

A glass bowl filled with white yogurt, topped with fresh blueberries, blackberries, and golden-brown granola. The bowl is set on a white scalloped-edged napkin on a light-colored wooden surface. In the background, another similar bowl is partially visible, and a silver spoon and fork are placed to the right.

# Fotografia kulinarna

Od zdjęcia do arcydzieła

Uwiecznij swoje  
osiągnięcia  
kulinarne!

Tytuł oryginału: Food Photography: From Snapshots to Great Shots

Tłumaczenie: Marek Kania

ISBN: 978-83-246-3859-8

Authorized translation from the English language edition, entitled: FOOD PHOTOGRAPHY: FROM SNAPSHOTS TO GREAT SHOTS; ISBN 0321784111; by Nicole S. Young; published by Pearson Education, Inc, publishing as Peachpit Press, Copyright © 2012 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

Polish language edition published by HELION S.A., Copyright © 2012.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wydawnictwo HELION dołożyło wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawnictwo HELION nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://helion.pl/user/opinie/fotzyw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
<b>ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY FOTOGRAFII</b>	<b>11</b>
Zrozumieć podstawowe zasady fotografii cyfrowej	11
Omawiamy zdjęcie	12
Omawiamy zdjęcie	14
Typy plików: RAW i JPEG	16
Balans bieli	19
Trzy składowe ekspozycji: przysłona, czas otwarcia migawki i czułość ISO	23
Zadania na koniec rozdziału	31
<b>ROZDZIAŁ 2: SPRZĘT FOTOGRAFICZNY</b>	<b>33</b>
<b>Narzędzia pracy</b>	<b>33</b>
Omawiamy zdjęcie	34
Omawiamy zdjęcie	36
Aparaty cyfrowe	38
Obiektywy i ogniskowe	43
Statywy i akcesoria	48
Sprzęt oświetleniowy	50
Zadania na koniec rozdziału	53
<b>ROZDZIAŁ 3: OŚWIETLENIE</b>	<b>55</b>
<b>Techniki oświetlania żywności</b>	<b>55</b>
Omawiamy zdjęcie	56
Omawiamy zdjęcie	58
Zobacz światło	60
Charakter światła	61
Światło tylne jest najlepsze	66
Rodzaje światła	74
Akcesoria do modelowania światła	79
Zadania na koniec rozdziału	86
<b>ROZDZIAŁ 4: STYLIZACJA I REKWIZYTY</b>	<b>89</b>
<b>Sztuka prezentacji potraw</b>	<b>89</b>
Omawiamy zdjęcie	90
Omawiamy zdjęcie	92
Co wziąć pod uwagę podczas stylizacji	94

Zapewnić najlepszą jakość	96
Podstawy stylizacji potraw	99
Wskazówki i sztuczki	104
Stylizacja z użyciem rekwizytów	116
Zadania na koniec rozdziału	123

## **ROZDZIAŁ 5: KADROWANIE I KOMPOZYCJA** **125**

<b>Udoskonalaj zdjęcia poprzez dobrą kompozycję</b>	<b>125</b>
Omawiamy zdjęcie	126
Omawiamy zdjęcie	128
Odnajdywanie równowagi	130
Perspektywa i kadrowanie	134
Ogniskowa, kompresja perspektywy i głębia ostrości	142
Ostrość	146
Kształty, linie i kolory	149
Zadania na koniec rozdziału	155

## **ROZDZIAŁ 6: OBRÓBKA ZDJĘĆ W PROGRAMIE ADOBE® PHOTOSHOP®** **157**

<b>Uwydatnianie najlepszych fragmentów zdjęcia</b>	<b>157</b>
Omawiamy Adobe Photoshop	158
Rozpoczęcie pracy	162
Praca z plikami RAW	164
Podstawy Photoshopa	179
Sztuczki i triki w Photoshopie	192
Ostatnie poprawki	203
Zadania na koniec rozdziału	209

## **ROZDZIAŁ 7: ZA KULISAMI** **211**

<b>Fotografia żywności od początku do końca</b>	<b>211</b>
Omawiamy zdjęcie	212
Omawiamy zdjęcie	214
Małże z makaronem linguine	217
Czekoladowe fondue	225
Koszyk z wiśniami	233
Chleb bananowy	243
Sajgonki z krewetkami	249
Tosty francuskie	257
Pierozki z farszem wieprzowym	265
Makaron na widelcu	273
Podsumowanie	281

## **SKOROWIDZ** **282**

## ZOBACZ ŚWIATŁO

Kiedy tworzysz fotografię, tak jak podczas gotowania, im lepsze składniki, tym lepsze rezultaty. Jednym z takich składników jest światło. Jeśli będziesz używał światła wysokiej jakości, masz o wiele większe szanse otrzymać piękną fotografię.

