

聞「臭」色變
——一位怕臭豆腐者的勇氣之
旅：以訪談與實作開啟味覺的重
新認識

組別：人文

作者：陳郁寬

學校：新北市中和國小

指導老師：張凱茵

目錄

摘要	1
第壹章、緒論	2
第一節 研究動機	2
第二節 研究目的	2
第三節 研究問題	2
第貳章、文獻探討	3
第一節 臭豆腐的歷史	3
第二節 臭豆腐的種類	5
第三節 臭豆腐發酵原理	7
第四節 不同的臭豆腐製作方式	8
第五節 不同的剪輯方式	10
第參章、研究內容	14
第一節 研究架構	14
第二節 研究設計	15
第三節 研究方法	16
第四節 研究過程	17
第肆章、研究結果	18
第一節 訪談結果	18
第二節 自製臭豆腐	20
第伍章、結論與建議	21
第一節 臭豆腐：令人又愛又恨的傳統滋味	21
第二節 中和飄香 24 年排隊臭豆腐名店	22
第三節 想在家吃個臭豆腐，難不難？	23
第四節 建議	24
參考資料	25

摘要

有一天，我和家人一起去樂華夜市吃晚餐，遇到了賣臭豆腐的小販，讓我開始好奇臭豆腐的各種問題，經由查找文獻資料，開始進行這次實作臭豆腐與深度訪問臭豆腐老闆，了解關於臭豆腐知識，並以此作為獨立研究題目，想要從實作與訪問中了解並回答我的問題。

第壹章 緒論

第一節 研究動機

有一天，我和家人一起去樂華夜市吃晚餐，在剛吃完晚餐，要去買珍珠鮮奶茶時，碰巧遇到了賣臭豆腐的小販，他熱情的招待我們一家來吃吃看，因為我覺得臭豆腐太臭而不敢吃，但爸爸媽媽和妹妹都吃得很開心，說這真是人間美味，所以我有一點心動，但我還是很怕那股臭味，希望我能製作出不太會臭的臭豆腐，讓我也可以吃。

第二節 研究目的

因為之前在吃飯時我不敢吃臭豆腐，所以回家查了一些資料，發現臭豆腐是利用其滷水發酵製成，但跟豆腐本身也有很大的關係，因此我想要藉著獨立研究的機會更深入的了解臭豆腐的發酵原理、歷史、種類，最後再利用其製作出不太會臭的臭豆腐，結合剪輯的方法，編輯出一部 Youtube 影片，推廣給眾人知道。

- 一、探究臭豆腐的原理與製作過程
- 二、訪問中和區知名臭豆腐店家的經營歷史與特色
- 三、自製臭豆腐

第三節 研究問題

- 一、臭豆腐的歷史、種類與製作方式為何？
- 二、了解中和區蕭家臭豆腐的發家歷史、產品特色與未來發展為何？
- 三、能否自製臭豆腐並推廣介紹？

第貳章 文獻探討

第一節 臭豆腐的歷史

關於臭豆腐的由來其實有非常多種，但是比較廣為人知的有這幾種，其中因為臭豆腐的由來可以追溯到明朝或清朝，距今已有至少 300 年的歷史，所以也有不同的說法，分成二個人：朱元璋和王致和發明，以下是他們的發明過程：

朱元璋他出身貧困，年輕時有當過乞丐和和尚，有一次因為餓得無法忍耐，就拿起別人丟棄不要的過期豆腐，不管了三七二十一，用油煎，一口吃掉，那種鮮美味道真的刻骨銘心。後來他當了大將，軍隊一路勝利的打到安徽，高興之時，也命令軍隊一起吃臭豆腐慶祝，臭豆腐的美名才終於廣為流傳。而關於王致和的發明方式眾說紛紜，所以以下有 4 種他發明的內容的方式，

- 一、清朝康熙八年時，王致和由安徽來京城趕考，但不幸名落孫山，也沒錢了。所以他只好在京城以祖傳做豆腐的手藝謀取錢財。現在夏天，有時賣剩下的豆腐很快就發黴，沒辦法吃，但又不忍心丟掉。他尋思對策，就把這些豆腐切小塊，稍微晾過，找到一口小缸，用鹽醃起來。之後他停業，一心讀書，漸漸地就把這件事忘了。再想起來的時候，打開缸蓋，一股臭味撲鼻而來，取出來一看，豆腐已經變成青灰色，他吃吃看，覺得臭味之餘卻有隱藏著一股濃厚的香氣，雖然不是美味佳餚，但也耐人尋味，他送給鄰居品嚐，都非常喜歡，有著商業頭腦的王致和就決定試試看售賣這些變臭的豆腐，沒有想到盡然大受歡迎，因此，臭豆腐就在民間流傳開來
- 二、安徽仙源縣舉人王致和到京城考試，不幸名落孫山，所以留在北京經營豆腐鋪。一天王致和因為累積了不少的存貨，打算來製作豆腐乳，他將豆腐切成小塊，放進罈裡。過了幾天，他打開罈子，發現豆腐變成青色，而且非常臭，不過卻非常的好吃，所以他決定要將臭豆腐乳來當成商品出售
- 三、北京前門外面的延壽寺街有一個叫做王致和的讀書人，家裡是經營豆腐坊。有一次，因為他要幫兒子娶到媳婦，急著要用錢，所以叫全家人一起拚命的趕工做豆腐……誰知道，做得最多豆腐的那一天，客人卻出乎他意外的非常少，剩下來了一大堆豆腐都賣不太掉，天氣又非常熱，那時也還沒發明出來冰箱，眼看這些豆腐到了晚上，就會發餿、臭掉！他急中生智，心想：「記得小時候媽媽說過，想要食物放久點，就往上面撒鹽，就像是醃蘿蔔乾！或許，這種方法對豆腐也有效果？不然來試試看。」他把

灑上鹽巴的豆腐給抬到後院放好。有一天，王致和來到後院讀書，順便賞花時，突然發現豆腐上的霉菌不見了，他覺得很奇怪，嚐了一口瞬間覺得味道醇厚，非常地美味。從此臭豆腐「臭名遠揚」，就遍及了家家戶戶

四、北京有個叫做王致和的讀書人，家裡是經營豆腐生意，有一天沒有賣完的豆腐，雖然發霉了，但也捨不得丟，他就在發霉的豆腐上撒上了鹽和辣椒粉，放置好幾天，沒有想到豆腐上的霉菌消失了，但非常臭，他鼓起勇氣，嚐了一口，覺得味道非常的香濃，所以「臭豆腐」這個食物就此誕生了，也讓這個食物臭名遠揚。

