

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料
名称 预制氽汤猪肉圆
适用于:

| | | | | | |
|---|-------------|---|----|------------|---|
| 1 | 称重式自助餐/其它自助 | ✓ | 7 | 早餐 | × |
| 2 | 团膳/食堂 | ✓ | 8 | 夜宵大排档 | ✓ |
| 3 | 堂食小碗菜 | ✓ | 9 | 中央厨房（批量配方） | ✓ |
| 4 | 线上外卖菜 | ✓ | 10 | 厨务管理用资料 | ✓ |
| 5 | 零餐/快餐 | ✓ | 11 | 菜品研发用资料 | ✓ |
| 6 | 摆摊现做现卖 | × | 12 | 居家美食爱好者 | ✓ |



| 序号 | 《配方成本卡》成本数据更新说明 | | |
|----|-----------------|-------------------|--------------|
| | 类别 | 免费浏览 | 会员浏览 |
| 1 | 手机网站 | 不定期更新成本 | 不定期更新成本 |
| 2 | 电脑网站 | 不定期更新成本 | 3/6/9/12月份更新 |
| 3 | 微信商城 | 购买PDF电子版《成本卡》每月更新 | |

目 录

预制汆汤猪肉圆

工艺简介第3页

《成本卡》第5页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第6页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第7页

版权声明第8页



预制汆汤猪肉圆试验工作图

【 试验前原调料称重 — 试验后原调料称重 = 实际应用原调料重量 】



IMG_20210422_103218



IMG_20210422_104604



IMG_20210422_104637



IMG_20210422_104810



IMG_20210422_104844



IMG_20210422_104911



IMG_20210422_113155



IMG_20210422_113318



IMG_20210422_113330



IMG_20210422_113339



IMG_20210422_113350



IMG_20210422_113408



IMG_20210422_113806



IMG_20210422_115012预制万能猪肉馅



IMG_20210422_115013



IMG_20210422_115022



IMG_20210422_115039



IMG_20210422_115100



IMG_20210422_115117



IMG_20210422_115124



IMG_20210422_115133



IMG_20210422_120507



IMG_20210422_120555



IMG_20210422_120817-24个汆肉



成品肉馅
1027克



肉馅挤成肉圆
下入锅内汆熟



捞出肉圆称重
272克



剩余肉馅735克
实用肉馅292克

肉馅汆肉圆成品率
 $272\text{克} \div 292\text{克} \times 100\%$
 $=93.2\%$

预制汆汤猪肉圆

- 1) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；。
- 2) 肉馅内依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀；
- 3) 将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲，最后加入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀即成；
- 4) 锅内清水烧开后、改成小火；用手挤肉圆逐个下入开水内，待锅内肉圆下完后，调成中火，让水微微烧开、煮熟（汆熟）肉圆。

注↑：经测试，1000克成品肉馅可煮制汆圆约931.5克，若按每个熟汆圆12.5克计算，则可制作74.5个。

为什么调制肉馅时，按配方数量添加清水以后、成品肉馅会“很稀”？

答：因为肉馅在调味前的含水量就比较高了。

比如①绞肉馅前水洗猪肉时，应将大块的猪肉漂洗、沥水后再切成小块搅成肉馅，这样的肉馅含水量约有3%，那么按“配方”加水调馅就不会太稀；

②如果先将猪肉切成小片（小条）后再去漂洗、沥水、绞馅，这样的肉馅含水量会大于10%，而这时候按配方要求调肉馅加水后、肉馅就会“很稀”；


③再次提示：大型超市买的猪肉和成品猪肉馅“含水量会很高”；而在菜市场肉摊上买新鲜猪肉、并委托摊主绞肉时，摊主会当着你的面切肉、漂洗再绞肉——也就是当着你的面“将水掺到肉馅里”，保证让你看不出来、也复不了秤。

菜品标准配方成本卡

表-1 （别名：菜肴成本卡、菜肴标准质量卡）

敬请关注最新版成本卡。

类别： 预制原料 菜名： 预制汆汤猪肉圆 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2021年4月22日 食材进货询价更新： 2025年8月1日

