

食物美照 手機輕鬆達成術

「食物」永遠是最貼近我們生活的重要元素，一張好看的食物照片，不僅能讓社群平台的關注度提升，還有可能獲得意料之外的商業契機。歐陽米米老師教您用手機隨手拍出吸睛的網美級食物照片，立刻變身 Pro！
整理／羅怡如 圖片、資料來源／《最強手機食物美照 拍攝養成術》／日日學文化



一張好看或極具創意的食物美照，不僅能讓自己的飲食紀錄更加完美留存，也能提升在社群平台上的大眾關注度。

瀏覽各種社群網站，經常可以看到大量的「食物照」分享，不管是因為工作壓力而想藉由三餐食物照來作為自我紓發，還是希望能以賞心悅目，又令人食指大動的飲食紀錄照讓自己的小世界被更多人看到，或者是部落客、KOL (Key Opinion Leader) 為粉絲做的特別餐食推薦，「食物」永遠是最貼近我們生活的一個重要元素，也永遠是最受到群眾矚目的討論話題之一。但綜觀各 IG、FB、Twitter 等社群媒體上大家發布的食物照，常會看到畫面品質落差極大的作品，究竟為什麼有的人總能拍出色香味俱全的照片，有的人卻只能拍出如同剩菜飯的樣子？

歐陽米米從事廚藝教室工作十多年來，食物攝影幾乎已經成為工作的常態，而且常常必須訓練自己在極短的時間內，就要完成拍照、整理並上傳，手機自然變成最佳的工作利器。

現在，就拿起手機，跟著米米老師從美學培養、光線、構圖等，以及用照片說故事的情境營造等，一起探索並感受拍照的無窮樂趣。

培養觀察力為首要條件

觀察力的培養沒有想像中的困難，米米提供四種觀察力培養法。

1. 線條與形狀觀察

日常周遭其實穿梭著許多種線條，以及由線條組成的各種幾何形狀的物體。如窗框的水平與垂直線、花葉的曲折線與斜線，我們因為太習慣它們在平日中出現，而往往忽略它們帶給自己的既視感。觀看水平與垂直線通常有穩定、安心、平衡之感，曲線和斜線則是予人躍動、延伸、自由的

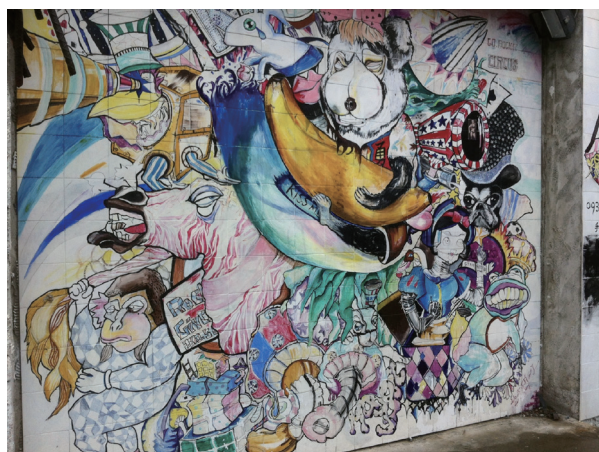


樹木的倒影線條，自由寫意的映在店家屋簷和廊前，與腳踏車形成悠閒的氛圍。



窗戶和窗簾垂直線，配合窗外的綠意，給人安穩舒適的用餐心情。

感覺。在旅行、散步的路上，經過或走進某家餐廳時，可以先瀏覽四周環境，靜下來觀察時就會發現這些線條的存在，拿起手機拍下後更會發現，每一張畫面幾乎都是由許多實體或光影造成的線



看似複雜的牆面塗鴉，重點色與低彩度配色搭配，卻是錯落有致，令人驚艷。



三種不同彩度的甜點並排，一種繽紛色階感，吸睛又能做品項區隔。

條及形狀組合構成，而且各有趣味在其中。

2. 色彩觀察

善用色彩搭配，是攝影工作中很重要的一個因素。除了透過閱讀去涉獵相關知識，如色相環上的色區的認識，其實我更愛街邊和市場的配色觀察。大面積的牆面塗鴉，超市中的鮮豔蔬果擺放，蛋糕店裡櫃中的甜點陳列，商家們必是在考量了客人喜好，以及店內銷售經驗來做商品擺設；如同在拍照時，攝影者追求的也是那一眼吸睛的畫面呈現。

無論是配色的黃金比例（主色 60：次色 30：點綴色 10），抑或對比、相似、互補、單一色的顏色搭配，都不外乎求一個和諧的色彩，視覺的愉悅感；科學來說，每種顏色透過眼睛，對應大腦會向內分