Oświetlanie potraw w fotografii nie jest czymś nadzwyczaj skomplikowanym. Jeśli stawiasz pierwsze kroki w fotografii, ten temat może wydawać Ci się zniechęcający i zagmatwany, jednak uwierz mi — nie jest. Na początku światło na fotografii można łatwo przeoczyć. Ponieważ widzimy je każdego dnia, przyjmujemy je takim, jakie jest, i nie zwracamy większej uwagi na cienie, kierunek, intensywność, barwę i tak dalej. Nasz mózg uzupełnia sobie szczegóły i sprawia, że wszystko wygląda świetnie, w związku z tym na zdjęciach możemy po prostu przegapić pewne rzeczy, jak na przykład niechciane cienie czy jasne plamy światła.

Pamiętam, że największy postęp w karierze zrobiłam, kiedy zaczęłam widzieć światło. Widziałam nie tyle rzeczy, na które padało, czy to, jak jasne było — widziałam, gdzie padało na twarzach ludzi, skąd dochodziło, w jaki sposób się ściemniało i jak zmiękczało krawędzie cieni czy odbijało się od fasad budynków. Poczulałam, jakbym dopiero pierwszy raz zaczęła naprawdę używać oczu.

Kiedy już Twoje oczy będą wyćwiczone na tyle, by wszędzie widzieć światło, oświetlenie zdjęcia stanie się mniej skomplikowane i tajemnicze. Zaczyniesz zauważać tę złotą poświatę, jaką dodaje na twarzach światło słoneczne na 20 minut przed zachodem, czy też tę niesamowitą ilość światła, jaką można znaleźć po zacienionych stronach budynków. Kiedy będziesz widzieć światło, „skomplikowane” techniki oświetleniowe, takie jak łączenie kilku lamp z zachowaniem proporcji mocy światła, wydadzą się mniej onieśmialające. Kiedy światło stanie się fizycznie widocznym składnikiem Twoich fotografii, który potraktujesz jako zupełnie osobną całość, będziesz w stanie w dużo bardziej efektywny sposób zapanować nad wyglądem swoich zdjęć.

W fotografii żywności, tak jak w innych gatunkach fotografii, istnieją różne style i sposoby oświetlania zdjęcia. W tym rozdziale zamierzam zapoznać Cię z możliwie największą liczbą narzędzi, które będziesz mógł wykorzystać zgodnie z własnymi upodobaniami. Mój styl oświetlania potraw pomaga mi uzyskać jasny, czysty wygląd dania, ale to oczywiście nie oznacza, że powinieneś oświetlać potrawy dokładnie tak jak ja. Wypracowanie mojego obecnego stylu pochłonęło mi wiele czasu i wymagało eksperymentowania, jednak staram się go stale rozwijać i ulepszać techniki oświetlania. Gorąco zachęcam Cię do spróbowania tego samego, byś mógł tworzyć swoje własne niezwykle fotografie.

## CHARAKTER ŚWIATŁA

Każdy typ światła jest inny. Światło, które widać w środku dnia, jest zupełnie inne niż ciepłe światło, które widzimy na godzinę przed zachodem słońca. Światło ze świetlówki w kuchni nie jest takie samo jak światło ze zwykłej żarówki wolframowej Twojej lampki nocnej. Różne źródła światła tworzą różne kolory i nastrój, mają też różną intensywność.

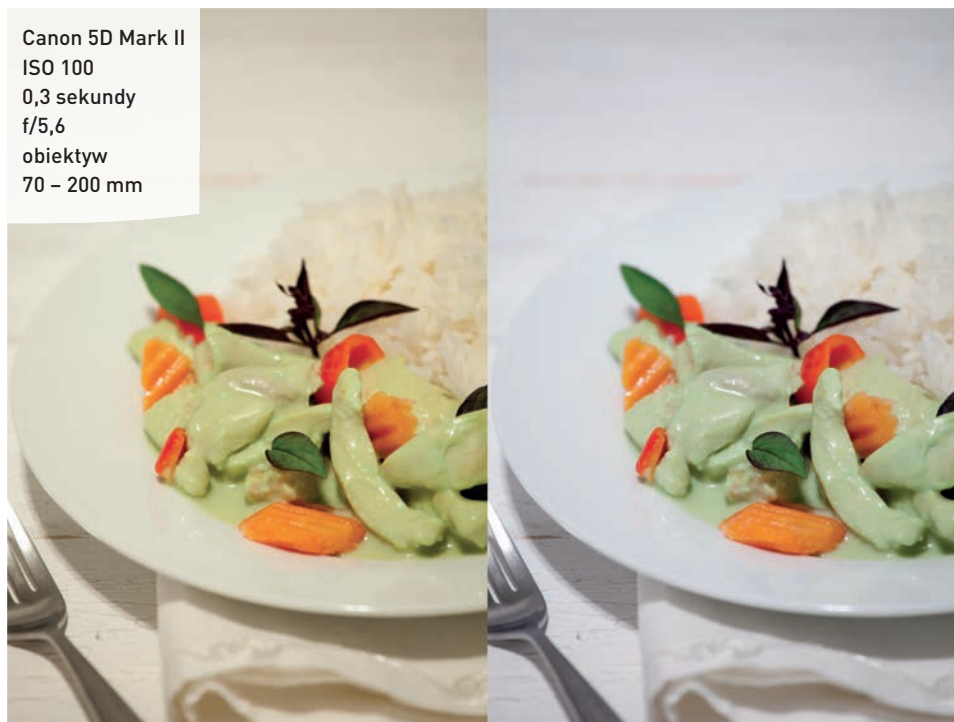
To oczywiście nie oznacza, że jeden typ światła jest lepszy niż drugi, ale prawdą jest, że pewne źródła światła są lepsze dla pewnych typów fotografii. W fotografii portretowej i krajobrazowej idealne światło w plenerze jest na godzinę przed zachodem słońca i na godzinę po nim, a fotografowie pracujący w studiu znają sposoby manipulowania światłem lamp błyskowych dla uzyskania na swoich fotografiach odpowiedniej dramaturgii lub delikatności. Każdy z tych typów światła wprowadza inny nastrój, co często określa się jako charakter światła.