雖然現在臭豆腐是大街小巷都有的平民小吃，可是在 50 年代，臭豆腐卻是很多的軍人為了養活全家的唯一方式。臭豆腐經過了長時間的改良，進化而且發揚光大，從最原始的油炸，演變出來了煮、蒸、烤、炸烤等多種吃法，深深的刻印在很多台灣人的童年記憶裡，並且成為了台灣的其中一個象徵小吃。從以上的資料可知，朱元璋他早年非常窮，所以他只能撿別人丟棄不要的過期豆腐用油煎著吃，之後他去參加紅巾軍，當上了大帥，軍隊一路勝利的打到安徽，他為了紀念，就叫軍隊一起吃臭豆腐。臭豆腐的美名才流傳。而王致和則是一個讀書人，從安徽來京城趕考，但不幸名落孫山，也沒錢了。所以他只好在京城賣豆腐。夏天，賣剩下的豆腐會發霉，但又不想丟。他就把豆腐切小塊，晾一下，在小缸裡用鹽醃。之後他停業，一心讀書，就把這件事忘了。再想起來時，打開缸蓋，一股臭味撲鼻而來，豆腐已經變成青灰色。他吃吃看，覺得有藏著一股香氣，雖然不是美食，但也還不錯，他就決定試試看售賣這些變臭的豆腐，因此，臭豆腐就在民間流傳開來。

第二節 臭豆腐的種類

關於臭豆腐的種類其實有非常多種，他們根據自身環境來選擇做臭豆腐的方式，也因此發展出了各式各樣的種類，也發展出了許多不一樣的吃法。以下是各種臭豆腐的種類與吃法：

長沙臭豆腐外表烏黑，吃法是炸到金黃撈起，中間切開，放上蒜頭汁、辣椒、香菜，讓汁水充分滲入豆腐的細孔裡。它的特點為焦脆細膩，一開始聞起來臭氣撲鼻，但仔細聞起來濃香誘人。它既有白豆腐的新鮮爽口，又有油炸豆腐的芳香鬆脆。

南京臭豆腐主要分為兩種，一種是灰白色的嫩豆腐，另外一種是青黑色的豆腐乾。第一種吃起來外脆內軟，味道很香濃；另一種味道十分可口且很耐嚼。切成小塊串到竹籤上刷醬的吃法，是它不同於其他臭豆腐的地方。

台灣臭豆腐的表面酥脆，而裡面有很多的細孔。和中國的臭豆腐聞著臭吃著香的不同，台灣臭豆腐外面臭、裡面也臭。在食用是要配上專門的泡菜，醬汁和吃法也與中國的不同。台灣臭豆腐還會和火鍋底料、鴨血、酸菜等一起做成臭臭鍋。

在福建客家，他們在冬天收集雪，明年夏天加入稻草灰和一些佐料，用來浸泡豆腐，一天後撈出洗淨，澆香油、青辣椒、蒜泥、元荖末、醬油和鹽少許來製成這種客家臭豆腐。因為在雪水裡泡成，所以是解暑小菜，當地人世代相傳，夏天用這種臭豆腐解暑解饞兩不誤。

紹興臭豆腐是利用發黴的莧菜梗浸泡豆腐製成的，它的主要特點是外酥裡嫩、鮮美、又香又臭。

北京臭豆腐一般指青色，灰青色的綿軟小方塊，陽光下看還帶點翡翠色。臭味明顯，和各種食物搭配。種類多元，有加了紅麴後的紅方，和米酒加成後的白方。

雲南建水臭豆腐的風味精髓不在鹵水在井水，做臭豆腐用的井水獨特。吃法是特殊的方式：烤著吃。做法是將臭豆腐放到炭火盆的鐵架上烤製。徽州臭豆腐又被稱為毛豆腐。毛豆腐，看它的鳴子就知道是長毛的豆腐。想要豆腐生出白毛，得在鹵水裡先泡幾個鐘頭，再撈起發酵。

很多人不知道臭豆腐跟毛豆腐的差別是什麼，其實它們可差的多呢！以下是講解臭豆腐和毛豆腐的差異是什麼：

毛豆腐的外表皮有一層白色茸毛，可以清楚看到豆腐上的毛。臭豆腐的顏色為

青色，沒有白毛。毛豆腐的味道跟一般的豆腐味道相似，沒有特殊的異味。臭豆腐聞起來其臭無比，但是吃進嘴巴味道還不錯。毛豆腐是用米醋發酵的，臭豆腐用的是用莧菜醃製的臭鹵水發酵的。毛豆腐一般用來蒸或者煮米飯吃，臭豆腐一般是烤或者炸來吃。

從以上的資料可知，大多數臭豆腐的製作方式是用臭鹵水發酵的方式製成，但是因為處於不同的環境，所以吃法都不太一樣。例如：長沙臭豆腐是用油炸來吃的，但是雲南建水臭豆腐是用烤來吃的。

第三節 臭豆腐發酵原理

臭豆腐大多是經由臭滷水來發酵，但其中的原理卻很少人知道，有可能連製作臭豆腐的路邊小販都不知道。以下是臭豆腐的發酵原理：

一般傳統商家製造臭滷水原料，大多是以莧菜梗、高麗菜、竹筍、豆腐、帶殼蝦子、食鹽等食材視葷素需求調整，放置於溫度合適的乾淨環境，自然發酵約數星期～數月製成。在臭滷水發酵完成後，再將原本無色無味的豆腐浸泡於其中約1～數星期，等待豆腐吸飽臭滷水湯汁，促使豆腐的蛋白質成分與臭滷水中的微生物菌叢（一般常包含芽孢桿菌、腸球菌、乳酸菌等）反應，形成具有特殊風味的胺基酸，胺基酸味道鮮美，所以臭豆腐才會美味。臭滷水微生物菌叢分解產生的「含硫胺基酸」更會進一步被分解，產生少量、帶有臭味的硫化氫(H₂S)的化合物，有種刺鼻的氣味。臭豆腐發酵過後，會產生一些對人體有利的營養物質，富含人體所需要的各種胺基酸元素，並且臭豆腐當中還富含植物性乳酸菌，能起到調節腸道和健胃的功效。

但現在會有人在意臭豆腐的發酵原理是什麼，還是會在乎誰老老實實的製作滷水，耐心的等待發酵完成？

使用化學製劑製作臭豆腐的現象確實存在。用硫酸亞鐵(工業綠礬)、硫化鈉、硼砂等工業原料加速臭豆腐發酵，讓臭豆腐更臭幾乎成了製作假臭豆腐的潛規則。近年來，這樣製作臭豆腐的黑工坊愈來愈多了。無論是硫酸亞鐵，或是硼砂、硫化鈉，都不是食品添加劑，不允許用於製作食品，將其加入臭豆腐滷水中屬於違法添加。而硫酸亞鐵和硼酸一起勾兌出的水溶液可以讓浸泡在其中的豆腐迅速染上硫化鐵（硫酸亞鐵和硼酸反應產生）的深黑色，同時產生濃烈的惡臭味；硼砂能增加豆腐的韌性和脆度，延長保存期；硫化鈉在空氣中可以被潮解，不斷釋放出硫化氫氣體，用來增臭、製備這樣的“化學勾兌滷水”。

