

一句话,一张图



豆包+即梦AI 修图与设计200例



龙 飞 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书以豆包+即梦 AI 为核心工具,用一句话指令+一张效果图的极简模式,拆解 200 个商业级 AI 修图与创作案例。书中内容包含废片急救、老照片修复、人像精修、证件照制作、产品主图设计、虚拟模特生成、电商海报创作、品牌视觉搭建、自媒体 IP 打造等全场景。从 AI 视觉创作基础认知,到人像、风光、产品、办公素材、商业设计等实操技巧,零基础读者也能快速上手,实现从文字描述到高质量视觉作品的关键转化,高效完成内容量产与商业交付。

本书提供了教学视频、素材、效果、提示词等配套资源,读者可直接进行复制、粘贴操作,即可制作精彩的图片效果。

本书适合平面设计师、自媒体博主、摄影师、短视频创作者、电商运营人员、在校学生,以及 AI 视觉创作爱好者阅读学习。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目 (CIP) 数据

一句话,一张图:豆包+即梦 AI 修图与设计 200 例 /

龙飞编著. -- 北京:清华大学出版社,2026. 10.

ISBN 978-7-302-72631-9

I . TP391.413

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026PC2716 号

责任编辑:李 磊

封面设计:杨 曦

版式设计:思创景点

责任校对:马遥遥

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社 总 机:010-83470000 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京博海升彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:140mm×210mm 印 张:7.75 字 数:221千字

版 次:2026年10月第1版 印 次:2026年10月第1次印刷

定 价:79.00元

产品编号:116379-01

Preface 前言

你是否有过这样的经历——旅行照片里闯入一群路人，这种照片只能当作废片删掉；老照片布满折痕与霉斑，珍贵的记忆却无法晒出来；证件照的背景不符、服装不合规，不得不重新拍摄；产品图背景杂乱，怎么修都达不到上架标准；想做一张有氛围感的海报，反复调整却依然是“土味设计”……

传统修图软件虽功能强大，但操作门槛过高，如 PS 软件里就包含数十类工具、上百个参数，光是“抠图”就要学习半天。手机修图 App 虽然便捷，但想要“去掉一根电线”“把阴天变成落日”，往往需要烦琐的涂抹和调色，效果还难以掌控。至于“把普通自拍变成赛博朋克风格”“让产品自动生成多角度 SKU 图”这类高级需求——要么依赖专业设计师，要么需要创作者花费数小时摸索尝试。

我们理想的创作状态是什么？**脑海中有画面，说出来就成图。**

无须掌握图层、通道、曲线等专业知识，也不必纠结参数设置与笔刷选择，只需用日常语言描述创作意图：“把这张照片里的人物挪到左边”“给产品加上柔和的光影”“让女孩穿上汉服站在樱花树下”，即可生成专业的图片视觉效果。而这正是本书想要交付给你的能力。

本书依托字节跳动旗下**豆包与即梦 AI**两大平台，讲解图片的修复与设计方法，内容从废片急救、老照片修复、人像精修、证件照制作，到电商海报设计、虚拟模特生成、品牌视觉搭建、自媒体 IP 打造，涵盖全场景应用。书中精选**200 个高频刚需创作案例**，每个案例均遵循“**一句提示词 + 一张原图 = 一张可直接应用的成图**”的创作模式。

本书具有以下三大特色。

第一，零门槛，即学即用。读者无须具备专业背景，只需依照书中步骤操作，就能完成图片设计。书中案例均按场景分类，便于随手查阅，参照操作即可获得理想效果。

第二，重实战，全实用。书中 200 个案例均源于真实需求，如去除水印、

矫正倾斜、更换发型与服装、生成白底图、制作促销海报……满足用户日常图片生成需要。制作的图片质量极佳，可直接用作电商详情页、社交平台宣传图、广告物料等。

第三，不会做，看教学视频。每个案例的完整制作流程均录制配套教学视频，全套视频总时长超 190 分钟。同时赠送案例对应的素材与提示词，复制、粘贴即可获得对应效果。

无论你是摄影爱好者、电商运营人员、自媒体博主、设计师、普通职场办公人员，还是想要借助 AI 为工作赋能的学习探索者，这本书都能让你从“不会修图”进阶到“一句话出大片”。不必再钻研复杂的软件教程，也无须依赖昂贵的摄影器材，只需打开手机或电脑，清晰表达创作想法，余下的工作即可全部交给 AI 完成。

本书在编写中，是根据软件当时的版本截取的实际操作过程图片。但图书从编辑到出版需要一段时间，在此期间，工具的版本和界面可能会有所变动，请在阅读时，根据书中的思路，举一反三，灵活学习。本书涉及的软件版本：豆包 App 为 12.6.0、即梦 AI App 为 2.1.5。

书中的案例，以豆包为主要操作工具，因为豆包单个账号一天的积分更多，且生成速度更快。同时，以豆包为工具所列举的提示词，在即梦里基本是通用的，两款工具的底层模型同为 Seedream 4.5。

