:9789571372006

如果你是攝影師或想學食物攝影，本書提供你最專業的知識。

如果你只是想拿起相機，記錄生活，本書可以帶領你發現生活值得記錄的細節。

或許你只想欣賞食物的美，聽見關於食物的動人故事，本書邀請你進入一張張餐桌，並肩而坐。

沈倩如的照片總讓人深深陷入，靜謐的畫面，流動的情感。

以光影與一切細節，邀請你加入，從她的故事裡醞釀出你的故事。

在食物攝影蔚為風潮的今日，當人們喜歡隨手拍下食物做為日記，你如何在諸多食物照中，展現與眾不同的特質？本書以大量圖片，技法、心法，帶你找到屬於你的攝影之路。

拍照只要美就好了嗎？你看過多少照片，又記住多少？

讓人印象深刻的照片要怎麼拍？特別是飲食，怎麼拍出情感？

沈倩如以美國食物攝影師的身份，受到肯定。她將所有經驗，完整記錄於本書，含括食物攝影、食物造型、道具等，內容豐富而扎實。

本書有以下特點：

- 布局自然光的明暗層次
- 利用生活細節構圖
- 拆解食物照的拍攝流程
- 透過簡單的造型使畫面生動
- 學習美食雜誌攝影師和造型師的撇步
- 從個人攝影思維後製思路

沈倩如希望帶領你瞭解：有故事性的情境食物攝影，究竟在拍什麼；從氛圍、細節、想像，為影像增添個性，這一切代表著個人生活美學的養成過程，還有按快門前發掘和感受的細微，也反映出你的氣質。

所以，當你深入閱讀本書，你學到的將不是單純模仿，你會醞釀出許多想法，渴望拍下自己的日常，期待別人從靜止中發現你生活的動態和軌跡。

日常即美，這本筆記書給拍食物的你，也給不拍食物的你，因為飲食是生活，料理是日常，希望你看見每個角落的用心。

專文推薦

莊祖宜 廚師・作家

美食攝影和造型的書籍何其多，我還沒有見過像手中書卷這般，如此有溫度、有靈魂的飲食攝影著作。

好評推薦

朱全斌 臺灣藝術大學傳播學院院長

拍食物已經變成日常，但如果拍得好，才能證明您真正懂得吃。這是一本幫助愛吃者向食物表現真誠愛意的書。

杜祖業 GQ國際中文版全媒體總編輯

在手機優先吃到食物的時代，本書應該成為全民必修課本！

孫怡 SUNSET主理人

書中有多年的攝影經驗，文字深入淺出，但這不只是一本筆記，更教你如何細細品味餐桌上的美好風景。

葉怡蘭 飲食生活作家・《Yilan美食生活玩家》網站創辦人

原本該是硬板板的技巧技術心得心法傳授，卻如說故事一樣輕淺優美，文章裡有畫面、畫面裡見文章，讀來如沐薰風。

詹宏志 《網路家庭》董事長

賴小路 攝影師

我忍痛推薦這本書，因為我其實更想到書店把它藏起來，不然你知道的就跟職業攝影師一樣多了！

作者介紹:

作者簡介

沈倩如

臺南人，在美國留學後就業定居，現為當地專業攝影師。作品可見於BBC、ELLE、Food & Wine、Moleskine、Uber、Westin Hotels & Resorts、Yahoo等美食和生活雜誌與廣告，以及美國Cond?

Nast、Hearst和Time、德國Bauer和北歐Egmont等集團雜誌。原從事產業研究，撰寫分析報告多年後離職，有時在部落格寫料理、攝影、聊文學，進而走入專業攝影的行業。2013年與楊蕙瑜合著《戀食人生》後，開始在雜誌專欄分享個人食物與攝影見聞。攝影風格簡單隨興，擅長以自然光來鋪陳食物故事：透過光影的細微變化、場景的創作、顏色的安排和氛圍的傳遞，引導觀者欣賞影像的細節。日常因緣際會，生活走走繞繞，卻始終在寫作打轉，惟現今多透過鏡頭來敘述。

目錄: 莊祖宜推薦序：食物攝影的國際新高度

自序：食物為光，溫度為影，影像可嚥

前言：從影像清晰說起

第一章 自然光

窗戶

調整光

方向

色溫與白平衡

第二章 構圖元素

故事的起點與質地

情緒與色彩

衣服穿搭與層次

形與空間

寫作與重複

風水與平衡

景框與構圖

上相與角度

第三章 造型

暗調攝影

明調攝影  
背景  
道具  
拍攝風格與氛圍  
第四章 拍照流程  
草莓三明治  
羅勒青醬義大利麵  
燒烤排骨  
第五章 技巧  
動態  
人情味  
飲料  
湯  
拍攝與造型補充  
第六章 後製思路  
• • • • • (收起)

[那一刻，我的餐桌日常](#) [下载链接1](#)

## 标签

美食攝影

美食

攝影

COOK

吃

2019

攝影教學

2017

## 评论

这本书可以是摄影指南，也可以是摄影者笔记，通读下来，的确如作者所言，摄影没那么难，更多是凭感觉。她坦言，经常有的老师把她的作品当案例分析切割，她才开始反思自己为何这么拍。分享书中几句话：

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。

食物为光，温度为影，影像可尝。我能想到最浪漫的事，就是过减法的生活。

拍摄者对于正空间和负空间要同等注意，各自面积的多寡会影响影像。

同样的东西（物体、形状、线条、质地和颜色）放在画面即是重复。当重复有了足够的一致性就形成了模式。

---

这本书足以见得会思考的女人是多么厉害。质地和纹理的运用很精彩。

---

对我有启发，作者是属于天赋大于技术那种，后制的程度小。对于情境食物摄影，拍摄前的构思和想法很关键，这是我欠缺的。总之多观察多思考多练吧，另外一定不要沮丧

---

干货蛮多，照片有一些很喜欢的。视觉审美过于个体化，就不打分了。

---

3.5。

---

/就是觉得拍的很好 思路和想法短期内是学不来的 看一看激励一下自己吧

---

[那一刻，我的餐桌日常 下载链接1](#)

## 书评

[那一刻，我的餐桌日常](#) [下载链接1](#)