從以上的資料可知，豆腐的蛋白質成分會與臭滷水中的微生物菌叢反應，形成胺基酸，胺基酸味道鮮美，所以臭豆腐才會美味。臭滷水微生物菌叢分解產生的「含硫胺基酸」更會進一步被分解，產生帶有臭味的硫化氫(H₂S)，它有種刺鼻的氣味，所以臭豆腐才會臭。而硫酸亞鐵和硼酸一起勾兌出的水溶液可以讓浸泡在其中的豆腐迅速染上硫化鐵的深黑色，同時產生濃烈的惡臭味；硼砂能增加豆腐的韌性和脆度，延長保存期；硫化鈉在空氣中可以被潮解，不斷釋放出硫化氫氣體，用來增臭。請不要以身試法！

第四節 不同的臭豆腐製作方式

臭豆腐的製作方法有很多種，以下是我找到的其中幾種方式：

一、先準備莧菜，白紅莧菜都可以。根部口感較粗切除洗淨，放入大盒子裡。

接下來把鴻禧菇、雪白菇的底部切掉，莧菜根部放入盒子。基底是玉米梗等做成，有養分，發酵更快速。接著放入一把小魚乾跟蝦米，蒜頭五顆拍扁去皮跟薑一小塊拍扁，一小匙鹽跟一大匙米酒，放入一包茶包和洗米水。放茶包是為了防止發酵過程中發霉。蓋上蓋子，陰涼處放3週，期間不用理會。之後過了3週，鹵水會有很濃郁的味道，代表鹵水完成。天氣比較涼可多放一個禮拜。接著過濾，留下鹵汁。之後在有點深的盒子，放入板豆腐，再放入鹵水，每一塊豆腐泡在裡面，蓋子蓋緊，冰箱冷藏兩天，就可拿出來炸。板豆腐炸起來比較不會碎，也比較容易脆。冷藏時味道會外溢，用密封盒，還用兩層塑膠袋綁起來放入冰箱味道就不會出來。冷藏兩天後，把發酵過後的豆腐取出，用廚房紙巾擦乾。最後放入油鍋炸成金黃色，就是臭豆腐。

二、百頁豆腐3條、蒜頭3粒、沙拉醬1條、沙茶醬1大匙、中式辣粉1小匙、高麗菜1/4粒、沙拉醬1/2條、檸檬汁1小匙、辣椒絲適量、鹽巴適量、白芝麻1小匙、香菜碎2大匙和花生粉1大匙。首先製作泡菜。高麗菜切細絲，加入鹽，用手抓醃，出水後，高麗菜水份擰乾。擰乾後，加入蒜末、沙拉醬、檸檬汁攪拌均勻。接著製作醬汁。拿碗，擠入沙拉醬、沙茶醬、醬油混勻。最後拿鍋子，下油，放入臭豆腐略煎上色。取出煎出色澤的豆腐，刷上醬汁，用竹籤串。烤箱預熱230度。百頁豆腐放烤盤，刷上醬汁，烤箱烤10~15分鐘，撒花生粉、白芝麻就完成了。

三、急凍台灣深坑臭豆腐2塊、芫荽0.5棵(撕碎)、椰菜葉100克、甘筍1/4條、鹽0.5茶匙。泡菜糖醋漬的材料有：蒜頭1瓣、辣椒1條、冰糖50克、水50克、米醋50毫升、蘋果醋50毫升。醬汁的材料有：蒜頭0.5瓣、醬油膏1湯匙、黑醋0.5湯匙、生抽0.5湯匙、水25毫升、糖0.5茶匙。首先製作泡菜：椰菜撕小塊，甘筍削皮絲，用鹽醃出水，用水清洗，再擠乾。醃菜時用冰糖加水煮溶待涼。接著冰糖水加醋混合好。準備清潔保鮮盒，放入菜和甘筍，再加拍開的蒜頭和辣椒，倒入冰糖醋水，封起，放冷凍庫至少醃漬六小時或隔一天。將蒜頭一粒剁碎，加入醬汁材料拌勻。最後急凍臭豆腐抹乾表面。油燒至攝氏170度，放入臭豆腐炸至表皮

變金黃和硬脆，撈起。每粒臭豆腐用快子戳破小孔放汁。

最後，我還找了毛豆腐的製作方法。首先製漿：精選優質黃豆用水清洗，去除雜質，清洗浸泡 6—10 小時至豆瓣充分膨脹、中間無硬質，放上機器磨碎。浸泡好的黃豆和水按 1/2 的重量，同時注入磨豆機的料斗中，混合磨碎。豆漿和豆渣分別出料。加熱豆漿至沸騰為止，自然冷卻至 75℃。接下來點漿：取出豆腐生產過程中凝固時洗出的淋漿水自然放置 3 天後備用；豆漿和淋漿水按 7/0.8-1.5 的比，向漿桶中注入備用的淋漿水，攪拌均勻凝固 12—16 分鐘。之後裝模定型切塊：經過凝固的漿料注入放置有濾布的模箱內，加壓成型後出模，切成小塊，收集析出的淋漿水以備下次點漿再用。最後乳化：將切好的豆腐塊平整放在竹條上，每塊之間留有間隙，設定環境溫度為 15℃—25℃；經過 3—5 天後，豆腐表面長出均勻細緻的絨毛，就已經乳化成熟。

以上我找到製作臭豆腐的方式，基本上都是用鹵水來製作臭豆腐，但也有一些是透過其他種方式來製作臭豆腐的做法，例如第二種方式沒有講到製作鹵水的方式，但也一樣是在製作臭豆腐。我也有找了關於毛豆腐的製作方法，發現毛豆腐所需要的溫度和環境非常刁鑽，所以很難做。

第五節 不同的剪輯方式

剪輯有分不同的種類，以下是我找到的一些資料：

培養“用影像說好故事”的能力，可以從生活中的影片觀察細節，你可以挑選你喜歡的電影、YT 影片，觀察他們是如何處理畫面先後順序的安排、轉場的使用、畫面的色調、背景音樂或音效的編排等，讓觀眾有情緒起伏的效果，也可以常問自己：若是我來剪這支影片，透過這樣的觀察、反思與練習，便可漸漸習慣用“影像”來說故事，對於之後開始剪輯時會有很大的幫助喔！

萬事起頭難，但只要從感興趣的題材著手，能大大的克服影片剪輯一開始的陣痛期。和學習任何新事物一樣，在剛開始剪片時，都會經歷一開始笨手笨腳的陣痛期，搞了很久卻沒辦法達到想像中的效果。好在，影片剪輯就像做菜一樣，能做的種類非常多樣，你永遠都可以找到自己想吃又不難做的那道菜。不管是為了什麼目的，在學習的初期，與其按照別人安排好的課程內容一步一步學習，我會建議挑選自己感興趣與適合的題材來做學習，會在初期有較大的動力去克服種種問題。