需要注意的是，即使是相同的提示词，AI 工具每次生成的效果也会存在差别。因此在扫码观看教程时，读者应把更多的精力放在提示词的编写和实际操作步骤上。

本书赠送教学视频、素材文件、效果文件、提示词等资源，读者可使用微信“扫一扫”功能，扫描下列对应的二维码获取。



教学视频



素材文件



效果文件



提示词

本书由龙飞编著，宋雨婷、柏品江等人负责资料整理工作。

由于编写人员知识水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者批评、指正。

编 者

2026 年 6 月

Contents 目录

第1章

6个问题：AI视觉创作全景图.....001

1.1 是什么：AI修图与生图的核心能力.....002

1.1.1 AI视觉创作的定义.....002

1.1.2 AI修图与AI生图的关联.....002

1.2 为什么：AI视觉创作的4个核心优势.....003

1.3 谁能做：5类人群的AI视觉创作红利.....003

1.4 何时用：6种刚需场景的判断标准.....004

1.5 在哪做、怎么做：豆包与即梦双平台入口.....005

1.5.1 豆包App.....005

1.5.2 即梦AI App.....010

第2章

废片急救：画面净化与瑕疵修复.....014

001 一句话抹除路人，人物变C位.....015

002 一句话清除杂物，背景变干净.....016

003 一句话擦除水印，画面变清爽.....017

004 一句话修复闭眼，表情变自然.....018

005 一句话矫正倾斜，构图变端正.....019

006 一句话去除电线，天空变纯净.....020

- 007 一句话擦除阴影，人脸变明亮 021
- 008 一句话清理背景，产品变突出 022

第3章

时光修复：老照片与模糊图重生 023

- 009 一句话消除折痕，旧照片褶皱变平整 024
- 010 一句话修复褪色，旧照片色彩变鲜活 025
- 011 一句话去除模糊，人像五官变清晰 026
- 012 一句话处理欠曝，旅行照暗沉变通透 027
- 013 一句话完成修复，老校门局部变完整 028
- 014 一句话去除噪点，老照片颗粒变细腻 029
- 015 一句话修复破损，老照片残缺变完整 030
- 016 一句话擦除霉斑，老照片污渍变洁净 031

第4章

质感进阶：人像精修与多维视觉重构 032

- 017 一句话修复瑕疵，皮肤变细腻 033
- 018 一句话去除皱纹，年轻十岁变紧致 034
- 019 一句话瘦脸瘦身，圆润变立体 035
- 020 一句话放大双眼，无神变有神 036
- 021 一句话微笑唇形，严肃变亲和 037
- 022 一句话调整手姿，僵硬变自然 038
- 023 一句话改变站姿，呆板变挺拔 039
- 024 一句话半身变全身，构图变大气 040
- 025 一句话改人物视角，平视变仰望 041

第5章

形象改造：发型妆容与穿搭升级.....042

026	一句话换发型，土气变潮流.....	043
027	一句话染发变色，黑发变潮流色.....	044
028	一句话迁移妆容，素颜变精致.....	045
029	一句话换服装，随意变时尚.....	046
030	一句话修改裤长，松垮变干练.....	047
031	一句话添加配饰，单调变精致.....	048
032	一句话换鞋改包，画面更有光影.....	049

第6章

证件照工厂：底色与风格自由换.....050

033	一句话白底证件照，日常变正式.....	051
034	一句话蓝底证件照，随意变标准.....	052
035	一句话韩式证件照，普通变精致.....	053
036	一句话美式证件照，平淡变个性.....	054
037	一句话拍立得风格，证件变纪念.....	055
038	一句话西装形象照，休闲变正式.....	056
039	一句话护士证件照，便装变正装.....	057
040	一句话教师形象照，朴素变知性.....	058
041	一句话高管形象照，平凡变权威.....	059
042	一句话医生形象照，日常变专业.....	060
043	一句话律师形象照，随性变严谨.....	061
044	一句话空姐形象照，普通变干练.....	062
045	一句话结婚登记照，分开变同框.....	063

第7章

场景再造：人像背景与氛围迁移.....064

- 046 一句话室内变街拍，单调变杂志感.....065
- 047 一句话陆地变鱼缸，普通变梦幻.....066
- 048 一句话白天变落日，平淡变氛围感.....067
- 049 一句话日常变雪地，简单变梦幻.....068
- 050 一句话单人变双人，孤单变甜蜜.....069
- 051 一句话多元素融合，单一变艺术.....070
- 052 一句话工位变咖啡厅，严肃变休闲.....071
- 053 一句话客厅变书房，居家变知性.....072
- 054 一句话阳台变海边，局促变开阔.....073
- 055 一句话小区变景区，日常变旅行.....074

第8章

产品主图：白底图与场景图一键出.....075

- 056 一句话产品图变白底，杂乱变专业.....076
- 057 一句话生成多重视角，单一变立体.....077
- 058 一句话换色生成 SKU，一款变多款.....078
- 059 一句话产品加倒影，单调变丰富.....079
- 060 一句话产品换背景，简洁变氛围.....080
- 061 一句话产品入场景，孤立变生活.....081
- 062 一句话产品改颜色，沉闷变活力.....082
- 063 一句话产品加反光，塑料变质感.....083
- 064 一句话产品加标签，裸品变品牌.....084
- 065 一句话包装变立体，平面变 3D.....085

第9章

虚拟模特：服装与配饰上身图.....086

066	一句话女装上身，平铺变穿搭.....	087
067	一句话男装上身，陈列变潮男.....	088
068	一句话童装上身，摆拍变萌娃.....	089
069	一句话鞋子上脚，静置变试穿.....	090
070	一句话首饰佩戴，单品变实感.....	091
071	一句话眼镜试戴，产品变造型.....	092
072	一句话女包挂肩，单品变场景.....	093
073	一句话自定义模特，撞衫变专属.....	094
074	一句话3图参考，想象变现实.....	095
075	一句话5图融合，碎片变大片.....	096

第10章

电商海报：促销与品牌视觉量产.....097

076	一句话护肤品海报，让产品体现高级.....	098
077	一句话女鞋宣传海报，普通产品也吸睛.....	099
078	一句话柠檬茶海报，让饮品成爆款.....	100
079	一句话家电促销海报，功能变卖点.....	101
080	一句话美食促销海报，好吃又好看.....	102
081	一句话可爱玩具海报，产品变玩伴.....	103
082	一句话电商促销海报，信息引发冲动.....	104
083	一句话汽车促销海报，静态变心动.....	105
084	一句话楼盘宣传海报，图纸引关注.....	106
085	一句话母婴产品海报，功能变温情.....	107