## BARWA

Barwa używanego w fotografii żywności światła jest niezwykle ważna. Szczerze radzę trzymać się barw zbliżonych do światła dziennego, takich jak barwa światła słonecznego bądź lampy błyskowej. W rozdziale 1. omówiłam, jak „temperatura” światła wpływa na kolor i wygląd fotografii i jak należy go kompensować, dostosowując balans bieli bądź fotografując w formacie RAW i dostosowując balans bieli podczas postprodukcji (zdjęcie 3.1). Jeśli fotografujesz w formacie JPEG, musisz być bardzo ostrożny w kwestii ustawienia balansu bieli. Jeśli kolor jest niewłaściwy, bardzo prawdopodobne jest, że na zdjęciu pozostanie pomarańczowoczerwony odcień wywołany przez — powiedzmy — zwykłą żarówkę. Dziwny i nietypowy odcień na fotografii potrawy po prostu nie jest apetyczny. Używanie najpiękniejszego (i najwłaściwszego) w swoim charakterze typu światła w połączeniu z poprawnie ustawionym balansem bieli zapewni najlepsze możliwe kolory na fotografiach.

### 3.1

To zdjęcie zostało zrobione w formacie RAW z wykorzystaniem padającego z góry światła zwykłej żarówki. Na zdjęciu z lewej widać efekt, jaki uzyskalibyśmy, ustawiając w aparacie balans bieli *Tungsten* (*Światło żarowe*). Zdjęcie po prawej przedstawia wersję po korekcie kolorów w programie do edycji plików RAW



Jeśli chodzi o barwę światła, pamiętaj, że na fotografii powinien się znaleźć tylko jeden typ światła. Na przykład jeśli oświetlasz potrawę światłem z okna, a w pobliżu znajduje się inne silne źródło światła — wystarczająco jasne, by „zanieczyścić” główne światło padające na scenę — możesz uzyskać dziwną mieszankę kolorów, która będzie bardzo trudna do korekty. Ponieważ w aparacie można ustawić tylko jeden rodzaj balansu bieli, najlepiej upewnić się, że tylko jedna barwa światła oświetla fotografowaną potrawę.

## INTENSYWNOŚĆ

Wybierając źródło światła do zdjęcia potrawy, weź pod uwagę jego intensywność. Niektóre źródła światła są silniejsze niż inne, w związku z tym ważne jest, by wiedzieć, jak pracować z wykorzystywanym światłem.

Jeśli fotografujesz w rozproszonym świetle słonecznym, nie ma się co przejmować intensywnością światła, ponieważ bardzo możliwe, że jest dość miękkie. Musisz sobie jednak zdawać z tego sprawę, fotografując z wykorzystaniem lamp studyjnych (błyskowych). Jeśli planujesz wykorzystanie dużego otworu przysłony dla rozmycia tła i wybierzesz przy tym „największą, najfajniejszą i najmocniejszą” lampę, jaką zdołasz znaleźć, możesz dojść do wniosku, że do Twoich potrzeb jest zbyt mocna. Jak dowiesz się w dalszej części tego rozdziału, lampy błyskowe wymuszają ustawienie określonego czasu naświetlania, zwanego

czasem synchronizacji błysku (maksymalna wartość to mniej więcej 1/250 sekundy). Jeśli lampa ma ustawioną najslabszą moc błysku, a i tak okazuje się zbyt mocna (ustawiłeś również ISO 100 w aparacie), wtedy jedyną wartością, jaką możesz zmienić, jest przysłona. Jeśli Twoim celem jest rozmycie tła, raczej nie będziesz chciał fotografować z mniejszym otworem przysłony.