學習的捷徑從模仿開始。我們的人生經歷中，有很多能力都是通過模仿的方式習得的。在學習影片剪輯時，我們很難一開始就憑空做出想要的效果，而需透過學習前人的技巧與知識來獲得。有些人會認為模仿很不可取，但任何高手其實都是先透過模仿來學習基礎，長或訣竅，然後才能形成自己的風格。

開始做前：

要先撰寫劇本，它可以說是一部影片最重要的根基。劇本可以指出影片的主題、故事情節、傳達訊息的基本框架。劇本為影片製作提供了框架和基礎，讓拍片中的所有相關人員都能明確了解影片的整體方向和要表達的意義。

接下來要分鏡設計與製作。分鏡是指在影片製作前，將整個影片故事分解成一系列的畫面或場景，透過分鏡設計，可以清楚了解每個場景的構圖、鏡頭選擇及角度安排，有助於確保影片的流暢性與視覺效果。

還有拍攝技巧。拍攝技巧是指在實際拍攝過程中所需的技能和知識。這包括適當的拍攝技法、燈光使用與調整、相機或手機的操作、收音設備的使用、穩定器應用等等。良好的拍攝技巧可以確保影片畫面的清晰度、色彩飽和度和對比度，提高觀眾的觀看體驗。在拍攝的練習上，除了平常可以上網看看一些攝影教學，了解各種運鏡的技巧外，也可以利用自己的創意，拍攝出各種不同的手法、轉場等等，畢竟攝影也是一種創作，不需要太侷限於自己。

接下來要攝影運鏡。攝影運鏡是指在拍攝過程中選擇合適的鏡頭、攝影機拍攝角度及移動方式，以達到想要呈現的視覺效果。通過運用不同的攝影運鏡技巧，可以營造出不同的情感和氛圍，也能帶出觀眾不同的情緒。

然後要特效製作。特效製作是指在影片中添加各種視覺效果和特殊效果，以增強觀看體驗或實現特定的創意效果。這包括動畫、CGI、視覺變化和轉場效果等。通過巧妙運用特效，可以使影片更加生動，甚至創造虛擬效果。

然後要數位音效。數位音效是指在影片中添加各種音效效果，以提升觀眾的聽覺體驗和情感共鳴。這包括背景音樂、音效設計、音效混音和音頻處理等。良好的音效可以使觀眾更加沉浸在影片的氛圍中，並加強故事的表現力和情感表達。

最後是數位音樂。數位音樂是指在影片中選用合適的背景音樂和配樂，以增強情感效果和氛圍感。通過精心挑選和運用音樂，可以使影片更加動人心弦，並提升觀眾的情感共鳴和情緒體驗。

下面是剪輯的種類：

標準剪接就是不添加任何剪輯特效，直接將所有片段連貫式地排列起來，是最不需要剪輯技巧的方法。你的目的是要傳達基本資訊而不多做其他效果的話，使用標準剪接是最保險起見的方法哦。

J-cut：在第一個場景結束之前，提前先聽到第二個場景的聲音。L-cut：在第一個場景結束之後，第一個場景的聲音並未消失反而繼續帶入第二個場景當中。使用 J-cut 和 L-cut 的目的是增強聽覺感官的刺激，讓觀眾對於下一場景會發生的事情有所期待好奇，以及提前使觀眾帶入場景，藉此提高觀眾情緒。

動作跳接是動作戲中最常用到的剪接手法。角色進行動作時，比如打鬥、運動時，在觀眾還未留意的情況下切換鏡頭，這樣能讓觀眾從原本的鏡頭帶到下一個鏡頭，又不失流暢感。但是要使用這種手法必須在足夠的拍攝範圍內才能使用，包括全景、中景和近景，這樣才能拍攝到各種不同的素材。

Jump cut 是將一長串的片段切割成幾個部分，刪掉其中幾個不重要的部分，再將剩下的部分串接起來形成一個新片段。簡單來說，jump cut 可以加速故事的描繪，在不失完整性的情況下將一個長段影片變成快速跳躍的畫面。

所謂旁跳鏡頭就是加入一些主畫面以外的鏡頭，這樣做可以提供觀眾一些主場景以外的資訊，讓觀眾更能了解故事進行當下的背景。

電影常出現同一個時間有 2 種場景 2 種不同的角色在進行不同的事，鏡頭之間一直反覆的切換，每一次切換就切到 A 情境，再切就到 B 情境，A/B 情境之間一直進行來回切換，最後兩個場景同時結束，這就是交叉剪接的剪輯手法。

蒙太奇是電影中常用的手法之一。蒙太奇可以讓觀眾脫離時空的限制，以最流暢的方式帶入劇情和角色發展，向觀眾傳達電影的思想和情感，是具有強烈藝術張力的剪輯手法，在拍攝之前勢必要經過精心規劃才能排出蒙太奇，因此是最難完成的剪輯手法。

剛剛的蒙太奇是最有藝術張力的剪輯手法，那最有視覺張力的剪輯手法非匹配剪接莫屬。所謂匹配剪接就是利用兩個類似且呼應的元素，前後場景銜接起來的剪接技巧，最常見的例子是類似的動作通過兩個不同的鏡頭和場景來完成。這種剪輯手法的精髓在於切換鏡頭和推動劇情的同時還要保有劇情的流暢度和敘事能力。

要記得的事：

10 秒定律：開頭可以說是影片成敗的關鍵，在前 10 秒能把觀眾留下來，影片也就成功一半。如果影片開始沒有這麼吸引人，可以把影片的精華濃縮剪在前 10 秒，像是爆笑的、驚奇的或是令人好奇的部分放在片頭，就會讓人想來看。

影片轉場：流暢度是高點閱率影片的基本配備。除了特殊一鏡到底的影片不需要特別多的轉場外，若是像 Vlog 紀錄、多場景素材剪接在一起的影片，轉場就很重要可利用軟體中的轉場特效讓影片更加順暢，更進階的狀態是在拍攝時就構想好你的影片要如何銜接，利用運鏡配合轉場能讓影片變得更加流暢有趣。

字幕：現在人們很常在公共場合或通勤時間滑手機，若是影片沒有字幕，在不方便開啟聲音或沒戴耳機的情況下，就會讓觀眾錯失掉很多影片精采的部分，因此在影片剪接時，請別嫌麻煩地幫影片上字幕吧！誇張或精采的部分將字幕用凸顯的字型或特效也是個小技巧。

下面是使用威力導演準備的入門教學，可以按照步驟完成編輯一支影片：

首先點匯入媒體檔案，選擇要剪輯的素材，或者直接將素材拿到我的內容。

匯入影片剪輯素材：點選媒體，再選擇素材庫中的線上素材，可利用上方關鍵字搜尋，或左側的條件篩選，包含時間長度、解析度、構圖及鏡頭視角等。

拖曳素材及影片素材庫：點擊片段並將游標移至前方或後方，即可快速修剪影片長度，同時還能選擇修剪後自動移動所有片段，方便一次編輯多段影片。其中還有個訣竅是將滑鼠移到時間刻度上，可以調整時間單位，每分每秒精準編