086	一句话 3C 数码海报，冰冷变科技感	108
087	一句话珠宝首饰海报，普通变奢华	109
088	一句话运动装备海报，平淡变吸睛	110
089	一句话家居用品海报，单一变场景	111
090	一句话奶茶海报，乏味变诱人	112

第 11 章

光影调整：拯救废片与风格定调

091	一句话调亮，欠曝变通透	114
092	一句话压暗，过曝变层次	115
093	一句话提对比度，灰蒙变清晰	116
094	一句话调饱和度，寡淡变鲜艳	117
095	一句话校白平衡，偏色变真实	118
096	一句话更清晰，模糊变锐利	119
097	一句话加颗粒，数码变胶片	120
098	一句话调高光，刺眼变柔和	121
099	一句话调阴影，死黑变细节	122
100	一句话营造逆光，平淡变诗意	123

第 12 章

氛围工厂：场景色调与情绪制造

101	一句话时间变蓝调，喧嚣变静谧	125
102	一句话宠物变暖黄，可爱变治愈	126
103	一句话海景变夕阳，平常变浪漫	127
104	一句话森林变晨雾，清新变神秘	128

105	一句话街道变霓虹，普通变赛博	129
106	一句话蓝天变星空，明亮变深邃	130
107	一句话雪山变金光，冷峻变神圣	131
108	一句话水面变波光，平静变灵动	132
109	一句话咖啡馆变暖棕，冷清变温馨	133
110	一句话雨天变青灰，湿漉变情绪	134

第 13 章

风格滤镜：一键转换多种艺术流派 135

111	一句话复古港风，现代变怀旧	136
112	一句话胶片质感，数码变经典	137
113	一句话工笔画风，照片变国画	138
114	一句话水墨意境，写实变写意	139
115	一句话高饱和撞色，保守变大胆	140
116	一句话油画质感，快照变艺术	141
117	一句话梦幻童话，现实变梦境	142
118	一句话赛博朋克，日常变未来	143
119	一句话日系清新，厚重变轻盈	144
120	一句话法式复古，普通变优雅	145

第 14 章

风光创作：自然场景与季节变换 146

121	一句话风光加人物，风景变故事	147
122	一句话阴天变蓝天，压抑变明朗	148
123	一句话白天变夜晚，平淡变繁华	149

124	一句话夜晚变黄昏，单调变氛围	150
125	一句话夏秋变雪景，季节变穿越	151
126	一句话竖图变横图，局限变辽阔	152
127	一句话柔和变硬核，繁华变质感	153
128	一句话场景变荷花池，普通变意境	154
129	一句话写实变水彩，摄影变绘画	155
130	一句话花朵变花海，单调变绚烂	156

第 15 章

办公提效：文档与设计自动化 157

131	一句话统一多图亮度，单图变拼图	158
132	一句话消除纸张折痕，褶皱变整洁	159
133	一句话文字改内容，原字变新字	160
134	一句话图片加文案，素材变海报	161
135	一句话修复反光阴影，遮挡变清晰	162
136	一句话擦除隐私信息，敏感变安全	163
137	一句话烟雾艺术字，普通变梦幻	164
138	一句话改字体和颜色，平淡变吸睛	165
139	一句话调整排版比例，单图变多版	166

第 16 章

品牌视觉：Logo 与商业设计 167

140	一句话产品 Logo，零成本变专业	168
141	一句话草稿变插画，手绘变精致	169
142	一句话装修效果图，毛坯变精装	170

143	一句话室内装修元素，想象变实物	171
144	一句话电影分镜元素，草图变氛围	172
145	一句话电影海报，分镜变宣传	173
146	一句话活动 KV，主题变画面	174
147	一句话汽车渲染图，产品变大片	175

第 17 章

自媒体 IP：风格化内容与形象打造 176

148	一句话黑白漫画上色，单调变多彩	177
149	一句话写实变积木，真实变玩具	178
150	一句话照片变表情包，正经变搞笑	179
151	一句话物体变透明，实心变玻璃	180
152	一句话创意对镜合照，普通变艺术	181
153	一句话动漫 IP 改造，经典变新鲜	182
154	一句话卡通头像，真人变毛绒玩偶	183
155	一句话像素风头像，普通变独特	184
156	一句话萌版手办合照，真人变 Q 版	185
157	一句话角色变手办，平面变立体	186
158	一句话毛绒玩偶挂件，照片变公仔	187
159	一句话珐琅冰箱贴，形象变周边	188
160	一句话跨次元合影，孤单变同框	189

第 18 章

爆款制造：热门风格与矩阵内容 190

161	一句话黏土风头像，真人变陶艺	191
-----	----------------	-----

162	一句话新海诚风格，日常变动画	192
163	一句话暗黑情绪风，明亮变氛围	193
164	一句话治愈漫画风，照片变绘本	194
165	一句话儿童绘本风，复杂变简单	195
166	一句话清宫剧同款，素人变主角	196
167	一句话韩剧女主，日常变韩系	197
168	一句话日剧少女，平凡变浪漫	198
169	一句话新中式风格，现代变国风	199
170	一句话暖阳冬日，普通变雪国	200
171	一句话异国风韵，平淡变浓烈	201
172	一句话藏族少女，清秀变圣洁	202
173	一句话苗寨少女，素衣变银装	203
174	一句话女团偶像，寻常变闪耀	204
175	一句话生成三宫格，单图变系列	205
176	一句话海边旅游照，日常变度假	206
177	一句话搞怪工位照，宠物拟人化	207
178	一句话鱼眼镜头，宠物变呆萌	208
179	一句话宠物表情包，萌宠变网红	209
180	一句话宠物肉垫照，抓拍变治愈	210