Jeśli zdarzy się, że Twoja lampa będzie zbyt mocna, możesz zmiękczyć jej światło, tak by móc ją wykorzystać podczas fotografowania potraw. Jednym ze sposobów jest rozproszenie światła. Możesz to zrobić, wykorzystując dowolny modyfikator, na przykład softboks lub białą parasolkę dyfuzyjną, lub po prostu zasłaniając źródło światła białym, półprzezroczystym materiałem. Jeśli będziesz fotografował przy oknie, przez które wpada tylko ostre światło słoneczne, możesz spróbować zasłonić okno białym, półprzezroczystym pergaminem lub specjalnym rozpraszaczem światła, który w istocie jest swego rodzaju przepuszczalną, rozpraszającą światło siateczką. W ten sposób zmiękczysz i zablokujesz ostre światło słoneczne (zdjęcie 3.2).



### 3.2

Po usunięciu wierzchniej części materiału z tej blendy (zwanej blendą „5 w 1”) odstania się przezroczysta siateczka na stelażu, która skutecznie rozprasza ostre światło słoneczne

## ODLEGŁOŚĆ

Umieszczenie i odległość źródła światła od fotografowanego przedmiotu odgrywa kluczową rolę w określeniu, jak miękkie czy ostre jest światło. Jedna podstawowa zasada mówi, że im większe jest źródło światła i im bliżej przedmiotu się znajduje, tym bardziej miękkie ono będzie. Jeśli chcesz uzyskać miękkie cienie, możesz fizycznie powiększyć źródło światła, korzystając z różnych modyfikatorów, na przykład z namiotu bezcieniowego czy parasolki dyfuzyjnej; pomogą one rozproszyć światło. Wtedy możesz umieścić duże źródło światła blisko fotografowanego przedmiotu i uzyskać miękkie światło z minimalną ilością cieni.

Najlepszym sposobem na zrozumienie tej zasady będzie wykorzystanie słońca jako przykładu. Słońce to oczywiście naprawdę wielkie źródło światła, ale również znajduje się *bardzo* daleko. Wyobraź sobie, że mamy słoneczny dzień, jest godzina trzynasta, a Ty stoisz właśnie na chodniku przed domem. Patrząc pod nogi na swój cień. Co widzisz? Ładny, wyraźny, czarny cień, prawda? Teraz wyobraź sobie w tej samej sytuacji niebo zachmurzone. Jak teraz wygląda Twój cień? Jeśli w ogóle go widać, jest nieco wyblakły i miękki, możliwe też, że wcale go nie ma. Wspomniane chmury zamieniły niebo w gigantyczny softboks i rozproszyły światło.

To jest niezwykle ważne pojęcie i należy je dobrze zrozumieć. Jeśli chcesz uzyskać miękkie światło, niemal bez cieni, będziesz musiał je rozproszyć i umieścić jego źródło możliwie najbliżej fotografowanego przedmiotu, a dla zrównoważenia ekspozycji możesz zmniejszyć jego intensywność. Jeśli szukasz ostrych cieni, mocnego, nastrojowego światła, wystarczy, że odsuniesz źródło światła nieco dalej od fotografowanego przedmiotu.



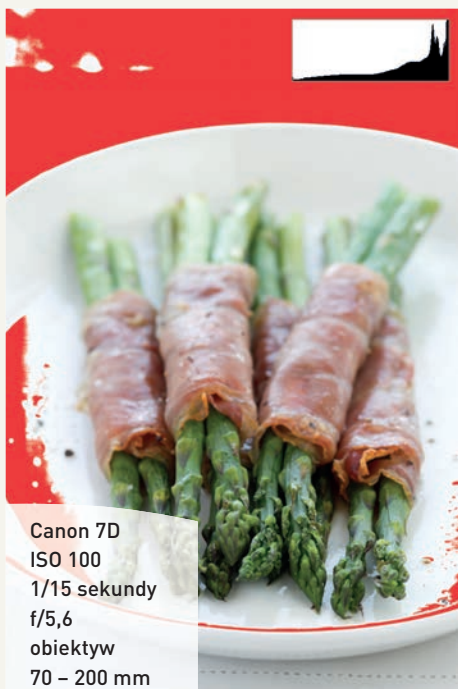
## OBSERWOWANIE PRZEŚWIETLEŃ

Fotografując potrawy, należy być bardzo ostrożnym, aby nie prześwietlić, innymi słowy, nie „przepalić” fragmentów obrazu, a szczególnie elementów samej potrawy. Jeśli próbujesz stworzyć wyjątkowo jasny obraz z mnóstwem bieli, prześwietlenie zdjęcia, a w konsekwencji utrata cennych detali, może się okazać niezwykle łatwe. Upewnij się, że białe obszary są na zdjęciu faktycznie białe, jednak postaraj się nie przesadzać z intensywnością światła, by nie stracić szczegółów w cieniach i głębi w jasnych obszarach zdjęcia.

Jest kilka sposobów na uniknięcie prześwietleń na zdjęciach. Pierwszym sposobem jest włączenie w aparacie funkcji ostrzegania o prześwietleniach podczas przeglądania zdjęć na wyświetlaczu aparatu. Nie wszystkie aparaty są takie same, ale większość zapewne ma taką opcję. Ostrzeżenie to sprawia, że podczas przeglądania zdjęcia obszary, które są czysto białe (255, 255, 255 w przestrzeni barw RGB), migają. Jeśli nie wiesz, jak włączyć tę opcję, zajrzyj do instrukcji obsługi aparatu lub poproś o pomoc życzliwego kolegę.

