Video to Photo: Save Frames 评测 — 从 iPhone 视频里保存原分辨率照片

一款免费 iOS 软件，把视频画面按原始分辨率保存，最高 8K，而不是 320 万像素的屏幕截图。与三款真实替代品对比。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 8, 2026 • 生产力 • 评分：★★★★★ 5/5

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/apps/video-to-photo-save-frames-review-2026



Video to Photo: Save Frames 是一款免费的 iPhone 和 iPad 应用，它把你在视频里选中的那一帧按原始分辨率保存成静态照片，最高可达 8K，而不是一张被缩小的屏幕截图。它在 iOS 13 及更高版本上完全离线运行，下载体积 23 MB，可导出 JPEG、PNG 或 HEIC，没有订阅、没有水印，也没有导出次数上限。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Video to Photo: Save Frames* 的同一家工作室运营。下面的对比使用公开可核查的标准，并且指名列出真实存在的替代软件。

Video to Photo: Save Frames 到底做什么？

Video to Photo: Save Frames 打开你照片图库里已有的视频，让你逐帧移动，并把你停下的那一帧按视频本身的像素尺寸写入「照片」。没有导入队列，也没有云端环节：这款软件没有声明任何网络访问权限，因此一段 4K 视频永远不会离开设备。商店页面显示版本 1.0、发布日期 2026 年 8 月 18 日、下载体积 23 MB、最低要求 iOS 13.0，以及 44 种语言的本地化。它是免费的，而且因为本周才上架，目前还没有任何用户评分。想用自己的素材试一遍，可以在 App Store 打开 Video to Photo: Save Frames。

为什么用屏幕截图保存一帧是错的？

屏幕截图拍的是屏幕，不是视频。iPhone 17 Pro 的屏幕是2622 × 1206 像素，约 320 万像素；而一帧 4K 画面是 3840 × 2160 像素，约 830 万像素。因此对暂停的 4K 视频截屏，等于丢掉摄像头记录的大约百分之六十二的像素，还没算上被一起印进画面的播放控件和状态栏。苹果自己在相机里提供的折中方案，也就是 4K 录制时拍下 800 万像素照片，之所以存在，正是因为屏幕是错误的采样面。Video to Photo: Save Frames 直接从文件里读取那一帧：3840 × 2160 的片段得到 3840 × 2160 的图像，8K 的

片段得到 7680 × 4320，也就是 3320 万像素。

Video to Photo: Save Frames 的逐帧移动有多精确？

同一份规格表列出了 4K 录制支持 24、25、30、60、100 和 120 帧每秒，也就是说一秒素材里可能有 120 个不同的帧，而在宽 2622 像素的时间轴上滑动手指根本不可能停在你要的那一帧。Video to Photo: Save Frames 增加了每点一次正好前进一帧的步进按钮，以及最高 8 倍的放大，方便你在保存前判断清晰度。底层负责这件事的是 AVAssetImageGenerator：只有容差为零的请求才会返回精确的那一帧，而不是最近的关键帧。设备端的清晰度比较同样有用，因为在 120 帧每秒的连拍里，可用的一帧和糊掉的一帧往往只差两帧。

Video to Photo: Save Frames 会保留 EXIF 数据并处理实况照片吗？

会，而且多数人都是太晚才发现这一点。粗糙的导出工具写出的帧，进入「照片」时带的是今天的日期，没有位置，也没有相机信息，于是被排到图库末尾，而不是紧挨着你拍摄的那一天。Video to Photo: Save Frames 会把原始拍摄时间、GPS 坐标和相机字段一并带过去，这些正是 PHAsset 为图库中每个项目提供的元数据。实况照片同样按完整分辨率处理：苹果会记录快门前后各 1.5 秒，按 30 帧每秒计算约有 90 帧可选，而不是「照片」应用只让你挑的那一张主照片。导出还可以写成 HEIC，也就是苹果自 iOS 11 起提供的HEIF 格式。

你实际上该用哪一款？

这个门类里值得诚实比较的有四款，而 Video to Photo: Save Frames 是其中最新、也最缺乏验证的一款。

想要最成熟的选择就用 Frame Grabber

- 3,123 条评分，平均 4.6 分，自 2018 年 9 月起就在 App Store 上。
- 安装免费，但它自己的介绍把条件写得很清楚。
- 要求 iOS 15 或更高版本，下载体积 68.5 MB，大约是 Video to Photo: Save Frames 的三倍。
- 最后一次更新是 2025 年 4 月 14 日，也就是大约十六个月没有新版本。

关于付费墙，它页面上公开的原文毫不含糊：

> To access all features, content, and functionality you can subscribe to an annual auto-renewable subscription.