第 19 章

商业交付：AI 文生图与批量生产 211

181	一句话美食摄影，描述变佳肴	212
182	一句话动物摄影，文字变萌宠	213

183	一句话植物摄影, 文案变绿意	214
184	一句话人像摄影, 描述变肖像	215
185	一句话产品精修图, 普通变高级	216
186	一句话节日海报, 主题变画面	217
187	一句话风光大片, 文字变风景	218
188	一句话河流航拍, 视角变壮阔	219
189	一句话横幅全景摄影, 视野变无边	220
190	一句话星空银河摄影, 想象变宇宙	221
191	一句话古建筑摄影, 概念变地标	222
192	一句话微距摄影, 微观变震撼	223
193	一句话扁平插画, 描述变设计	224
194	一句话书籍封面, 标题变画面	225
195	一句话旅行明信片, 地标变纪念	226
196	一句话服装设计稿, 文字变时装	227
197	一句话横幅广告, 卖点变海报	228
198	一句话动漫角色, 设定变形象	229
199	一句话角色三视图, 单面变全貌	230
200	一句话漫剧场景, 描述变镜头	231





第1章

6 个问题：AI 视觉创作全景图

在数字影像普及的背景下，AI(Artificial Intelligence, 人工智能) 视觉创作已成为提升画面质量与创作效率的重要工具。本章围绕 AI 视觉创作的基础知识展开，界定 AI 视觉创作的定义，并厘清两大核心组成部分的关联；阐述其在拓宽创意边界、提升效率、降低门槛与节省成本方面的优势；分析适用人群与典型场景；梳理常用的两大 AI 工具，并介绍它们进行生图、修图操作时的基本方法，帮助读者构建清晰的学习框架。

1.1 是什么：AI 修图与生图的核心能力

AI 视觉创作是 AI 生图的创意生成能力与 AI 修图的图像优化能力的深度融合。本节从 AI 视觉创作的“定义”和“两大核心组成部分之间的关联”两方面，系统解析 AI 视觉创作的本质，厘清 AI 视觉创作中“AI 生图 + AI 修图”的融合逻辑，为后续的学习奠定基础。

1.1.1 AI 视觉创作的定义

AI 视觉创作是指以深度学习算法、计算机视觉技术与生成式模型为核心，将 AI 生图与 AI 修图深度结合的综合性视觉内容创作方式，具体介绍如下。

AI 生图是基础环节，指 AI 根据用户的提示词、参考图等创作需求，从无到有生成全新视觉内容或对现有图像进行创意重构、内容拓展，满足视觉创作的个性化、多元化创意需求；AI 修图则是优化环节，指 AI 对图像进行自动化分析、修复与优化，解决图像“清晰度、光影、色彩、瑕疵、构图”等基础问题，实现画面质感的提升。

AI 视觉创作的核心作用在于，将“生图的创意生成”与“修图的质感优化”合二为一，覆盖视觉创作“从 0 到 1”与“从 1 到精”的全流程，服务于摄影、设计、自媒体、电商、影视等多个领域，是数字时代视觉创作的全新形态。

1.1.2 AI 修图与 AI 生图的关联

AI 修图和 AI 生图是 AI 视觉创作的两大核心支柱，二者同源共生、相辅相成、协同赋能，共同构成 AI 视觉创作的完整能力体系，具体关联体现在以下 3 个方面。

技术基础同源：二者均以深度学习、计算机视觉、大数据训练为核心技术基础，依托预训练模型实现对图像的智能处理与生成。AI 修图的图像识别、主体分割、色彩校正技术，为 AI 生图的内容创作、场景融合、风格适配提供了底层技术支撑，让生图内容更贴合视觉审美。

创作流程互补：AI 生图解决“从无到有”的创意问题，实现视觉创作的多元化、个性化表达；AI 修图解决“从有到精”的质感问题，让生成的创意

内容更精致、更专业、更符合实际使用需求。二者无缝衔接，覆盖视觉创作的全流程。

应用场景协同：在实际视觉创作中，二者从未单独存在。AI生图的成果需要AI修图进行精细化打磨，才能成为可用的成品；AI修图优化后的素材，可通过AI生图进行创意拓展，实现素材的价值最大化。无论是原创视觉内容，还是现有素材的二次创作，都需要二者协同发力，才能实现“创意与质感兼具”的创作目标。

简言之，没有AI修图的AI生图，生成的图片易缺乏质感；没有AI生图的AI修图，则难以实现创新。二者的深度融合，才是AI视觉创作的价值所在。

1.2 为什么：AI视觉创作的4个核心优势

在视觉内容成为信息传播、品牌塑造、个人表达的核心载体的当下，传统视觉创作面临着“创意枯竭、效率低下、门槛较高、成本居高不下”等痛点。而AI视觉创作不仅依靠AI生图拓宽了创意边界，更是在AI修图的效率、门槛、成本层面实现优化，形成了如图1-1所示的4个方面的核心优势。