數十個圓形燈籠並列排掛，取一個低位仰角的方式拍，整體畫面變成有趣的倒梯字型。

泌系統發出信號，產生情緒荷爾蒙，進而勾起食欲及其他情緒。

3. 找出畫面重點 取得一致感

一幅畫，一個視窗中同時存在著許多元素，乍看下或許是錯綜複雜、五彩繽紛，但每一個畫面裡一定會有一個突出的重點，也就是畫面的焦點，要



去網紅咖啡店不拍甜點和咖啡，這面磚牆是這家店最有特色的地方。



將精緻的法式點心放在鐵網上，布的花色像是一片真的綠地，把甜點襯得非常醒目。

練習著去找出來。這也是培養觀察力的一個重要方式，找出主體後，去觀察其他的元素或物件，跟主體的相關聯性，取出手機拍攝前，要先適當觀察並分出物體主從關係，決定拍攝方向和遠近距離，若是同個畫面中的物件較多，就要設法一起擺放成某個形狀（長方形、梯形、圓形等），或是拿一個輔助器具統一歸放所有物件，取得一致感，這樣就能讓畫面的重點立馬顯現出來。

4. 好奇心

要培養觀察力之前，讓自己處於事事充滿好奇心的狀態。對人或事產生好奇，才會有動力去研究或尋找解答，而在過程中，必須專注的觀察所有線索，最終才能獲得最棒的答案。攝影是需要想像力和不斷解構的，也就是不要被常規綁住，也不要一拿到某個食物就以既定認知覺得「這個就應該要用這種方式拍啊……」。多嘗試打破陳規去探索更多可能性，精緻的甜點不一定要在晶亮的桌面拍攝，可能某個粗糙的水泥矮牆，加上剛剛好的那一道光，就能拍出你的代表作品。

一起練習

當觀察力的培養成為一種習慣後，實際運用到食物拍照會是怎樣的情況呢？

簡易拍照 6 步驟

1. 確定主題
2. 觀察（背景故事、食材組合、數量、造型、顏色）
 > 由此找出至少 3 個重點
3. 照片的用途與目的
4. 決定構圖方向與光線
5. 開始拍攝
6. 選出最佳照片

米米這樣拍

栗子蒙布朗

觀察——從背景故事找出 3 個拍攝重點

蒙布朗是十分經典的法式甜點，法文名原意為白朗峰（Mont Blanc），因為白朗峰山頂常年積雪，秋冬時因樹木枯萎常呈現褐色，經典的法式蒙布朗，外面的栗子奶油就是咖啡色系。現在看到其它口味的蒙布朗，則是後來延伸出來的。

* 數量：單數較好排列

* 造型：小點類

* 顏色：咖啡色系

用途——課程招生，需拍出產品氛圍感

以褐色、秋冬感、懷舊經典、暖光為主要構圖方向

開始拍攝

1-1：深／淺褐色背板、仿舊復古紙張、鐵製甜點架等。



1-2、1-3、1-4：各種角度拍攝。



1-2



1-3

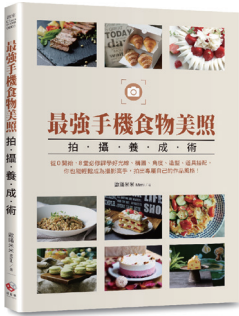


1-4

1-5：最佳照片決定



1-5



歐陽米米 Mimi Profile

現任

哆炊食間—文創廚藝工作室主理人／市場行銷總監

學歷

世新大學廣電系

日本菓子專門學校短期甜點研修班結業

專業領域

品牌行銷／市場策略／活動策畫／廚藝專案／產品研發／食譜書企畫／食物攝影／插畫

著作

《最強手機食物美照 拍攝養成術》

構圖

第一眼就被吸引的畫面排列法

構圖，就是把你當下看見的真實物體，透過比例、位置、角度、光線投射等元素的架構決定，用照片畫面呈現出來。很多攝影新手最常遇到的問題就是：我該怎麼拍，才能把想拍的重點拍出來？米米老師建議可以先朝兩個方向思考：

1. 你的主角（主體）是什麼？
2. 這個主角（主體）最令你感動的是什麼？

唯有弄清楚自己想要留下的影像究竟是什麼，才不會即使背熟了所有構圖法，卻仍拍不出足以觸動人心，足以留存在生命中的好照片。

歐陽米米表示，雖然一直認為，一張照片的主體訴求和想表達的內容是否有被攝影者如實拍出，比起各種拍攝技巧、設備優劣、畫面是否開啟九宮格線……都還來的重要，但對於初學攝影或是尚無法掌握畫面美感的人來說，確實還是需要有一些依循的方法，才能一步一步拍出理想的照片。

構圖，就是圖像元素的組合，包括了視覺主體、被攝物的大小比例、顏色搭配、光線的明暗，以及擺設的方向延伸等，最重要的是，要放入你想藉由這張照片，傳達的想法和訴求意念。

構圖小教室

同樣一個蛋糕，使用同樣的小道具擺設，第一張的構圖把道具都集中放在蛋糕上方，讓畫面看起來重心不穩，且露出許多多餘的角邊；第二張照片則以 Z 字構圖，把餐巾、蛋糕、花安排在 Z 線上的位



置，畫面穩定舒適，主角蛋糕也可以正對鏡頭、主題明確，且由左側投射的光線看起來也更明亮了！

小提醒

拍攝前一定要多觀察現場的環境和光線，看似多彩繽紛的背景不見得適合主體的拍攝，有時簡單的陳設或幾個俐落的線條，才最能凸顯出食物的原始之美。📸