

Рисунки *Анны Лиепиной*
Верстка *Татьяны Смирновой, Маргариты Журавлевой*
Дизайн *Татьяны Смирновой, Юлии Анохиной*
Портреты и фотографии бэкстейджа *Анастасии Хабенко*
Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:
Sergii Baibak / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Зурабова, Анастасия Михайловна.
3–94 Фуд–фотография. От теории к практике / Анастасия Зурабова. —
Москва : Эксмо, 2020. — 280 с. : ил. — (Кулинария. Необходимые навыки).

Фотографировать еду может каждый, но не каждый может делать это так, чтобы, глядя на снимок, возникало желание немедленно приготовить это блюдо. В своей новой книге Анастасия Зурабова раскрывает все секреты фуд–фото, делится приемами и техниками, которые позволят научиться правильно выставлять свет, подбирать аксессуары, выстраивать кадр, научит работать с выдержкой, расскажет про базовый набор фототехники и объяснит, как правильно спланировать съемочный процесс.

УДК 77+641
ББК 85.16+36.99

ISBN 978-5-699-97352-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

ФУД-ФОТОГРАФИЯ
ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Ответственный редактор *А. Братушева*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгиси: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

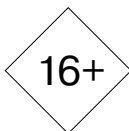
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.12.2019. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,22.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-97352-1



9 785699 973521 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Анастасия Зурабова

ФУД- ФОТОГРАФИЯ:

От теории
к практике





CANON LENS EF 40mm 1:2.8 STM

ø52mm

Life's Short
so

Анастасия Зурабова

ФУД- ФОТОГРАФИЯ:

От теории
к практике

ХЛЕБ*СОЛЬ®
Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	8	Глава 3.	
Как устроена книга	12	ОСНОВЫ КОМПОЗИЦИИ	98
Общие рекомендации	14	Идея и объект съемки	101
		Ориентация и формат кадра	105
		Границы кадра и съемочный план	109
		Точка съемки и ракурс	114
		Многоплановость и глубина резкости	117
		Расположение объекта съемки	120
		Заполнение площади кадра	127
		Анализ получившейся композиции	137
		Общие рекомендации	138
		Типичные ошибки	140
		Домашнее задание к Главе 3	141
		<i>... к практике:</i>	
		Глава 4.	
		ПОДБОР РЕКВИЗИТА	142
		Фотофоны	147
		Посуда	154
		Столовые приборы	158
		Текстиль	161
		Дополнительные аксессуары	163
		Базовый набор реквизита	164
		Где купить реквизит?	165
		Типичные ошибки	166
		Домашнее задание к Главе 4	167
		Глава 5.	
		ПОПУЛЯРНЫЕ СТИЛИ	
		В ФУД-ФОТОГРАФИИ	168
		Рустикальный стиль	171
		Советский стиль	174

Скандинавский стиль	176
Винтаж	178
Современный стиль	180
Типичные ошибки	182
Домашнее задание к Главе 5	183

Глава 6.	
МОДНЫЕ ТРЕНДЫ	
В ФУД-ФОТОГРАФИИ	184
«Низкий ключ»	186
«Высокий ключ»	188
Руки в кадре	190
Еда в движении	192
Минимализм	195
Аутдор-фотография	196
Типичные ошибки	198
Домашнее задание к Главе 6	199

Глава 7.	
ОСНОВЫ ФУД-СТАЙЛИНГА	200
Сырые ингредиенты	208
Выпечка	210
Напитки	214
Мороженое	218
Салаты	221
Супы	222
Сэндвичи и бургеры	225
Типичные ошибки	228
Домашнее задание к Главе 7	229

Глава 8.	
ПОСТОБРАБОТКА	
ФОТОГРАФИЙ	230
Возможности Adobe Photoshop	
Lightroom	233
Гистограмма	238
Порядок обработки фотографий	
в Adobe Photoshop Lightroom	239

Пресеты	248
Какие ошибки нельзя исправить	
в фоторедакторе?	251
Общие рекомендации	252

Глава 9.	
КАК ЭТО СНЯТО?	254
Ингредиенты для приготовления	
пряников	256
Крем-суп из шпината	260
Кофе с шоколадным печеньем	264
Заключение	268
Приложения	270
Словарь	276



БЛАГОДАРНОСТИ

* Моему близкому другу и коллеге, фуд-фотографу Олесе Куприн, чьему профессиональному мнению и художественному вкусу я безмерно доверяю, – за научную редактуру книги, бесценные советы по ее наполнению и веру в успех проекта.

* Всем замечательным людям, которые вместе со мной трудились над электронным журналом о фуд-фотографии Photo Foodie, – без вашего таланта и знаний этот учебник вряд ли увидел бы свет:

Дизайнеру и художнику Татьяне Смирновой – за стильное визуальное оформление, и иллюстратору Анне Лиепиной – за яркие и понятные рисунки. Я очень рада, что нам снова представилась возможность поработать вместе, причем уже над полноценной книгой!