Kolejnym sposobem jest obejrzenie histogramu na wyświetlaczu aparatu. Jeśli jakiegokolwiek białe obszary zostały prześwietlone, wykres histogramu zostanie zepchnięty mocno w prawą stronę i będzie wyglądał tak, jakby miał wyjść poza ekran. Rysunek 3.3 pokazuje różnice między histogramem prześwietlonego zdjęcia z przepalonymi światłami a histogramem poprawnie naświetlonej fotografii.

Jeśli zauważysz, że na Twoim zdjęciu są przepalone obszary, możesz wykorzystać kilka sposobów odzyskiwania szczegółów: możesz zmniejszyć ilość światła oświetlającego scenę, zwiększyć wartość przysłony, skrócić czas otwarcia migawki albo zmniejszyć wartość ISO. Właściwy wybór spośród podanych rozwiązań naprawdę zależy od rodzaju używanego oświetlenia i oczywiście od Twojej twórczej wizji produktu końcowego, fotografii.



### 3.3

Obydwa zdjęcia pochodzą prosto z aparatu — tak zostały zrobione, nie poddano ich późniejszej obróbce na komputerze. Zdjęcie po lewej ma przepalone światła, na co wskazują czerwone obszary na fotografii. Patrząc powyżej na histogram dla tego zdjęcia, widzimy, że wykres został zepchnięty na prawą stronę, co oznacza, że na zdjęciu występują obszary absolutnie białe (255, 255, 255). W prześwietlonych obszarach doszło do utraty szczegółów obrazu, których zapewne nie da się odzyskać. Zdjęcie po prawej ma poprawną ekspozycję i nie obserwujemy tutaj utraty detali. Jest odrobinę ciemne, ale można je łatwo rozjaśnić w programie do edycji zdjęć

## ŚWIATŁO TYLNE JEST NAJLEPSZE

Większość fotografów żywności zgodnie twierdzi, że najlepszym światłem do fotografowania potraw jest światło tylne. Dla uzyskania przyjemnego efektu oświetlenia tylnego umieść źródło światła dokładnie za fotografowanym przedmiotem (rysunek 3.4) bądź z tyłu i zarazem nieco z boku (rysunek 3.5).

### ŚWIATŁO SŁONECZNE CZY LAMPA BŁYSKOWA

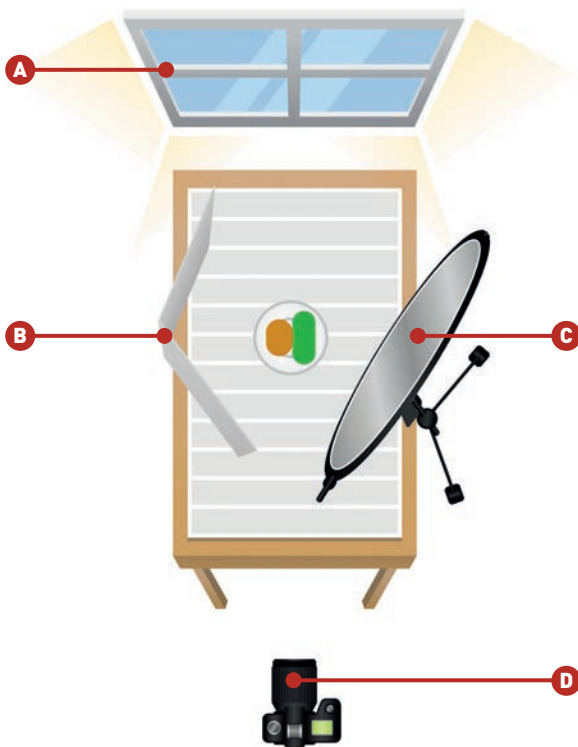
Możliwe, że przeglądając zdjęcia w tej książce, zastanawiasz się, jakiego rodzaju światło zastało użyte. Dosłownie do każdego zdjęcia potrawy używam światła słonecznego bądź lampy błyskowej (zazwyczaj studyjnej). Ponieważ nie dołączam takiej informacji do każdego zdjęcia, oto wskazówka, dzięki której sam do tego dojdiesz: spójrz na czas otwarcia migawki. Jeśli jest naprawdę długi (na przykład 1/8 czy nawet 1/30 sekundy), wtedy najprawdopodobniej korzystałam ze światła słonecznego. Jeśli jest o wiele krótszy (na przykład 1/125 i krótszy), jest duże prawdopodobieństwo, że użyłam lamp błyskowych.

Światło tylne uwydatnia strukturę potrawy i dodaje fotografii głębi, co więcej (moja ulubiona zaleta), oświetla krawędzie fotografowanego przedmiotu i rozjaśnia niektóre dodatki, jak na przykład listki mięty czy plasterki cytryny (zdjęcie 3.6). Pamiętaj, że choć czasem dobrze jest zmiękczyć światło, cienie na zdjęciu niekoniecznie są czymś złym. Nie obawiaj się wprowadzenia odrobiny kontrastu; upewnij się, że masz bez przerwy świadomość tego, jak światło będzie wpływać na fotografowany przedmiot.