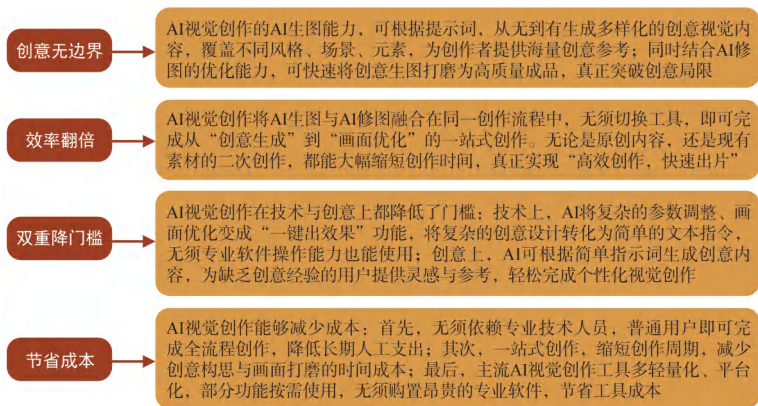


图 1-1 AI视觉创作的4个核心优势

1.3 谁能做：5类人群的AI视觉创作红利

无论是追求原创精品的专业创作者，还是仅需对已有视图做基础优化的

普通用户，均可借助 AI 视觉创作满足自己的创作需求。AI 视觉创作的适用人群主要包括以下 5 类。

自媒体创作者：自媒体创作者面临“更新快、需求大、时间紧”的痛点，封面图、配图的质量往往直接影响着内容的点击率与辨识度。利用 AI 进行生图和修图，自媒体创作者能够快速生成封面图、配图，并优化素材。AI 生图与 AI 修图的结合，能够让自媒体创作者稳定输出高质量内容，提升创作效率与账号价值。

电商从业者：电商行业对视觉内容的需求量大、质量标准高、素材迭代更新速度快，商品主图、详情图、营销海报、直播素材的视觉呈现直接影响商品点击率与转化率。AI 生图可根据卖点生成创意场景图；而 AI 修图则可完成精修、换背景、尺寸适配等工作，满足电商大促的上新需求，帮助电商从业者降低运营成本，提升店铺形象。

职场人士：职场人士在 PPT 制作、宣传物料准备等工作中，需要创作高质量的视觉内容，但在缺乏设计和修图基础的情况下，传统方式效率低、效果差。AI 生图可快速生成海报、可视化素材；AI 修图则可优化质感与构图，帮助职场人士产出专业内容，节省工作时间、提升专业形象。

专业设计、摄影从业者：专业设计、摄影从业者虽具备专业能力，但也常遇到创意枯竭和重复工作疲劳的情况。AI 生图提供的灵感库，可以帮助创作者打破思维定式；AI 修图则能够完成基础优化类工作，减少创作者的重复劳动，使其专注于核心创意和审美，实现“AI 辅助，人定审美”的创作目标。

普通用户：在社交媒体普及的当下，普通用户在记录生活、出游分享、朋友圈发布等场景中，对视觉内容存在“创意+质感”的双重需求。AI 生图可将普通照片进行风格转变；AI 修图可一键优化光影色彩，让生活记录兼具质感与创意。

1.4 何时用：6 种刚需场景的判断标准

合理把握 AI 视觉创作的使用时机，能够最大限度提升工作效率与图像表现力，充分发挥“创意+质感”的双重优势。AI 视觉创作的适用时机主要包括以下 6 类。

缺乏创意灵感：创作者在创意枯竭时，可通过输入提示词，让 AI 生成多样化的创意内容，再通过 AI 修图精细优化，快速将想法落地为高质量成品，让灵感不再枯竭，创意随时可见。

图片质感不佳：当图片中存在模糊、噪点、光影失衡等问题时，通过 AI 修图可一键完成画质修复、光影校正、色彩优化，让素材从“普通”变为“精致”，让每一张图片都能焕发专业质感。

素材创意不足：当素材的场景单一、创意不足时，用户可先利用 AI 修图优化基础质感，再利用 AI 生图进行场景重构、风格转换，最大化挖掘素材价值，让旧素材重获新生。

时间紧迫：当遇到临时需求，或是工作交付节点临近时，AI 生图可快速生成创意内容，AI 修图可快速优化画面质感，数分钟即可完成，无须使用者具备专业技能，实现高质量快速交付，缓解紧急任务带来的压力。

需批量创作：制作大批量商品图、系列配图时，AI 生图可按统一规则批量生成，AI 修图可实现标准化优化，既保证风格统一，又避免“千篇一律”，让批量创作既有统一调性，又有独特创意。

跨平台发布：当内容需同步发布至多平台时，AI 生图可根据平台调性生成适配内容，AI 修图可调整尺寸与质感，提升跨平台传播效果，让一次创作成果轻松适配多个平台。

1.5 在哪做、怎么做：豆包与即梦双平台入口

随着 AI 技术的普及，各类 AI 视觉创作工具层出不穷。本节将介绍豆包 App、即梦 AI App 这两款使用广泛、功能全面的 AI 视觉创作工具，帮助大家了解其功能特色和使用方法，为后续具体案例的实操打下坚实基础。

1.5.1 豆包App

豆包作为一款集 AI 对话与图像处理于一体的多功能工具，其 App 端的“AI 创作”和“豆包 P 图”功能深受用户欢迎。下面系统讲解如何使用豆包

App 进行 AI 生图、修图，帮助用户快速掌握高效的视觉创作技巧。

1. “AI 创作”功能

效果展示：用户可以直接使用豆包 App 的“AI 创作”功能进行“文生图”，只需输入提示词，即可让 AI 自动生成图片，效果如图 1-2 所示。



视频教学



图 1-2 效果展示

下面介绍使用“AI 创作”功能生成图片的操作方法。

- 01** 打开豆包 App，点击下方的“创作”按钮，如图 1-3 所示。
- 02** 进入“发现”界面，点击“开始创作”按钮，如图 1-4 所示。
- 03** 在弹出的面板中，**①**输入提示词；**②**设置合适的模型和比例；**③**点击右侧的“发送”按钮 ，如图 1-5 所示，即可发送提示词，让豆包生成 4 张对应的图片。