Авторам журнала, профессиональным фотографам Алене Веселовой, Злате Панченко, Насте Понедельник, Елене Счастливой, Маше Алтынбаевой, Динаре Снижевской, Катерине Тювелевой и многим другим – за то, что щедро и бескорыстно делились с читателями своими знаниями, опытом и секретами своего мастерства. Вы меня многому научили!

* Фотографу Насте Хабенко – за красивые портреты и кадры бэкстейджа из фотостудии. На твоих снимках я всегда получаюсь прекрасно!


* И, наконец, безграничная благодарность вам, мои дорогие читатели! Без вашей поддержки, доброты и отзывчивости все мои проекты не имели бы никакого смысла.





ОТ АВТОРА

Краткое пособие для начинающих: «Начните!»

 ак бы банально это ни звучало, у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Начну, как полагается, с плохой. К сожалению, выдающимися фуд-фотографами не рождаются. Да и волшебной кнопки с надписью «шедевр» на корпусе фотоаппарата не существует (что, по секрету, меня до сих пор очень расстраивает). А хорошая новость заключается в том, что при желании искусству фуд-фотографии можно научиться. Поверьте, каждый способен создать свой собственный фотосшедевр без всяких волшебных кнопок! Причем ваш профессиональный успех будет в первую очередь зависеть от вашего трудолюбия и упорства, а не от природного таланта, как вы могли бы подумать. И мой личный пример это вполне доказывает.

Любовь к фуд-фотографии родилась из моего увлечения кулинарией. Мне всегда нравилось готовить: сначала для своей семьи и друзей, а с 2012 года – и для читателей моего личного блога. Правда, первое время мне казалось, что главное достоинство моей странички – это простые и проверенные рецепты, поэтому я не уделяла качеству иллюстраций должного внимания: снимала результаты своих гастрономических экспериментов исключительно на смартфон и при желтом свете кухонной люстры. К счастью, довольно быстро я осознала простую истину: чтобы блюдо вызвало у читателей непреодолимое желание его попробовать, оно должно выглядеть в кадре макси-

мально привлекательно. Поэтому я поставила перед собой цель непременно научиться красиво оформлять и фотографировать еду. Начала я, как и многие, с покупки любительской зеркальной камеры. Помню, какой восторг я испытала, сделав на нее свой первый осознанный снимок, – разница в качестве изображения и технических возможностях по сравнению со смартфоном была колоссальной! Стоит ли говорить, что я тут же с головой ушла в творчество? Конечно, параллельно с этим активно штудировала материалы по основам фотографии и фуд-стайлинга преимущественно в зарубежных источниках (в то время еще не было такого количества статей, обучающих курсов и мастер-классов по данному предмету на русском языке), стараясь без промедления применять на практике полученные знания. Тем временем мой личный блог перерос в довольно серьезное кулинарное издание Russian Foodie, которое на пике его популярности читали более 120 тыс. человек. Несколько лет спустя, в начале 2016 года, мы с коллегами основали еще один электронный журнал – Photo Foodie, где профессиональные российские фуд-фотографы щедро делились с читателями секретами своего мастерства. И я до сих пор безумно благодарна всем авторам, принявшим участие в этом образовательном проекте, – каждый из них многому меня научил (и хочется верить, что не только меня). Примерно в тот же период мне как фотографу стали поступать первые предложения о ком-



мерческом сотрудничестве. В последующие два года у меня было много интересных съемок: как для различных брендов – производителей продуктов питания и кухонной техники, так и для моих собственных сборников рецептов, вышедших в издательстве «Эксмо». И вот, наконец, осенью 2018 года я приступила к работе над книгой, которую вы сейчас держите в руках. Таким образом, путь от первого осознанного снимка еды до написания учебника по

фуд-фотографии занял у меня семь лет. Много это или мало – судите сами.

Почему я решилась на эту книгу (что, признаюсь, было непросто сделать из-за огромного груза ответственности перед читателями)? В начале моих занятий фуд-фотографией мне очень не хватало издания, где была бы собрана полная информация по всем интересующим меня темам: основам фотосъемки, управлению светом в кадре, теории композиции, подбору реквизита, стилизации блюд, постобработке готовых снимков. Поэтому большую часть моих сегодняшних знаний я получила методом проб и ошибок, многих из которых можно было бы избежать, имея я под рукой хороший учебник. И мне очень хотелось сделать так, чтобы для моих читателей путешествие в мир фуд-фотографии оказалось менее долгим и сложным. Приготовьтесь к тому, что теоретического материала будет много, однако я постаралась изложить его максимально доступно, чтобы вы не заскучали или, не дай бог, не заблудились в дороге. Возможно, с помощью этой книги вы найдете хобби себе по душе, раскроете свой творческий потенциал или освоите новую профессию (а вдруг?). Даже если вы просто получите ответы на давно волновавшие вас вопросы, я буду считать свою миссию выполненной. Поэтому я с нетерпением жду ваших отзывов в соцсетях по тегу #ОТТЕОРИИКПРАКТИКЕ и надеюсь, что вы также присоединитесь к выполнению домашних заданий и прохождению фотографических марафонов и челленджей, которые я придумала специально для вас (подробнее об этом см. на стр. 270).