輯。

修剪及移動影片片段:點選轉場，將轉場效果拖曳至片段中間，即可套用各種轉場效果並在右方預覽影片畫面。善用左側的轉場分類，快速找到適合的效果。

套用影片轉場效果:點選疊加，指定主題，將動態貼圖拖曳至時間軸，即可快速為影片加上動畫效果。

影片動態貼圖效果:點選媒體中的素材庫，找到背景音樂後，選擇音樂試聽並下載後，即可拖曳套用至時間軸，完成影片加音樂。音樂剪輯方式與影片相同。

影片加音樂教學:在影片中除了自動上字幕外，也可以使用文字來設計吸睛的影片標題，拖曳至時間軸後，點擊兩下即可開啟文字編輯模式，自由修改語言、字體、顏色、外框、陰影及混合效果等。

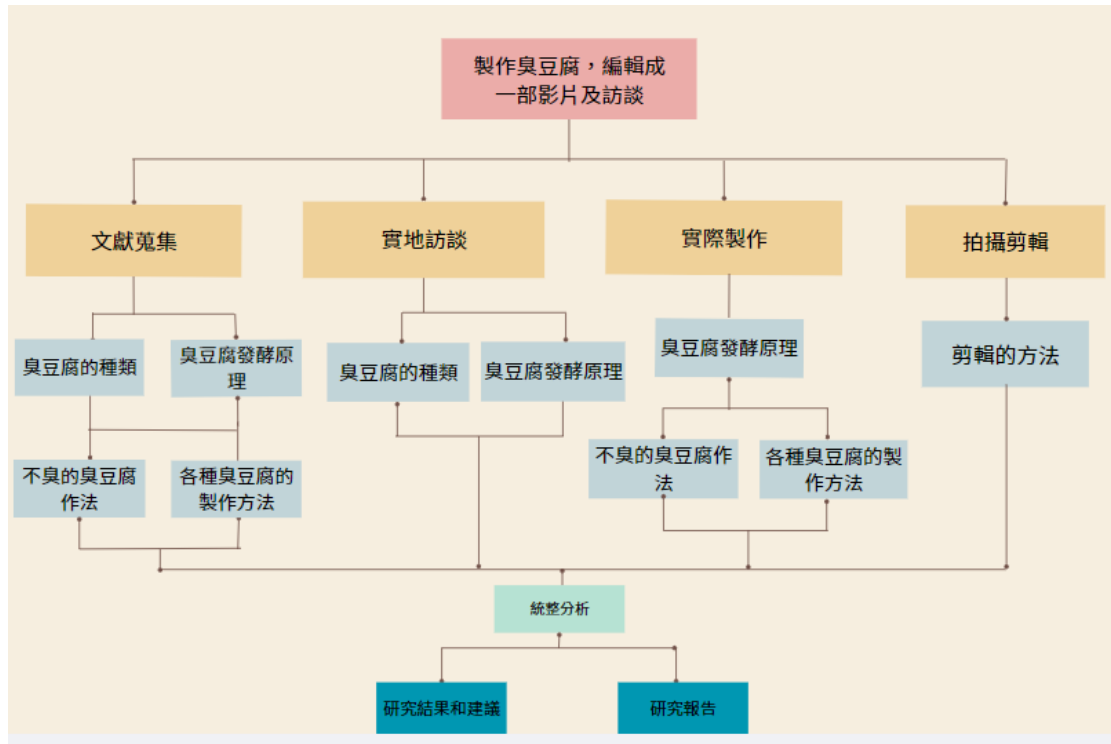
影片加文字：文字編輯功能影片加文字：文字編輯功能

完成編輯後點選匯出，即可進行匯出影片設定及完整影片預覽，都完成後按確認就大功告成啦！

從以上的資料可知，剪輯有分很多方式，例如：標準剪接和 jump cut。雖然我主要是找剪輯的方式，但透過資料我發現，其實之前的準備工作也很重要。

第參章 研究內容

第一節 研究架構



第二節 研究設計

透過文獻資料整理我了解了剪輯的方法、臭豆腐歷史、臭豆腐發酵原理、臭豆腐發酵原理、各種臭豆腐的製作方法、不臭的臭豆腐作法。我預計這些資料要幫助研究的規劃順序是：首先臭豆腐歷史與發酵原理可以讓我了解臭豆腐的發明者與歷史由來和為什麼會變得好吃，接下來各種臭豆腐的製作方法和不臭的臭豆腐作法可以幫我想出自創食譜，最後剪輯的方法可以幫我剪輯出一支影片。

我規劃要先整理文獻資料，再依據文獻資料自創臭豆腐食譜，接著設計臭豆腐的變化紀錄表格，之後設計訪談問題以及訪問目標，然後依據自創臭豆腐食譜和訪談收集到的資料來實際製作臭豆腐，最後將製作的步驟和實際製作拍攝、剪輯成一部影片。

進行方法是：整理文獻資料去網上搜尋，自創臭豆腐食譜可以用文獻資料去延伸，設計紀錄表格可以自行發想，訪談問題依據文獻資料再去延伸，拍攝、剪輯成一部影片可以在家用手機編輯。

做完之後要從味道變化、氣味變化、顏色方向和訪談結果討論分析，氣味變化我聞聞看，顏色方向用手機紀錄，味道變化請家人吃吃看，訪談結果就用錄音筆裡的錄音檔轉為文字檔，再依據錄音檔和自身記憶去修正文字檔，最後將修正好的文字檔串成一篇文章。

分析完之後要提出關於自創臭豆腐的味道變化、氣味變化、顏色方向提出與對照組的不同之處和關於訪談結果編寫之文章。這些結論與建議可以運用在以後有人不敢吃臭豆腐，可以讓臭豆腐的臭味減少，讓怕臭豆腐的臭味的人可以吃。

第三節 研究方法

一、訪談法

本次研究我採用的是半結構式訪談法中的深度訪談法，在做訪談前準備時，我首先想到了這個主題，接著我以臭豆腐店這個方向來決定要訪談的店家，再來我們去查詢了臭豆腐的相關資料，決定出了蕭家下港脆皮臭豆腐，我們利用訪談主題去延伸出想問受訪者的問題，以及撰寫訪談大綱，最後我們到訪蕭家下港脆皮臭豆腐完成了這次的訪談，再利用訪談內容來整理出訪談結果的一部份。