Trzeba pamiętać o jednej bardzo ważnej sprawie. Jeśli Twoje fotografie mają być wyraziste i bogate w szczegóły, *proszę Cię*, byś trzymał się z daleka od jakiegokolwiek źródła ostrego oświetlenia przedniego, na przykład wbudowanej lampy błyskowej, które daje niezwykle płaskie światło (zdjęcia 3.7 i 3.8).

Niezależnie od miejsca, z którego dochodzi światło, ważne jest, by obserwować *wszystko*, co oświetla na Twoim zdjęciu. Na zdjęciu 3.9 widać, że skorzystałam z podkładki bambusowej, by dodać ciekawą fakturę, linie i kolor do tła fotografii. Światło główne znajdowało się za potrawą, nieznacznie z boku. Zauważyłam, że światło mocno odbijało się w podkładce. Wypróbowałam różne kąty padania światła i doszłam do wniosku, że wystarczyło delikatnie obrócić podkładkę, by pozbyć się brzydkich refleksów (zdjęcie 3.10). Ta sama zasada obowiązuje przy naczyniach, sztućcach i tym podobnych.

Canon 5D Mark II  
ISO 100  
1/30 sekundy  
f/5,6  
obiektyw  
70 – 200 mm



### 3.4

Za kulisami: Oświetlenie tylne

**A** Okno na północną stronę,  
rozproszone światło słoneczne

**B** Biała pianka PCW

**C** Srebrna blenda o średnicy 107 cm

**D** Canon 5D Mark II

# SKOROWIDZ

.CR2, 16  
.NEF, 16

## A

A, tryb, 30  
Adjustment Brush, narzędzie, 174  
Adjustments, panel, 184, 185  
Adobe Bridge, 164  
    otwieranie wielu plików, 176  
    zaznaczanie kilku plików, 176  
Adobe DNG, 17  
Adobe Photoshop, Patrz Photoshop  
aparatus, 38  
    akcesoria, 48  
    kompakt, 38, 39  
    lustrzanka, 38, 39  
    obiektywy, 43  
    podłączanie do komputera, 148  
    wybór, 42  
Apple Aperture, 163  
APS-C matryca, 40, 42  
Auto, balans bieli, 21  
Auto, tryb, 30  
automatyczny, tryb, 30  
automatyka programowa, tryb, 30  
Av, tryb, 30

## B

B, tryb, 30  
balans bieli, 18, 19, 21  
    a temperatura barwowa, 22  
    dostosowywanie, 166  
    porównanie zdjęć, 20  
    standardowe ustawienia, 21  
barwa światła, 61, 62  
Blacks, suwak, 172  
blends, 51, 79, 80  
błysk, czas synchronizacji, 63, 77  
bokeh, 144  
Brightness, suwak, 172  
bulb, tryb, 30  
Burn, narzędzie, 198

## C

Camera RAW, 158  
    Adjustment Brush, narzędzie, 174  
    balans bieli, 166, 167  
    Blacks, suwak, 172  
    Brightness, suwak, 172  
    Clarity, suwak, 173  
    Exposure, suwak, 170  
    Fill Light, suwak, 171  
    korzystanie z podglądu, 167  
    opcje obiegu pracy, 178  
    ostrzeżenia o odcinaniu, 168  
    otwieranie pliku, 164, 165  
    podstawowe poprawki, 169, 170  
    Recovery, suwak, 171  
    Saturation, suwak, 174  
    synchronizacja ustawień, 176, 177  
    ustawienia dla kilku zdjęć, 176, 177  
    ustawienia preferencji, 166  
    Vibrance, suwak, 173  
    Workflow Options, okno, 178  
    zapisywanie zmian, 177  
    zerowanie ustawień, 175  
Cień, balans bieli, 21  
Clarity, suwak, 173  
Clone Stamp, narzędzie, 201, 202  
cyfrowy negatyw, 16  
czas naświetlania, 25  
czas otwarcia migawki, 25, 26  
czas synchronizacji błysku, 63, 77  
czułość ISO, 26

## D

dekorowanie potraw, 108, 109  
DNG, 17  
Dodge, narzędzie, 198  
dopełniające kolory, 153  
dublerzy, 100, 101

## E

edycja wsadowa, 176, 177  
edycja zdjęć, oprogramowanie, 163  
eksponycja, 28  
    kompensacja, 29  
    składowe, 23  
    tryby, 30  
    zwrotna, 28  
etyka, 94  
Exposure, suwak, 170

## F

Fill Light, suwak, 171  
formaty plików, 16  
    bezstratne, 19  
    DNG, 17  
    JPEG, 17, 18, 19  
    RAW, 16, 17, 19, 163, 164  
    stratne, 19