| 类别 | 原料采购数据 | | | | | | | | 原料净料初加工数据 | | | | 投入净料数据 | | |
|----|--|------|------|------|--|-----------|--|-------------|---------------|---------------|----------|-------|---------------|----------|----------|
| | 原料名称 | 品牌 | 产地 | 采购渠道 | 核价日期 | 原料单价 | 原料规格与说明 | | 每500克 换算单价 | 原料净料 初加工方法 | 净料 名称 | 净料率 | 每500克 净料单价 | 投料 质量 | 投料 金额 |
| 主料 | 去皮猪前腿肉/前夹 | —— | —— | 鲜肉批发 | 250724 | 10.50元 /斤 | 500 克 /斤 | 肥三瘦七肉 | 10.50元 | 将去皮猪肉搅碎 | 肥三瘦七肉末 | 100% | 10.50元 | 610克 | 12.81元 |
| | 210422测试↑：去皮猪前腿肉/前夹628克，泡洗、沥水1小时后称重647克；做肉馅添加清水最大用量相当于（未泡洗）生肉馅的36%。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 调料 | 小葱 | 散装 | 安徽 | 拼多多 | 250725 | 5.00元 /斤 | 500 克 /斤 | | 5.00元 | 去掉根须、葱白切末 | 小葱白末 | 84.7% | 5.90元 | 35克 | 0.41元 |
| | 500g长舟加碘盐 | 长舟 | 湖北 | 白沙洲 | 250725 | 0.70元 /袋 | 500 克 /袋 | 60 袋/ 件 | 0.70元 | 成品调料/含盐量96.9% | 食盐 | 100% | 0.70元 | 8.0克 | 0.01元 |
| | 2kg莲花味精 | 莲花 | 河南周口 | 白沙洲 | 250725 | 17.60元 /袋 | 2000 克 /袋 | | 4.40元 | 可自行打成粉末状 | 味精粉 | 100% | 4.40元 | 4.0克 | 0.04元 |
| | 227g玖味白胡椒粉 | 玖味 | 武汉 | 批发市场 | 250725 | 24.00元 /袋 | 227 克 /袋 | 10袋/箱批发 | 52.86元 | 成品调料 | 净白胡椒粉 | 100% | 52.86元 | 2.0克 | 0.21元 |
| | 1比10自制姜汁 | 自制榨汁 | | —— | 250801 | 0.59元 /斤 | 注↑：100克生姜细末+10倍清水 | | 0.59元 | 将生姜+清水榨成汁 | 自制姜汁 | 1100% | 0.05元 | 60克 | 0.01元 |
| | 清水 | —— | 自备 | —— | —— | 0.00元 /斤 | 500 克 /斤 | | 0.00元 | 不计成本/计入费用类 | 清水 | 100% | 0.00元 | 160克 | 0.00元 |
| | 4.9L海天金标生抽 | 海天 | 佛山 | 拼多多 | 250725 | 40.25元 /桶 | 4900 毫升 /桶 | 约1150 克/ 升 | 3.57元 | 成品调料/含盐量16.7% | 生抽 | 100% | 3.57元 | 20克 | 0.14元 |
| | 洋鸡蛋8.5个/斤 | —— | 本地 | 蛋品批发 | 250724 | 4.30元 /斤 | 500 克 /斤 | = 0.54 元/ 个 | 4.30元 | 去掉蛋壳，留蛋液 | 去壳鸡蛋液 | 86.6% | 4.97元 | 90克 | 0.89元 |
| | 25kg大成玉米淀粉 | 大成 | 辽宁锦州 | 拼多多 | 250725 | 144元 /袋 | 25000 克 /袋 | | 2.88元 | 成品调料 | 净玉米淀粉 | 100% | 2.88元 | 22克 | 0.13元 |
| 备注 | 以上原料可制作成品肉馅≥ | | | | 1000克 | | ，成品率1 98.9% 计算式：成品率 = 成品质量÷主配调料净料投料合计×100% | | | | | | 投料合计 1011克 | | 14.65元 |
| | 以上肉馅可制成品熟汆圆≥ | | | | 932克 | | ，成品率2 93.2% ，成品肉馅含盐量≤1.11% ，汆圆含盐量≤1.19% ，含味精≤ 0% | | | | | | 每500克成品馅成本 | | 7.33元 |
| |  | | | | 制作工艺简介 | | | | | | | | 每500克熟肉圆成本 | | 7.86元 |
| | | | | | 1）将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：如果需要将猪肉先清洗、沥水后再搅成肉馅，则猪肉（因含水）质量会增加约3%，即每千克增加水分约30克，后续合肉馅时应在以上“配方”的基础上、减去“因清洗而增加的猪肉含水量”。 2）肉馅内依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀； 3）将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲，最后加入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀即成； 【再次提示：如果使用注水肉或注水肉馅，则合肉馅时需减少用水量】 4）锅内清水烧开后、改成小火；用手挤肉圆逐个下入开水内，待锅内肉圆下完后，调成中火，让水微微烧开、煮熟（汆熟）肉圆。 注↑：经测试，1000克成品肉馅可煮制汆圆约931.5克，若按每个熟汆圆12.5克计算，则可制作74.5个。 注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 | | | | | | | | | | |