二、創作臭豆腐

(一)對象是我們家的家人。

(二)創作食譜總共分成二種，目的是為了實驗是否能夠減少甚至讓臭豆腐的臭味消失並可食用。

1. 第一種的特別之處是它是用百頁豆腐。
2. 第二種是使用烤的方式。

第四節 研究過程

一、確認主題：

一開始有選擇臭豆腐和柑仔店，但後來家附近的柑仔店倒閉，和我對臭豆腐比較有興趣，就選臭豆腐。之後經過跟老師再三討論後，決定以臭豆腐的臭味降低為主題。

二、文獻蒐集整理：

一開始我是直接從臭豆腐開始蒐集，但後來發現這個範圍太大，所以後來就集中在了剪輯的方法、臭豆腐歷史、臭豆腐的種類、臭豆腐發酵原理、各種臭豆腐的製作方法和不臭的臭豆腐作法六個方面。

三、研究內容設計：

透過文獻資料蒐集關於臭豆腐的歷史、發酵原理、種類、製作方法和不臭的臭豆腐作法及剪輯的方法，製作不臭的臭豆腐以及編寫食譜。

四、臭豆腐設計概念：

試著做出不會太臭的臭豆腐。

五、臭豆腐作品創作：

第一種的特別之處是它是用百頁豆腐，而非主要拿來使用的板豆腐。

第二種是使用烤的方式，而烤是使用瓦斯爐煎烤。

六、訪談問題設計：我會訪問老闆一些營運、挫折的各類問題。

七、實地訪談：我會拜訪訪談對象，並進行訪談，我認為這種方式可以讓研究變得更容易，也更全面，並且使我在撰寫訪談結果的過程中更輕鬆。

八、訪談內容記錄與分析：我會使用到老師的錄音筆，把錄下來的訪談內容進行修正、統整，再寫出研究結果和建議。

九、提出結論與建議：

分析完以後，利用分析結果提出研究結論和對 YT 觀看者的建議。

十、撰寫研究報告：

以上這些都做完後，根據以上的東西撰寫自己的研究報告。

第肆章 研究結果

第一節 訪談結果

從廣濟宮或福和宮的後門走出，沿著廟美街直走，轉個彎就能看到一家不小的店面，招牌上寫著「蕭家下港脆皮臭豆腐」，這可是中和區超有名的臭豆腐店。雖然這家店的營業時間只有每天下午四點到晚上十一點，但不管天氣如何，總是有很多顧客專程來品嚐他們的臭豆腐。

蕭家臭豆腐自 2001 年開業，至今已經有 24 年了，這麼多年的努力讓他們逐漸在當地建立了穩定的客群和口碑。而這一切的成功，都離不開老闆娘陳萍阿姨的聰明轉型和不懈努力。陳萍阿姨曾經在唱片業工作，從 20 歲就開始賣唱片，直到她發現隨著網路音樂的興起，傳統的黑膠唱片和實體音樂市場逐漸衰退，唱片業也開始不景氣。面對行業的變化，陳萍阿姨果斷做出轉型決定，從賣 CD 和青菜開始，最終轉向現在的主打產品——臭豆腐。

當然，創業的路並不輕鬆。一開始，陳萍阿姨的生意並不怎麼好。店面位於一條不起眼的小巷，而且沒有穩定的客源。她不僅要處理日常生意，還得自己切菜、做泡菜，甚至一塊塊地炸臭豆腐。這段艱辛的日子讓她深刻體會到，創業最重要的不是追求短期利益，而是對品質的堅持和對顧客需求的精準把握。她常提醒自己，創業不能急功近利，食物行業注重口味，顧客的偏好各不相同，只有每次做好每一份產品，才能吸引回頭客。

隨著時間的推移，陳萍阿姨的生意逐漸好轉。她甚至沒想到的是，當新冠疫情爆發時，反而讓她的生意有了意外的好轉。因為疫情期間，很多人選擇外帶食物，而她的臭豆腐正好滿足了這個需求。陳萍阿姨每個月都會對比去年的營業情況，找到不足並不斷改進。這樣的持續反思和改進讓她的生意逐年穩步增長，並保持了良好的發展勢頭。

蕭家臭豆腐能成功，最關鍵的原因就是陳萍阿姨對品質的堅持。她從來沒有改過臭豆腐的配方，始終使用最好的食材，對炸油、醬油和醬汁都非常挑剔。這些高品質的原料確保了每一塊臭豆腐都外脆內嫩，口感獨特，讓顧客一次品嚐就會成為忠實粉絲。雖然店裡的服務態度一向不錯，但有時候陳萍阿姨的妹妹會因為口氣不好惹怒顧客。每當這種情況發生，陳萍阿姨總會馬上出面處理，因為她知道，顧客往往更注重服務態度，而不僅僅是食物的味道。儘管如此，網路上的負評幾乎都指向妹妹，這讓她感到很無奈，但也不能把她開除。

陳萍阿姨的店每天四點開門，但總會有顧客早在三點十五分就來排隊等候。這時，陳萍阿姨總會善意地請顧客先去逛逛周圍的店，再回來等店開門。

現在 74 歲的陳萍阿姨，並不急於創新菜色或是擴展業務。她始終堅持穩紮穩打、逐步經營的原則，深信成功的關鍵在於持之以恆的品質控制。她常叮囑兒子，無論市場怎麼變，都不要在品質上妥協，也不要為了節省成本而降低食材品質。正因為這樣的理念，蕭家臭豆腐即使在競爭激烈的市場中，也始終能保持其獨特的魅力。

總的來說，蕭家臭豆腐的成功，不僅是因為美味的食物，更是陳萍阿姨對品質的執著和對顧客的責任心。這家小店的故事告訴我們，無論在哪個行業，堅持初心、專注品質、穩步發展，才是長久成功的關鍵。

第二節 自製臭豆腐

本次實驗，我的臭豆腐材料採用的是：百頁豆腐、板豆腐、洗米水、水、蝦米、小魚乾、地瓜葉(只用莖部)、米酒、米、蒜頭和食用油，而用具則有瓦斯爐、鍋子、二個大桶子、一個夾子和一個濾網。

首先，先將地瓜葉的葉子拔掉，得到 300 公克的地瓜葉莖部，將其加入大桶子哩，接著將洗米水和米加入，而米只要加一些就好，再來加入蝦米和小魚乾少許，再放入一小匙米酒和兩顆蒜頭拍扁去皮，最後按照水跟地瓜葉莖部的重量比例是 2:1，加入 600 公升的過濾水，最後將蓋子蓋上，但不用鎖太緊，放置在陰涼處 3 至 4 週即可。

在觀察時，我發現臭豆腐滷水隨著時間的推進，顏色變得愈來愈深，而上面有一層很明顯的白色泡狀體，除此之外，臭味也逐漸成形，變成臭豆腐的味道了。

在過濾臭豆腐時，我發現裡面的食材全部都變得很軟爛了，而且那些軟爛的臭豆腐原料氣味非常重，但是我聞起來是一股很濃郁的臭豆腐味，所以我猜測是沒有問題的。接下來我把裡面的食材濾完後，滷汁就進到了另一個桶子裡，接下來我就將板豆腐和百頁豆腐切小塊，放進滷汁裡，直到裝不下。最後我把那罐已經裝滿豆腐的大桶子蓋上蓋子、鎖緊，放進冰箱的冷藏庫冷凍兩天。