## G

głębia ostrości, 24  
głowice statywów, 49

## H

High Pass, filtr, 204  
histogram, 64, 65  
    Photoshop, 190

## I

ISO, 26

## J

JPEG, 16, 17, 18, 19

## K

kadrowanie, 134, 137  
    kąt widzenia, 137, 139  
    widok z góry, 139  
kalibracja monitora, 162  
Kelvina, skala, 22  
kolory  
    dopełniające, 153  
    jaskrawe, 152  
    koło barw, 153  
    powtarzające się, 154  
    uwydatnianie w Photoshopie, 197  
    żywe, 116  
kolorymetr, 162  
koło barw, 153  
kompakt, 38, 39  
kompensacja ekspozycji, 29  
kompozycja, 130  
    kształty, 149, 150  
    linie i rogi, 150  
    metoda trójkąta, 133  
    pierwszy plan, 132  
    tło, 132  
    zasada trójkopodziału, 130  
kompresja perspektywy, 142, 144

komputer, podłączanie aparatu, 148  
kostki lodu, 110, 111  
kształty, 149, 150

## L

Lampa błyskowa, balans bieli, 21  
lampy  
    błyskowe, 52, 66, 76  
    światła ciągłego, 52, 78  
Layers, panel, 179  
Lensbaby, obiektyw, 48  
Live View, 103, 148  
lód  
    kostki, 110, 111  
    sztuczny, 110, 111  
lustrzanka, 38, 39

## M

M, tryb, 30  
makro, obiektywy, 45  
manualny, tryb, 29, 30  
maskowanie, Photoshop, 181, 182  
matryca, 25  
    APS-C, 40, 42  
    pełnoklatkowa, 40, 42  
metoda trójkąta, 133  
migawka, 25  
    czas otwarcia, 25, 26  
monitor, kalibracja, 162

## N

naczynia, 118

## O

obiektywy, 43  
    Lensbaby, 48  
    makro, 45  
    specjalistyczne, 47  
    stałogniskowe, 45  
    standardowe, 45  
    szerokokątne, 43  
    teleobiektywy, 46  
    tilt-shift, 47  
    zmiennogniskowe, 45  
ogniskowa, 142  
    znaczenie, 142  
oprogramowanie, 163  
ostrość, 146  
    najlepszy punkt ostrości, 146  
    ustawianie, 148

oświetlenie, 52, 60  
chleb bananowy, 245  
czekoladowe fondue, 228  
koszyk z wiśniami, 237, 238  
makaron na widelcu, 276, 277  
małże z makaronem linguine, 221  
pierożki z farszem wieprzowym, 267, 268  
sajgonki z krewetkami, 251  
sprzęt, 50  
tosty francuskie, 260

## P

P, tryb, 30  
para, dodawanie, 115  
parasolki, 83  
dyfuzyjne, 83  
odbijające, 83  
pełnoklatkowa matryca, 40, 42  
perspektywa, 134, 139  
kompresja, 142, 144  
Photoshop, 158, 160, 163  
Adjustments, panel, 184, 185  
Burn, narzędzie, 198  
Clone Stamp, narzędzie, 201, 202  
Dodge, narzędzie, 198  
Elements, 163  
High Pass, filtr, 204  
histogram, 190  
Layers, panel, 179  
maskowanie, 181, 182  
ostrzeżenia o odcinaniu, 190  
rozjaśnianie, 192, 198  
sRGB, 208  
ściemnianie, 198  
tryby mieszania warstw, 183, 184  
uwydatnianie kolorów, 197  
warstwy, 179, 180  
wyostżanie, 203  
zapisywanie, 206, 207, 208  
zmiana rozmiaru pliku, 207  
pierwszy plan, 132  
pliki  
DNG, 17  
formaty, 16, 17, 18, 19  
JPEG, 16, 17, 18, 19  
RAW, 16, 17, 19, 163, 164  
Pochmurno, balans bieli, 21  
PocketWizard, 78

potrawy  
dekorowanie, 108, 109  
dublerzy, 100, 101  
jakość, 96  
markowanie śladów rusztu, 112  
stylizacja, 94, 95, 99  
świeże składniki, 96, 97  
zakupy, 97  
zwiększanie objętości, 104, 105, 106, 107  
żywe kolory, 116  
priorytet migawki, tryb, 29, 30  
priorytet przysłony, tryb, 29, 30  
prześwietlenia, 64, 65  
przysłona, 23

## R

RAW, 16, 17, 19  
edycja, 164  
oprogramowanie do edycji, 163  
Recovery, suwak, 171  
rekwizyty, 116  
blat, 120, 121  
dobór, 117  
naczynia, 118  
tkaniny, 120, 121  
restauracja, 75  
rozmycie tła, 144