当“主要”原料进货单价上涨或降价后，对应的综合成本变化

- 我们目前所采集的菜品原料进货单价数据，主要来源于线上网购平台和线下的食材批发市场、超市或菜市场；
 - 我们将近期所采集的“主要”原料进货单价设为“基数”——这里的“主要”原料是指“成本占比最高”的原料；
- 考虑到全国不同城市、不同区域与不同餐饮业主的“主要”原料进货单价均有差异，因此这里也同步推算出：当“主要”原料进货单价上涨（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜综合成本所产生的变化。
- 也就是：根据“主要”原料进货单价的不同，我们将同步作出“10种”不同的成本数据分析供您参考。



| 菜品原料分类与成本占比分析↓ | | | | | |
|----------------|--------|----|--------|-------|-------|
| 序号 | 主要原料名称 | 类别 | 成品料成本 | | 占比% |
| | | | 元/千克 | 元/斤 | |
| 1 | 肥三瘦七肉末 | 主料 | 13.75元 | 6.88元 | 87.4% |
| 2 | —— | 配料 | —— | —— | —— |
| 3 | 葱+盐味精等 | 调料 | 1.98元 | 0.99元 | 12.6% |
| 4 | —— | 其它 | —— | —— | —— |
| 合计 | | | 15.73元 | 7.86元 | 100% |

原料进货价更新： 2025年8月1日
满堂红菜品配方成本网出品

主要原料的成本占比较高。

| 配方中的“主要”原料 涨价或降价后的成本分析↓ | | | |
|----------------------------------|-------------|------------|--------------|
| 主要原料净料名称： 预制汆汤猪肉圆 | | | |
| 主要原料毛料名称： 去皮猪前腿肉/前夹 | | | |
| 主料转制成品工艺： 猪肉搅碎+调料→拌馅→汆肉圆 | | | |
| 每千克投料合计经加工后可得到成品： 989克 | | | |
| 成品率： 98.9% | | | |
| 当前“去皮猪前腿肉/前夹”进货价： 10.50元 /斤·500克 | | | |
| 如果主料进货价上涨或下降 其菜肴成本将会有以下变化↓ | | | |
| 类 型 | 猪前夹肉 进货价 | 水汆肉圆 成本 | 主料进货 单价系数 |
| 涨跌幅度 1.00元 | (元/斤) | (元/斤) | 0 |
| 1) 进货价下降至→ | 7.50元 | 5.90元 | 71% |
| 2) 进货价下降至→ | 8.50元 | 6.55元 | 81% |
| 3) 进货价下降至→ | 9.50元 | 7.21元 | 90% |
| 4) 目前进货价→ | 10.50元 | 7.86元 | 100% |
| 5) 进货价上涨至→ | 11.50元 | 8.52元 | 110% |
| 6) 进货价上涨至→ | 12.50元 | 9.17元 | 119% |
| 7) 进货价上涨至→ | 13.50元 | 9.83元 | 129% |
| 8) 进货价上涨至→ | 14.50元 | 10.48元 | 138% |
| 9) 进货价上涨至→ | 15.50元 | 11.14元 | 148% |
| 10) 进货价上涨至→ | 16.50元 | 11.79元 | 157% |