这句话引自Frame Grabber 的 App Store 介绍，而不是某篇评测。

想要最长的经营历史就用 Video 2 Photo - HD

- 一次性购买 2.99 美元，没有订阅，2,075 条评分，平均 4.9 分。
- 自 2011 年 12 月上架，并于 2026 年 7 月 21 日更新到 6.2 版。
- 支持实况照片和连拍序列，可在 iOS 12 上运行，比 Video to Photo: Save Frames 的要求还低一代。

需要裁剪和编辑元数据就用 Video to Pic

- 免费，1,139 条评分，平均 4.7 分，2026 年 8 月 4 日更新。
- 它的介绍写明可以裁剪画面，并把自定义的创建日期、位置和 EXIF 字段写进导出的图片。

- 要求 iOS 16，因此把 Video to Photo: Save Frames 仍然支持的旧机型排除在外。

一次要导出多帧就用 Video to Photo: Save Frames

- 按每 N 帧、每 N 秒或你指定的区间批量导出，而不是一张一点。
- 没有广告、没有订阅、没有水印，也没有每日导出上限。
- 可在 iOS 13 上运行，是这里四款里门槛最低的。
- 最高导出 8K，如果你用手机以外的摄像机拍摄，这一点很重要。

如果你已经买了 Video 2 Photo - HD 并且用得顺手，没有任何技术理由换。如果你想要不订阅的批量提取，就安装 Video to Photo: Save Frames，先拿一段视频试试，再决定要不要把整个假期的素材交给它。

Video to Photo: Save Frames 在什么情况下是错的工具？

它只有 iOS 版。没有安卓版本，所以在 Pixel 或 Galaxy 上根本用不了，再多的功能对比也改变不了这一点。它还是评分为零的 1.0 版本，这是实实在在的风险：还没有人报告它在两小时的 8K 文件或不常见编码上的表现。它不剪辑、不裁剪时长、也不做防抖。它同样无法凭空造出从未被记录的细节：720p 的片段只能得到 1280 × 720 的图像，被运动糊掉的一帧依旧是糊的，因为模糊已经烙在编码后的像素里。需要调色的人应当在这里取出画面，再到照片编辑软件里完成后续。

关于 Video to Photo: Save Frames 的常见问题

Video to Photo: Save Frames 是免费的吗？

是免费的。App Store 页面显示价格为免费，也没有附带任何应用内购买，介绍中写明没有订阅、没有广告、没有水印、没有导出上限。在这个门类里这并不常见，因为安装量最大的竞争对手把全部功能放在按年自动续订的订阅之后。

导出的照片分辨率是多少？

与源视频完全一致。1080p 的片段得到 1920 × 1080，4K 的片段得到 3840 × 2160，8K 的片段得到 7680 × 4320，也就是 3320 万像素。这就是它与屏幕截图最主要的实际差别，后者受限于屏幕分辨率，在当前的 iPhone 上约为 320 万像素。

没有网络连接时能用吗？

能。这款软件没有声明任何网络访问权限，提取全部在设备上完成，你的素材不会被上传。这也意味着它在飞行模式下、在船上、在任何没有信号的地方都能工作，而 23 MB 的下载就是完整程序本身，不是连接服务器的瘦客户端。

它能从实况照片里取出静态图片吗？

能，而且是完整分辨率。苹果会记录按下快门前后各 1.5 秒，所以一张实况照片包含约三秒的动作，按 30 帧每秒算大约 90 帧。「照片」应用只允许你把其中一帧升格为主照片，而这款软件允许你逐帧查看并单独导出任意一帧。

导出的图片会保留原始日期和位置吗？

会。它把原始拍摄时间、GPS 坐标和相机信息复制进导出文件，所以图片会排在图库中原视频的旁边，而不是出现在今天的日期下。如果你不希望把位置数据带进准备分享的照片，可以在「照片」的分享面板里先清除。

可以导出哪些文件格式？

JPEG、PNG 和 HEIC。HEIC 是苹果对 HEIF 的实现，iOS 11 及以上的所有设备都支持，能以明显更小的体积保存相当的画质。需要无损副本继续修图时选 PNG，需要与旧软件保持最大兼容时选 JPEG。

可以一次导出很多帧吗？

可以。你能按每 N 帧、每 N 秒，或选定区间内的每一帧导出。这正是它与「一帧点一次」类工具的分野：从两秒的跳跃里取出 60 帧是一次操作而不是六十次，也是拍体育或舞蹈的人偏向它的主要原因。

它比 **Frame Grabber** 更好吗？

并不自动如此。Frame Grabber 有 3,123 条评分和七年的历史，新软件无法在这一点上追平；但它自 2025 年 4 月起就没有再发布更新，并且把全部功能放在年度订阅之后。如果你最看重经过验证的稳定，就留在 Frame Grabber。如果更看重不订阅的批量导出，就选更新的这一款。

为什么不直接暂停视频截屏？

因为截屏拍的只是你的屏幕：iPhone 17 Pro 是 2622 × 1206 像素，而一帧 4K 是 3840 × 2160 像素，你会失去约百分之六十二的已记录像素，还额外得到播放控件。发在聊天里够用，用来裁剪或打印就不够。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *Video to Photo: Save Frames* 评测 — 从 *iPhone* 视频里保存原分辨率照片. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/apps/video-to-photo-save-frames-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.