图 1-3 点击“创作”按钮



图 1-4 点击“开始创作”按钮

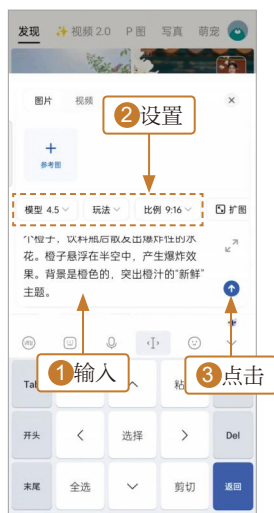


图 1-5 点击“发送”按钮

04 生成结束后，选择一张满意的图片，如图 1-6 所示，进入放大界面，查看图片效果。

05 点击“保存”按钮，如图 1-7 所示，即可将图片保存至手机相册中。



图 1-6 选择一张满意的图片



图 1-7 点击“保存”按钮

效果对比：豆包 App 的“AI 创作”功能，除了可以实现“文生图”，还允许用户上传素材图片，通过文字描述对已有素材进行处理，生成富有创意的新图片。素材与效果对比，如图 1-8 所示。



视频教学



图 1-8 素材与效果对比

下面介绍使用“AI 创作”功能修图的操作方法。

01 打开豆包 App，点击下方的“创作”按钮，如图 1-9 所示。

02 进入“发现”界面，点击“开始创作”按钮，如图 1-10 所示。

03 在弹出的面板中，点击“参考图”按钮，如图 1-11 所示。



图 1-9 点击“创作”按钮



图 1-10 点击“开始创作”按钮



图 1-11 点击“参考图”按钮

04 进入“所有照片”界面，**①**选择素材图片；**②**点击“下一步”按钮，如图 1-12 所示，即可上传素材图片。

05 **①**输入提示词；**②**设置合适的模型和比例；**③**点击右侧的“发送”按钮 $\uparrow$ ，如图 1-13 所示，发送提示词。

06 稍等片刻，豆包即可对图片进行处理并生成相应的效果图，如图 1-14 所示，选择一张满意的图片下载保存即可。

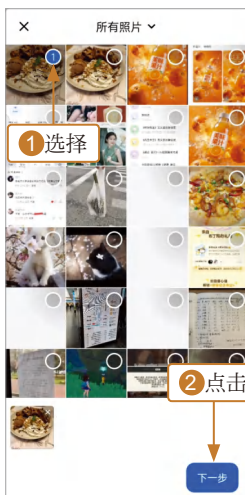


图 1-12 点击“下一步”按钮



图 1-13 点击“发送”按钮



图 1-14 生成相应的效果图

2. “豆包P图”功能

效果对比：

除了“AI创作”，“豆包P图”也是豆包App内置的一键智能修图功能。用户无须具备专业设计基础，依靠自然语言指令，即可完成图片美化、编辑与创意加工，素材与效果对比如图1-15所示。



视频教学



图 1-15 素材与效果对比

- 01 进入豆包App的“对话”界面，点击右上角的“新对话”按钮，如图1-16所示。
- 02 进入“新对话”界面，点击“豆包P图”按钮，如图1-17所示。
- 03 进入“所有照片”界面，选择素材图片，如图1-18所示，将素材图片上传。



图 1-16 点击“新对话”按钮



图 1-17 点击“豆包P图”按钮



图 1-18 选择素材图片

- 04 ①输入提示词；②设置合适的模型和比例；③点击右侧的“发送”按钮，如图1-19所示，发送提示词。

05 稍等片刻，豆包即可对图片进行处理并生成相应的效果图，如图 1-20 所示，选择一张满意的图片下载保存即可。



图 1-19 点击“发送”按钮



图 1-20 生成效果图

1.5.2 即梦AI App

即梦 AI 具备强大的图像生成与局部重绘能力，适合对画面细节有较高要求的创作者。下面系统讲解即梦 AI App 的生图与修图操作方法。

1. 即梦 AI 生图

效果展示：在即梦 AI 中，直接使用提示词生成图片是非常快速、便捷的方法。即梦 AI 会根据提示词中的描述，生成对应的图片，效果如图 1-21 所示。



视频教学

下面介绍使用“图片生成”功能进行生图的操作方法。

- 01** 打开即梦 AI App，进入“出境”界面，在底部的导航栏中，点击“生图”按钮，如图 1-22 所示。
- 02** 切换至“发现”界面，点击“开始生图”按钮，如图 1-23 所示。