兩天過後，我把放在冰箱裡的臭豆腐拿出來，打開之後，拿出廚房紙巾，把上面的滷水吸乾，最後將臭豆腐拿去油鍋裡炸至金黃，就大功告成了！

第伍章 結論與建議

第一節 臭豆腐：令人又愛又恨的傳統滋味

臭豆腐為華人飲食文化中極具代表性的小吃，其起源眾說紛紜，主要流傳兩種說法。一說為明朝朱元璋幼時家貧，曾食用過期豆腐充飢，後來成為將軍後將此方式推廣至軍中；另一說則為清朝書生王致和落榜後改行販豆腐，因豆腐剩餘而發霉，遂以鹽醃製保存，意外發現其風味特殊，進而製作販售，流傳至今。

臭豆腐依地域不同而風味多樣，展現豐富的地方飲食特色。例如：長沙臭豆腐外皮焦黑酥脆，氣味濃烈；南京則有嫩豆腐與豆乾兩種形式；台灣地區常見外酥內孔的臭豆腐，常搭配泡菜或製成臭臭鍋；客家地區會以雪水泡製，具有清涼消暑之效；紹興的臭豆腐以莧菜梗浸泡，成品酥嫩鮮香；北京則偏向綿軟濃郁；雲南建水的臭豆腐更以當地特殊井水製成，風味特殊。

製作臭豆腐需先以莧菜、菇類、小魚乾、蝦米、蒜、薑、鹽與米酒等材料製成鹵水，置於陰涼處發酵約三週後，濾出鹵汁，再將豆腐浸泡於其中，冷藏兩日入味，取出擦乾後炸至金黃，即為成品。

臭豆腐雖氣味獨特，卻深受各地民眾喜愛。其從不起眼的發霉豆腐，發展成為街頭巷尾廣受歡迎的傳統美食，不僅展現地方風味，更體現出歷史的智慧與庶民生活的韌性，其在「臭」中綻放的獨特風味，正是其無法取代的魅力所在。

第二節 中和飄香 24 年排隊臭豆腐名店

蕭家臭豆腐自 2001 年成立以來，已經營業近 24 年，並在中和區成為知名的特色小吃。其發家歷史源於陳萍阿姨的成功轉型。陳萍阿姨曾從事唱片業，但隨著網路音樂的興起，傳統唱片市場逐漸衰退，讓她意識到食物行業更具穩定性。為了應對市場變化，她決定轉型，最初販售 CD 和青菜，最終以臭豆腐作為主打產品，並保持高品質的食材和製作工藝，逐步建立了今日的品牌。

蕭家臭豆腐的產品特色主要體現在其對品質的堅持。陳萍阿姨從未對臭豆腐的配方進行改良，而是選擇最好的原料，並使用精挑細選的炸油、醬油和醬汁。這些原料確保了每份臭豆腐外脆內嫩，風味獨特，深受顧客喜愛。此外，陳萍阿姨的服務態度一向親切，當遇到顧客負面評價時，她會積極處理，保持良好的顧客關係。

關於未來的發展，陳萍阿姨表示不打算進行大規模擴張或創新菜色。她強調穩步經營和品質至上的原則，認為這是成功的關鍵。儘管年齡已達 74 歲，陳萍阿姨仍堅持不降低食材的標準，不會為了節省成本而妥協品質。她也經常叮囑兒子，要保持品牌的長期穩定，而非追求短期的利益。

總結來看，蕭家臭豆腐的未來將依賴其穩定的品質和誠信經營，繼續在中和區內維持其獨特的品牌形象，並為顧客提供優質的產品和服務。

第三節 想在家吃個臭豆腐，難不難？

在這次的實驗之後，我認為自製臭豆腐確實是可行的，甚至具有推廣與介紹的潛力。整體成果令人滿意，這次能夠順利完成，某種程度上也得益於運氣不錯——發酵過程中幾乎沒有雜菌產生，我推測與使用器材的乾淨程度與當時不算炎熱的天氣有關，這些條件都有助於穩定控制發酵環境。

我們全家人也都試吃過，沒有人因此感到不適，這多少讓我對自製臭豆腐的安全性感到放心。然而，過程中也浮現出不少挑戰，尤其是長時間的發酵、衛生管理的壓力，以及製作過程中那股讓人難以忽視的氣味，這些因素都可能影響未來是否繼續嘗試。

儘管這次的成品令人驚喜，我大概不會再輕易嘗試自製臭豆腐。氣味確實對家人造成了困擾，而我自己時間上的限制也難以再投入這麼多心力。不過，即便如此，我仍覺得這次經驗帶來了很大的心理突破。

老實說，我過去其實不太敢吃臭豆腐，總覺得那股氣味讓人難以靠近。它長久以來都是某種「愛之深、恨之切」的存在——氣味強烈、風味獨特，讓許多人又愛又怕。但這次從頭到尾親自參與製作與發酵的過程，讓我對它有了完全不同的理解與感受。我發現，當你了解一樣食物的製作背景與文化脈絡，心理的抗拒會慢慢放下，轉而對它產生尊重甚至親近感。這也打破了我對「氣味重＝不衛生」這種根深蒂固的直覺連結。

從文化的角度來看，這樣的體驗無疑深化了我對本土飲食文化的認識。臭豆腐之所以能夠長時間流傳下來，並非僅是因為味道特殊，更是因為它背後隱含的製作技術與人們對發酵食品的信任。這不只是一次廚藝上的實驗，更是一場對傳統飲食文化的探索——也是一段個人在味覺與心理上的旅程。

總結來說，這次的經驗是一場成功而深具啟發性的挑戰。不論未來是否會再次動手製作，它所帶來的飲食文化認知與心理層面的突破，對我而言，已經是一份珍貴的收穫。

第四節 建議

在這次的製作過程中，我也發現了許多值得未來進一步研究與發展的方向。例如，在製作食譜的過程中，我其實有針對一些材料與步驟進行刪減與調整，這些修改主要是基於家用條件與時間考量所做的取捨。因此，我建議未來若有同學或研究者想要進行延伸性實作，可以深入探討這些調整對於成品風味與質地的影響，進而比較與傳統完整製法的差異。此外，在滷汁的部分，我此次選用了地瓜葉的莖部作為輔助材料，用以增添風味。然而我也認為這部分具有高度彈性與變化性，未來可以嘗試以莧菜、香茅（檸檬草）、九層塔、香蘭葉等香草類植物替代，進行不同的組合與調味實驗，以找出最適合個人口味或地區風格的配方。

在豆腐的選擇方面，我這次僅使用了板豆腐與百頁豆腐兩種類型進行試作，這是因為這兩者較容易取得，且在發酵過程中表現穩定。但我認為這部分也有很大的延展空間，例如可以嘗試使用凍豆腐或油豆腐等具有不同孔隙結構與口感特性的豆製品，以觀察其在發酵後的風味變化與吸附滷汁的能力，進一步豐富臭豆腐的口感層次與風味多樣性。