*Желаю вам творческих успехов
и несекундного вдохновения!*

Ваша Анастасия Зубова



КАК УСТРОЕНА КНИГА?

Я абсолютно убеждена, что качественное обучение фуд-фотографии строится на принципе неразрывной связи теории с практикой, что подразумевает незамедлительное применение на деле любого полученного знания. Именно этот тезис лег в основу данной книги и нашел отражение как в ее названии и содержании, так и в способе подачи информации.



Если вы откроете оглавление, то увидите, что издание как бы поделено на две части: первые три главы полностью посвящены теоретическим основам фотоискусства, без которых невозможно получить технически грамотные снимки, остальные шесть глав раскрывают все аспекты практической деятельности фуд-фотографа: от подбора реквизита и стилизации различных блюд до ретуши готовых кадров.

Для закрепления пройденного материала в конце каждой главы размещены домашние задания, включающие теоретические занятия и практические упражнения. И если первые направлены прежде всего на формирование навыка анализировать и оценивать чужие снимки, то вторые предполагают уже создание ваших собственных фоторабот на основе полученных знаний. И, наконец, в конце книги и по QR-код ссылке вы найдете ряд полезных приложений,

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ :



СОВЕТ



СЛОВАРЬ



ЗАДАНИЕ



← ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

позволяющих при желании еще глубже погрузиться в теорию и практику фуд-фотографии.

Как же правильно читать эту книгу? Новичкам я настоятельно рекомендую начать с самой первой главы и двигаться по порядку, не пропуская ни одного раздела и домашнего задания, чтобы досконально разобраться во всех тонкостях изучаемого предмета. Более опытным фотографам можно читать материалы выборочно и в любой последовательности, уделяя внимание только интересующим их темам.



↑ Для облегчения построения композиции установите камеру на штатив, переведите видоискатель в режим LIVE VIEW и включите сетку кадрирования.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ



Я постаралась сделать эту книгу максимально интерактивной, поэтому подготовила для вас много практических домашних заданий, а также несколько увлекательных фотографических марафонов и челленджей (см. Приложения 1 и 2). И я буду очень рада, если вы примете в них активное участие!



Поделиться со мной результатами ваших творческих экспериментов можно посредством социальной сети Instagram. Опубликуйте ваши фотографии под соответствующими хештегами – так я смогу без труда их найти.



Для проверки домашних заданий: **#ОТТЕОРИИКПРАКТИКЕ_ДЗ**



Для участия в фотографических марафонах и челленджах: **#ОТТЕОРИИКПРАКТИКЕ_МАРАФОН** и **#ОТТЕОРИИКПРАКТИКЕ_ЧЕЛЛЕНДЖ**



Самых активных читателей, выполнивших наибольшее количество заданий, я с удовольствием награжу памятными подарками.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прежде чем мы перейдем к первой главе книги, позвольте дать несколько общих рекомендаций, которые помогут вам в работе и позволят избежать некоторых распространенных ошибок новичков. Пожалуйста, прочтите их очень внимательно.

1 Запомните: основные составляющие качественного снимка – правильное световое решение и грамотная композиция кадра (фотографы постоянно спорят о том, какой из этих двух аспектов важнее; лично я полагаю, что первый), именно поэтому необходимо уделять им в работе повышенное внимание (подробнее об этом см. Главы 2 и 3). Поверьте, снимок с плохим светом и неудачной композицией не спасут ни стильный реквизит, ни модный художественный прием, ни интересная постобработка.

2 Качественные фуд-фотографии можно сделать только при дневном или профессиональном студийном свете. Другие источники света, например лампы накаливания или флуоресцентные лампы (люстры, торшеры и прочие светильники у вас дома), для этих целей совершенно не подходят, поскольку окрашивают кадр в неестественные цвета и делают блюдо «плоским» и неаппетитным. Поэтому если вы не владеете специальным студийным оборудованием, то всегда планируйте съемку на светлое время суток и обязательно во

время работы выключайте в помещении все источники искусственного света.

3 В начале обучения фуд-фотографии крайне важно регулярно практиковаться – так вы быстрее приобретете необходимые навыки и наберетесь бесценного опыта. Вы ведь наверняка слышали про знаменитое «правило 10 000 часов», которое гласит: чтобы достичь в чем-либо профессионализма, требуется не менее 10 000 часов тренировок. Это эквивалентно примерно 3 часам практики в день на протяжении 10 лет. Однако если посвящать любимому занятию по 8 часов ежедневно, то можно стать мастером уже через 3,5 года. Поэтому по возможности снимайте каждый день! При этом вам совершенно необязательно готовить или покупать нечто особенное – используйте то, что всегда у вас под рукой: кофе, чай, яйца, молоко, фрукты, соки, сладости и т. п. Поверьте, интересную историю можно рассказать при помощи даже самых простых ингредиентов.

4 Один известный беллетрист сказал: для того чтобы научиться хорошо писать, нужно мно-