图 1-21 效果展示

03 进入“创作”界面，点击输入框，如图 1-24 所示。



图 1-22 点击“生图”按钮

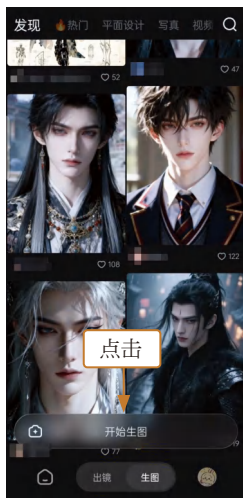


图 1-23 点击“开始生图”按钮

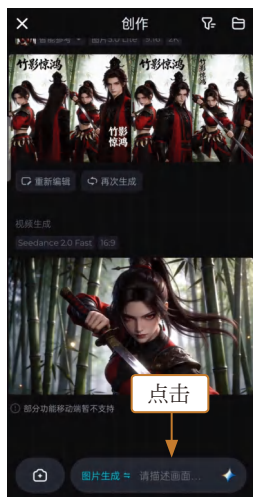


图 1-24 点击输入框

04 弹出“图片生成”面板，在设置区中，设置合适的模型和比例，如图 1-25 所示。

05 ①输入提示词；②点击“生成”按钮，如图 1-26 所示，即可发送提示词。

06 稍等片刻，即梦 AI 会生成相应的效果图，选择一张满意的图片，如图 1-27 所示，即可进入放大界面。



图 1-25 设置合适的模型和比例



图 1-26 发送提示词

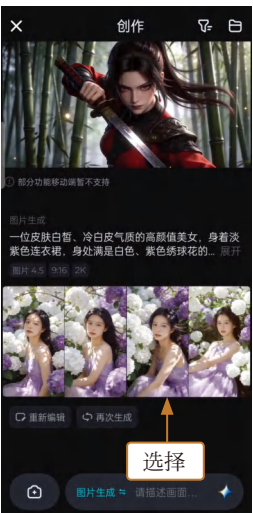


图 1-27 选择一张满意的图片

07 点击“保存”按钮，如图 1-28 所示。

08 在弹出的面板中，点击“保存至本地”按钮，如图 1-29 所示，即可将图片保存至手机相册中。



图 1-28 点击“保存”按钮



图 1-29 点击“保存至本地”按钮

2. 即梦 AI 修图

效果对比：即梦 AI 的“图片生成”功能，不仅可以从零开始创作图像，还可以通过上传素材图片并结合精准提示词，对画面内容进行智能编辑，如更换背景、调整风格、增删元素或优化构图等，实现传统修图难以完成的创意编辑，素材与效果对比如图 1-30 所示。

下面介绍使用“图片生成”功能进行修图的操作方法。



视频教学



图 1-30 素材与效果对比

01 在即梦 AI 的“图片生成”面板中, 点击“添加参考”按钮, 如图 1-31 所示。

02 进入“系统相册”界面, 选择参考图, 如图 1-32 所示, 将其上传, 图片的生成比例会自动调整为与参考图一致。



图 1-31 点击“添加参考”按钮

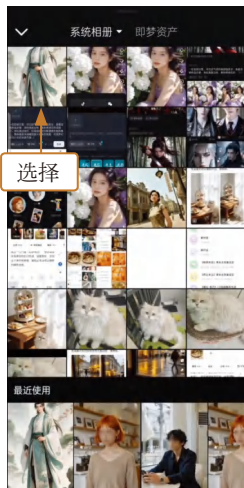


图 1-32 选择参考图

03 执行操作后, ① 输入提示词; ② 选择合适的模型, 如图 1-33 所示。

04 点击“生成”按钮, 即梦 AI 便可生成对应的效果图, 如图 1-34 所示, 选择一张满意的图片下载保存即可。



图 1-33 设置合适的模型

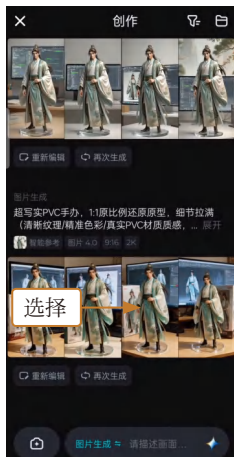


图 1-34 生成相应的效果图

注意 事项

豆包和即梦 AI 所采用的图片生成模型 Seedream 目前均已升级至 5.0 版本, 其主打特色为“指令响应更精准”和“生成效果更智能”, 画面质感与提示词描述的契合度非常高。不过, 由于即梦 AI 平台上的“图片 5.0 Lite(即 Seedream 5.0)”模型生成速度较慢、积分消耗较多, 建议大家优先使用豆包进行修图, 其响应速度会更快; 或者在即梦 AI 中选择“图片 4.5(Seedream 4.5)”或“图片 4.0(Seedream 4.0)”等稍早版本, 也能生成不错的图片效果。



第2章

废片急救：画面净化与瑕疵修复

本章以豆包 App 作为实操工具，围绕 AI 修图中的画面净化与瑕疵修复技巧展开，系统讲解路人抹除、杂物清除、水印擦除、闭眼修复等 8 类处理技巧，针对性地解决不同场景下画面杂乱、细节瑕疵、构图失衡等问题。各模块均配套效果对比、提示词模板及实操注意事项，帮助读者快速掌握 AI 修图的指令设计与细节把控要点，无须专业功底就能高效处理废片，实现从瑕疵原片到优质成片的转化，提升 AI 修图实操水平。

001 一句话抹除路人，人物变 C 位

效果对比：在街拍、旅游、活动等拍摄场景中，环境杂乱往往会对画面造成干扰。去除画面中的路人，能够提升照片的专业感，避免无关人物分散观者的注意力，强化主体人物的画面表现力。利用 AI 修图工具，可以智能识别并擦除画面中的非主体人物，同时保留背景的完整度，让主体更加突出、画面干净整洁，素材与效果对比，如图 2-1 所示。



视频教学



图 2-1 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图”功能

模型：4.5

提示词：消除背景中多余的路人，保持人物主体和画面构图、景别不变。



注意事项

若处理其他类型的照片，例如主体靠近画面边缘、路人与主体存在肢体交叠，或是背景为高细节纹理，如树林、橱窗等，原提示词可能引发误删或修补失真等问题。此时需要调整提示词，增加明确的约束条件，如“仅移除主体后方与左侧的无关人物，避免触碰主体手臂和衣角，保留橱窗反光细节”。通过清晰界定空间关系与需要保留的画面区域，提升 AI 处理的准确度与画面还原度。

002 一句话清除杂物，背景变干净

效果对比：在拍摄家居场景时，画面中随意摆放的物品会干扰主体表达，影响整体视觉美感。借助 AI 的内容识别与智能补全技术，可精准清除画面中多余的元素，并自动还原背景细节，在不改变空间布局的前提下优化视觉秩序，完成从凌乱实景到整洁画面的场景优化，素材与效果对比如图 2-2 所示。



视频教学



图 2-2 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：把图片中的衣服、书籍都去掉，所有枕头摆放整齐。