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品汆汤圆子（整数）数量编制的原料净料配方

类别：预制原料

菜名：预制汆汤猪肉圆

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍

更新：2023年4月2日

| 原料名称 | | | 制作1斤 | | 制作2斤 | | 制作5斤 | | 制作10斤 | | 制作15斤 | | 制作20斤 | |
|-------------------|--------------|--------------|------------|-------|------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|--------|
| 类别 | 采购食材 原料名称 | 投入原料 净料名称 | 成品料需要食材 | | 成品料需要食材 | | 成品料需要食材 | | 成品料需要食材 | | 成品料需要食材 | | 成品料需要食材 | |
| | | | 投料数量 | 换算 | 投料数量 | 换算 | 投料数量 | 换算 | 投料数量 | 换算 | 投料数量 | 换算 | 投料数量 | 换算 |
| 主料 | 去皮猪前腿肉/前夹 | 肥三瘦七肉末 | 0.65斤 | 327克 | 1.31斤 | 655克 | 3.27斤 | 1637克 | 6.55斤 | 3274克 | 9.82斤 | 4911克 | 13.10斤 | 6549克 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 调料 | 小葱 | 小葱白末 | 0.04斤 | 19克 | 0.08斤 | 38克 | 0.19斤 | 94克 | 0.38斤 | 188克 | 0.56斤 | 282克 | 0.75斤 | 376克 |
| | 500g云鹤食盐 | 食盐 | 0.01斤 | 4.3克 | 0.02斤 | 8.6克 | 0.04斤 | 21克 | 0.09斤 | 43克 | 0.13斤 | 64克 | 0.17斤 | 86克 |
| | 2kg莲花味精 | 味精粉 | 0.00斤 | 2.1克 | 0.01斤 | 4.3克 | 0.02斤 | 11克 | 0.04斤 | 21克 | 0.06斤 | 32克 | 0.09斤 | 43克 |
| | 227g玖味白胡椒粉 | 净白胡椒粉 | 0.00斤 | 1.1克 | 0.00斤 | 2.1克 | 0.01斤 | 5.4克 | 0.02斤 | 11克 | 0.03斤 | 16克 | 0.04斤 | 21克 |
| | 1比10自制姜汁 | 自制姜汁 | 0.06斤 | 32克 | 0.13斤 | 64克 | 0.32斤 | 161克 | 0.64斤 | 322克 | 0.97斤 | 483克 | 1.29斤 | 644克 |
| | 清水 | 清水 | 0.17斤 | 86克 | 0.34斤 | 172克 | 0.86斤 | 429克 | 1.72斤 | 859克 | 2.58斤 | 1288克 | 3.44斤 | 1718克 |
| | 4.9L海天金标生抽 | 净生抽 | 0.02斤 | 11克 | 0.04斤 | 21克 | 0.11斤 | 54克 | 0.21斤 | 107克 | 0.32斤 | 161克 | 0.43斤 | 215克 |
| | 洋鸡蛋-8.5个/斤 | 去壳鸡蛋液 | 0.10斤 | 48克 | 0.19斤 | 97克 | 0.48斤 | 242克 | 0.97斤 | 483克 | 1.45斤 | 725克 | 1.93斤 | 966克 |
| | 25kg大成玉米淀粉 | 净玉米淀粉 | 0.02斤 | 12克 | 0.05斤 | 24克 | 0.12斤 | 59克 | 0.24斤 | 118克 | 0.35斤 | 177克 | 0.47斤 | 236克 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 合计投入净料数量→ | | | 1.09斤 | 543克 | 2.17斤 | 1085克 | 5.43斤 | 2713克 | 10.85斤 | 5427克 | 16.28斤 | 8140克 | 21.71斤 | 10853克 |
| (有损耗) 实得成品肉馅数量→ | | | 1.07斤 | 537克 | 2.15斤 | 1074克 | 5.37斤 | 2684克 | 10.74斤 | 5368克 | 16.10斤 | 8052克 | 21.47斤 | 10735克 |
| 肉馅成品率（肉馅÷净料数量）→ | | | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% | 98.9% |
| 实际得到成品熟汆圆数量→ | | | 1.00斤 | 500克 | 2.00斤 | 1000克 | 5.00斤 | 2500克 | 10.00斤 | 5000克 | 15.00斤 | 7500克 | 20.00斤 | 10000克 |
| 汆圆成品率（成品汆圆÷肉馅数量）→ | | | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% | 93.2% |
| 以上原料可制作 熟汆圆数量 | | 按每个12.5克 | 可做汆圆 40 | | 可做汆圆 80 | | 可做汆圆 200 | | 可做汆圆 400 | | 可做汆圆 600 | | 可做汆圆 800 | |
| | | 按每个15.0克 | 可做汆圆 33.3个 | | 可做汆圆 66.7个 | | 可做汆圆 167个 | | 可做汆圆 333个 | | 可做汆圆 500个 | | 可做汆圆 667个 | |

1) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：如果需要将猪肉先清洗、沥水后再搅成肉馅，则猪肉（因含水）质量会增加约3%，即每千克增加水分约30克，后续合肉馅时应在以上“配方”的基础上、减去“因清洗而增加的猪肉含水量”。

2) 肉馅内依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀；

3) 将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲，最后加入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀即成；

【再次提示：如果使用注水肉或注水肉馅，则合肉馅时需减少用水量】

4) 锅内清水烧开后、改成小火；用手挤肉圆逐个下入开水内，待锅内肉圆下完后，调成中火，让水微微烧开、煮熟（汆熟）肉圆。

注↑：经测试，1000克成品肉馅可煮制汆圆约931.5克，若按每个熟汆圆12.5克计算，则可制作74.5个。



版权声明

武汉市满堂红企业管理顾问有限公司
——以下简称“满堂红”。

本作品由“满堂红”原创，含文字、图片、音频、视频、菜品食材试验成果、图表格式及逻辑算法…等。仅供餐饮从业者、爱好者学习与参考。

未经许可，禁止摘编或改写后转载及网络传播；禁止编入软件用于商业目的等一切作品版权使用行为，否则将循司法途径追究侵权人的法律责任。