此外，在進行訪談的過程中，我發現自己還有許多可以改進的地方。雖然我事前準備了訪談大綱與問題方向，但在實際進行訪問時，有些細節的追問與資料的深入挖掘並未做到位，也可能因時間限制或訪談對象的表達方式，而錯過了一些可貴的資訊。未來若有機會重新進行訪談，我會更注重訪談技巧的運用與問題設計的深度，以獲得更完整且有價值的一手資料。

總體而言，我希望透過這次對「蕭家臭豆腐」的訪談以及實際動手製作的過程，不僅讓自己更深入理解臭豆腐這一道傳統小吃背後的文化與工藝，也希望能夠讓更多人看見這樣一份傳承與創新的努力。更重要的是，我期待這份報告能激發出更多人對傳統食品製作的興趣與探索精神，進而投入到更全面的研究與實踐中，讓臭豆腐這項具有獨特風味與歷史背景的食物，能在現代飲食文化中持續被看見、被傳承。

參考資料

1. CyberLink(2024)如何剪輯影片？8 步驟 windows 影片剪輯教學，人人都能剪片 <https://tw.cyberlink.com/blog/video-editing-basics/859/edit-videos-beginner>
2. 影片創作 第二專長 精選文章(2021)讓影片流暢順眼！盤點 8 個超實用剪接技巧 <https://sky-mba.com/editing-techniques/>
3. 影創實驗室(?)如何自學影片剪輯？給初學者的 3 個建議 <https://kyvisuallab.com/3-advises-for-beginner/>
4. 赫小編(2024)影片剪輯課程推薦！想學 Youtube 影片剪輯前不可不知的 8 大技能 <https://www.appedu.com.tw/article/detail/id-215>
5. lon1(2024)【影片製作教學】基礎剪片技巧懶人包 <https://lon1.today/blog/>
6. 巨匠電腦(2020)影片剪接技巧三重點，原來高點閱率的 youtube 影片都用這幾招！<https://www.pcschool.com.tw/blog/designer/youtube-high-ctr>
7. 日本人妻的無限創作(2019)用天然食材自製臭豆腐鹵水，在海外也能吃到台灣味臭豆腐 <https2://blog.icook.tw/posts/135419>
8. 邱寶郎(2021)平底鍋就能做！夜市碳烤臭豆腐&特製醬汁神還原 <https://food.ltn.com.tw/article/9711>
9. 高英豪(2019)又臭又香？外國人最怕的臭豆腐，臭味哪裡來？
<https://food.ltn.com.tw/article/4784>
10. Yahoo Food(2022)豆腐食譜 | 復刻台灣夜市酥炸臭豆腐 配吃泡菜醬汁缺一不可 <https://hk.news.yahoo.com/%>
11. 楚香村(2019)如何將一塊豆腐變成毛豆腐，豆腐乳的詳細製作過程 <https://kknews.cc/zh-tw/food/634ezn3.html>
12. 手機新浪網(2017)毛豆腐介紹及詳細製作方法圖解 https://blog.sina.com.cn/s/blog_16874a5610102wtt2.htm
13. 食力 foodNEXT(2020)臭豆腐為何這麼臭？台灣最強小吃製程大公開：發臭原料絕對讓你跌破眼鏡 <https://www.storm.mg/lifestyle/3032384>

14. 綜合規劃組(2024)臭豆腐裡的化學秘密
<https://topic.moenv.gov.tw/chemiknowledgemap/cp-710-10891-8d3b6-5.html>
15. Sydni Feest(2024)為什麼臭豆腐會臭？揭秘臭豆腐的製作與發酵過程
https://ai.shareba.com/read-blog/256241.html#google_vignette
16. 21CN 青少年科創家(2021)糞水到底能不能泡出臭豆腐？實驗來了
https://m.thepaper.cn/baijiahao_15401834
17. 呆呆的董豔潔(2021)外酥裡嫩的湖南臭豆腐, 使用化學原理來發酵豆腐
<https://ppfocus.com/0/hoa6flc64.html>
18. 乳豆製品(2017)臭豆腐的種類有哪些？
<https://m.spdl.com/baike/1876.html>
19. 廈門好料(2019)臭豆腐也分南北派，這幾種你吃過多少？
https://www.sohu.com/a/357432958_411869
20. 育兒咖(?)臭豆腐有哪些種類
<https://yuerka.com/yycsjx/shicai/lrn3l.html>
21. 幸福的頂峯(2018)毛豆腐和臭豆腐到底有什麼區別
https://kknews.cc/zh-tw/food/zk3pa63.html#google_vignette
22. 鞭神老師(2018)徽菜兵法全攻略（中）：比面對臭豆腐還需要更大勇氣，朱元璋最愛的「毛豆腐」
<https://www.thenewslens.com/article/90306>
23. 彰化縣秀水國民中學 當我們臭在一起小隊(?)關於臭豆腐-起源
<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2016/hsjh10504/b-1.htm>
24. 林承彥(2017)誰吃誰豆腐？臭豆腐究竟是台灣的還是大陸的？
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20171122001844-260409?ch>
25. 卡娃思(2023)臭豆腐的起源，是一個不小心的美麗的意外！臭豆腐是一種發酵製品，有其營養價值，偶而吃吃還行！
<https://woman.udn.com/woman/story/123164/7582874>
26. 糖果娛樂圈(2019)臭豆腐，你知道它的身世由來嗎，百年還是千年？
https://k.sina.cn/article_6493017565_1830395dd00100f1vu.html
27. 財團法人看見台灣基金會(?)代代“香”傳的臭豆腐
<https://taiwanflavor.iseetaiwan.org/review-content.php?id=2092>

28. 蝌蚪五線譜(2018)你知道臭豆腐是怎麼臭的嗎？
https://www.kepuchina.cn/public/jingcai/201810/t20181012_752150.shtml
29. 食力 foodNEXT(2020)臭豆腐為何這麼臭？台灣最強小吃製程大公開：發臭原料絕對讓你跌破眼鏡 <https://www.storm.mg/lifestyle/3032384>
30. 綜合規劃組(2024)臭豆腐裡的化學秘密
<https://topic.moenv.gov.tw/chemiknowledgemap/cp-710-10891-8d3b6-5.html>
31. Sydni Feest(2024)為什麼臭豆腐會臭？揭秘臭豆腐的製作與發酵過程
https://ai.shareba.com/read-blog/256241.html#google_vignette
32. 21CN 青少年科創家(2021)糞水到底能不能泡出臭豆腐？實驗來了
https://m.thepaper.cn/baijiahao_15401834
33. 呆呆的董豔潔(2021)外酥裡嫩的湖南臭豆腐, 使用化學原理來發酵豆腐
<https://ppfocus.com/0/hoa6flc64.html>