注意事项

框架词是指 AI 修图的提示词中，用于限定、明确处理范围与处理方式的关键词或短语。它可引导 AI 更好地理解用户意图，按照预期完成图像处理，避免出现不符合预期的结果。例如，上述提示词就是一个框架词的应用实例，它限定 AI 只需改变图片中的衣服、书籍、枕头部分，而不改动其他元素。

003 一句话擦除水印，画面变清爽

效果对比：用户如果需要去除图片上的水印，以便进行再利用或提升画面美观度，可以使用“豆包 P 图”功能精准移除水印，并尽量保持原图的视觉质量与画面完整性，素材与效果对比如图 2-3 所示。



视频教学



图 2-3 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：去除图片中的水印，保留原图完整的画面内容，修复区域与周围背景纹理、颜色、光影自然过渡，无模糊、无残留痕迹，输出干净清爽的图片。



注意事项

擦除水印时，AI 容易在修复区域留下模糊色块、纹理错位或边缘锯齿，尤其是水印叠加在复杂背景（如草地、水面、布料纹理）上时，该现象尤为明显。建议在提示词中明确“修复区域与周围背景的纹理、颜色、光影自然过渡”。

004 一句话修复闭眼，表情变自然

效果对比：商业摄影场景下，抓拍或是光线刺激常会造成人物闭眼现象，影响图片整体观感。依托 AI 人像识别与面部细节生成技术，能够自动解析人物五官结构，智能还原自然睁眼的状态，同时保留原有表情，匹配画面原有光影，素材与效果对比如图 2-4 所示。



视频教学



图 2-4 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

比例：16 : 9

提示词：让图中闭眼的女生眼睛睁开，主体动作都保持不变，高清。



注意事项

商业摄影中，人物眼部的光影、眼神光与环境光源高度绑定，若仅简单生成睁眼效果而忽略光影匹配，极易出现违和感。建议在提示词中明确要求“原光影、原神态、原动作保持不变”。

005 一句话矫正倾斜，构图变端正

效果对比：在使用手机拍摄纸质文件、收据时，拍摄角度偏差容易造成画面倾斜、边缘变形，不利于后续的文件存档与内容识别。借助 AI 图像校正技术，能够自动识别文档边缘及文字方向，对倾斜画面完成精准矫正，素材与效果对比如图 2-5 所示。



视频教学



图 2-5 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：初始呈倾斜状态的中文收款凭证，自动矫正至水平规整，同步增强文字与版式清晰度，保留纸质轻微褶皱纹理，呈现矫正后版式规范、内容清晰的实体票据效果。



注意事项

对于票据、凭证等具有法律效力的纸质文件，校正处理的核心是还原文件真实原貌，切忌过度美化。建议在提示词中明确标注“保留纸张原始褶皱、纹理与边缘细节，文字清晰不扭曲”，防止 AI 过度处理造成文件失真，丧失凭证效力。

006 一句话去除电线，天空变纯净

效果对比：户外拍摄时，杂乱的电线闯入画面会破坏整体构图与天空的纯净感，若依靠后期手动修补通常费时费力。使用 AI 智能消除功能，只需一句指令，即可自动识别并去除电线，同时补全背景天空，使画面恢复干净通透，素材与效果对比如图 2-6 所示。



视频教学



图 2-6 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：去掉背景所有电线，补全天空，保留原图人物、街道、店铺、行人，修图自然无痕，画质不变。



注意事项

在运用 AI 去除电线时，修复区域容易出现生硬色块、云朵纹理断裂、天空颜色不均（尤其是渐变天空或晚霞场景）等问题。如果生成的效果不够理想，可以在提示词中追加一句“天空渐变自然过渡，云朵纹理连续不断开”。

007 一句话擦除阴影，人脸变明亮

效果对比：在光线不佳或逆光环境下拍摄人像时，人物面部容易出现局部阴影，降低照片整体质感。AI 智能补光与阴影擦除技术可自动识别人脸阴影区域，在精准提亮肤色、均匀光线的同时，保留五官轮廓与皮肤纹理，使人脸画面更为明亮、自然，素材与效果对比如图 2-7 所示。



视频教学



图 2-7 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：消除人物脸上的阴影区域，均匀提亮肤色，增强面部光线，让五官看起来明亮清晰。



注意事项

实际操作过程中，常会出现 AI 对阴影区域提亮过度的问题，造成人物肤色惨白、失去立体感，或把鼻梁、眉骨下方的自然阴影一并抹除，让五官变平。因此，提示词中必须有类似“均匀提亮肤色”“不夸张”“清晰”“自然”的话语，防止 AI 提亮过度、造成五官扁平化。

008 一句话清理背景，产品变突出

效果对比：在产品实拍场景下，背景中的杂物、杂乱的环境，以及无关元素容易分散视觉焦点，降低产品主体的展示效果。AI 智能背景识别与擦除技术，能够自动精准区分产品主体与背景区域，一键清理冗余元素、优化背景质感，进一步突出产品视觉焦点，使画面更加简洁专业，素材与效果对比如图 2-8 所示。



视频教学



图 2-8 素材与效果对比

工具：豆包 App “豆包 P 图” 功能

模型：4.5

提示词：把背景修得干净简洁，去掉所有杂乱元素，换成纯净柔和的浅米色背景；重点突出产品主体，提升产品质感和清晰度，保留食材点缀，让画面干净高级。



注意事项

实际操作中，常会出现 AI 误将产品边缘“啃蚀”，或是清理背景后产生不均匀的色块、涂抹感等问题。针对这种情况，提示词中需增加“提升产品质感和清晰度”这一关键词。此外，处理玻璃瓶等透明或反光类产品时，还需补充“保留产品的通透感与高光反射”。