## S

S, tryb, 30  
Saturation, suwak, 174  
skala Kelvina, 22  
softboksy, 81  
parasolki, 83  
spektrum widzialne światła, 22  
sprzęt, 33, 38  
oświetleniowy, 50  
stałogniskowe, obiektywy, 45  
standardowe, obiektywy, 45  
statywy, 48, 49  
głowice, 49  
styliści potraw, 94  
stylizacja potraw, 94, 95, 96, 99  
chleb bananowy, 243, 244  
czekoladowe fondue, 225, 226, 227  
czystość, 103  
dekorowanie, 108, 109  
dodawanie pary, 115

dublerzy, 100, 101  
gadżety i narzędzia, 99  
koszyk z wiśniami, 233, 234, 235, 236  
makaron na widelcu, 273, 274, 275  
małże z makaronem linguine, 217, 218, 219  
markowanie śladów rusztu, 112  
pierożki z farszem wieprzowym, 265, 266  
pod kątem obiektywu, 103  
realizm, 109  
rekwizyty, 116, 117  
sajgonki z krewetkami, 249, 250  
tosty francuskie, 257, 258, 259  
zwiększanie objętości, 104, 105, 106, 107  
żywe kolory, 116  
szara karta wzorcowa, 21  
szerokokątne, obiektywy, 43  
sztuczny lód, 110, 111  
szum, 26

## Ś

światło, 60, 61  
barwa, 61, 62  
blokowanie, 72  
ciągle, 78, 79  
intensywność, 62  
modelowanie, 79  
naturalne, 74  
odległość, 63  
rodzaje, 74  
rozproszone, 74  
słoneczne, 66, 74  
tylne, 66  
w restauracji, 75  
Światło dzienne, balans bieli, 21  
światłomierz, 28  
Światłówka, balans bieli, 21

## T

telekonwertery, 46  
teleobiektywy, 46  
temperatura barwowa, 19, 22  
tilt-shift, obiektyw, 47  
tkaniny, 120, 121  
tło, 132  
rozmycie, 144  
trójkąta, metoda, 133  
trójpodziału zasada, 130  
tryb  
automatyczny, 30  
automatyka programowa, 30  
bulb, 30  
manualny, 29, 30  
migawki, 30  
priorytet migawki, 69  
priorytet przysłony, 29, 30  
Tv, tryb, 30

## V

Vibrance, suwak, 173

## W

warstwy, Photoshop, 179, 180  
wężyki spustowe, 50  
Workflow Options, okno, 178  
wyostrzanie, Photoshop, 203  
wyzwalacze radiowe, 78  
PocketWizard, 78

## Z

zasada trójpodziału, 130  
zmiennooogniskowe, obiektywy, 45

## Ż

Żarówka, balans bieli, 21



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- The image features four hands, two from the top and two from the bottom, holding four puzzle pieces. Three pieces are olive green, and one is red. The hands are positioned as if they are about to assemble the pieces.
- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
  - 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
  - 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Fotografia żywności

## Od zdjęcia do arcydzieła

### Pamiętaj o jednej zasadzie — najpierw zdjęcia, potem uczt!

Gdy otworzysz jakąkolwiek książkę kucharską, natkniesz się na atrakcyjne zdjęcia gotowych posiłków. Z pewnością ich autorzy muszą mieć silną wolę, skoro nie palasz fotografowanego przedmiotu, zanim nie skończą sesji. Ale silna wola nie wystarczy, żeby zrobić dobre zdjęcie. Co jeszcze jest potrzebne do osiągnięcia rewelacyjnego efektu?

W tej książce znajdziesz bogate menu najlepszych porad, dzięki którym osiągniesz swój cel. Wybierzesz odpowiedni sprzęt, oświetlenie oraz rekwizyty. Ponadto zapoznasz się z możliwościami programu Adobe Photoshop w zakresie obróbki zdjęć oraz technikami maskowania niedoskonałości przygotowanych posiłków. Ta książka jest idealną pozycją dla Ciebie, niezależnie od tego, czy potrzebujesz zdjęć do swojego bloga kulinarnego, czy też chcesz pochwalić się własnymi osiągnięciami przed znajomymi na Facebooku. Jedno jest pewne — jeśli zastosujesz się do porad z tej książki, Twoje zdjęcia sprawią, że wszystkim przyjaciółom ślinka pocieknie wprost na klawiaturę!

Wszystko, co musisz wiedzieć na temat fotografowania żywności:

- Wybierz odpowiedni sprzęt.
- Oświetl odpowiednio fotografowany posiłek.
- Stylizuj przygotowane potrawy.
- Korzystaj z rekwizytów.
- Ulepsz zdjęcia w Photoshopie.

**helion.pl**  
księgarnia internetowa

Nr katalogowy: 8454

Księgarnia internetowa  
<http://helion.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**



**Helion**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://helion.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://helion.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://helion.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
<http://helion.pl>

sięgnij po WIĘCEJ



KOD KORZYŚCI

ISBN 978-83-246-3859-8



9 788324 638598

Cena: 59,00 zł

PATRONI MEDIALNI:



pifoto.com

SwiatObrazu.pl

Digital  
Camera

durszlak.pl

Ugotuj.to

POLSKA  
gotuje



Peachpit Press  
[www.peachpit.com](http://www.peachpit.com)

Informatyka w najlepszym wydaniu