

# 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料

名称 预制豆腐猪肉馅

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    | ✓ |



满堂红菜品配方成本网

专业电脑版：[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)

简易手机版：[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)

# 目 录

## 预制豆腐猪肉馅

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

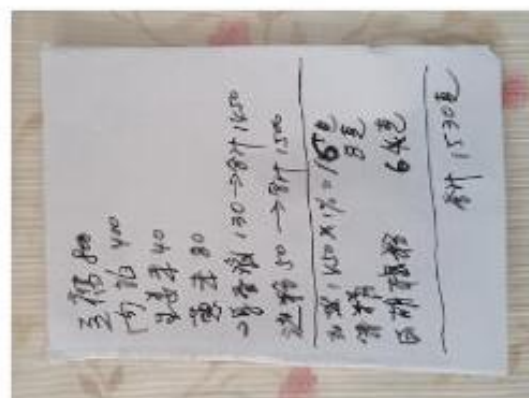




# 预制豆腐猪肉馅试验工作图



IMG\_20220313\_130058沥水后800克



IMG\_20220313\_130112



IMG\_20220313\_130249



IMG\_20220313\_131621



IMG\_20220313\_132207



IMG\_20220313\_132415



IMG\_20220313\_132605



IMG\_20220313\_132951



IMG\_20220313\_133050



IMG\_20220313\_133235



IMG\_20220313\_133440



IMG\_20220313\_135558



# 预制豆腐猪肉馅

1) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用；

2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；

3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。

注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。

注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。

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： 预制豆腐猪肉馅 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2022年3月13日 食材进货询价更新： 2025年1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 | 老豆腐                                                                                 | ——                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ——   | 批发市场 | 241229 | 2.50元 /斤  | 500 克 /斤             | 2.50元     | 放置1小时平均脱水4%   | 老豆腐    | 96.0% | 2.60元      | 800克   | 4.17元  |
|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
| 配料 | 去皮猪前腿肉/前夹                                                                           | ——                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ——   | 鲜肉批发 | 241227 | 13.00元 /斤 | 500 克 /斤 肥三瘦七肉       | 13.00元    | 将去皮猪肉搅碎       | 肥三瘦七肉末 | 100%  | 13.00元     | 400克   | 10.40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数量相当于（未泡洗）生肉馅的36%。                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
| 调料 | 500g长舟加碘盐                                                                           | 长舟                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 湖北   | 白沙洲  | 241227 | 0.75元 /袋  | 500 克 /袋 60 袋/ 件     | 0.75元     | 成品调料/含盐量96.9% | 食盐     | 100%  | 0.75元      | 12克    | 0.02元  |
|    | 2kg莲花味精                                                                             | 莲花                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 河南周口 | 白沙洲  | 241227 | 20.00元 /袋 | 2000 克 /袋            | 5.00元     | 可自行打成粉末状      | 味精粉    | 100%  | 5.00元      | 8.0克   | 0.08元  |
|    | 227g玖味白胡椒粉                                                                          | 玖味                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 武汉   | 批发市场 | 241227 | 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     | 4.0克   | 0.42元  |
|    | 老生姜                                                                                 | 散装                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ——   | 批发市场 | 241227 | 6.00元 /斤  | 500 克 /斤             | 6.00元     | 去皮，切剁姜末       | 净生姜末   | 85.0% | 7.06元      | 40克    | 0.56元  |
|    | 小葱                                                                                  | 散装                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 安徽   | 拼多多  | 241227 | 3.00元 /斤  | 500 克 /斤             | 3.00元     | 小葱白切末，葱叶留它用   | 小葱白末   | 94.4% | 3.18元      | 80克    | 0.51元  |
|    | 210408测试↑：小葱144克，去根须124克，净料率86.1%；洗净沥水1小时139克，切成葱花称重136克，净料率94.4%；其中葱白占42%，绿葱叶占58%。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
|    | 洋鸡蛋-8.5个/斤                                                                          | ——                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 本地   | 蛋品批发 | 241128 | 4.80元 /斤  | 500 克 /斤 = 0.56 元/ 个 | 4.80元     | 去掉蛋壳，留蛋液      | 去壳蛋液   | 86.6% | 5.54元      | 130克   | 1.44元  |
|    | 注↑：25个鸡蛋÷8.5个/斤=2.94斤鸡蛋，2.94斤鸡蛋×去壳鸡蛋液净料率86.6%×500克=1273克净鸡蛋液（25个鸡蛋的蛋液），平均每个蛋液50.92克 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
|    | 25kg大成玉米淀粉                                                                          | 大成                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 辽宁锦州 | 拼多多  | 241227 | 149元 /袋   | 25000 克 /袋           | 2.98元     | 成品调料          | 净玉米淀粉  | 100%  | 2.98元      | 50克    | 0.30元  |
|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
| 备注 | 以上原料可制作成品馅料≥ 1524克 ，成品率 100.0% 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       | 1524克  | 17.90元 |
|    | 成品含盐量≤ 0.76% ，含味精≤ 0.52% ，馅料中的水+鸡蛋液+液体调料含量≥ 8.53% ，含淀粉≤ 3.28% ，含白胡椒 0.26%           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |        |           |                      |           |               |        |       | 每500克成品馅成本 | 5.87元  |        |
|    |   | 制作工艺简介                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
|    |                                                                                     | 1) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用；<br>2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：将猪肉先切小块清洗、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。<br>3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。<br>注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。<br>注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。 |      |      |        |           |                      |           |               |        |       |            |        |        |
|    | 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  | 老豆腐    | 主料 | 2.73元  | 1.37元 | 23.3% |
| 2  | 肥三瘦七肉末 | 配料 | 6.82元  | 3.41元 | 58.1% |
| 3  | 葱+盐味精等 | 调料 | 2.19元  | 1.09元 | 18.6% |
| 4  | ——     | 其它 | ——     | ——    | ——    |
| 合计 |        |    | 11.75元 | 5.87元 | 100%  |

原料进货价更新： 2025年1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： 肥三瘦七肉末                 |             |             |              |
|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| 主要原料毛料名称： 去皮猪前腿肉/前夹              |             |             |              |
| 主料转制成品工艺： 豆腐茸+猪肉馅+调料→调成馅         |             |             |              |
| 每千克投料合计经加工后可得到成品：                |             |             | 1000克        |
|                                  |             |             | 成品率： 100.0%  |
| 当前“去皮猪前腿肉/前夹”进货价： 13.00元 /斤·500克 |             |             |              |
| 如果主料进货价上涨或下降<br>其菜肴成本将会有以下变化↓    |             |             |              |
| 类 型                              | 猪前夹肉<br>进货价 | 豆腐猪肉<br>馅成本 | 主料进货<br>单价系数 |
| 涨跌幅度 1.00元                       | (元/斤)       | (元/斤)       | 0            |
| 1) 进货价下降至→                       | 10.00元      | 5.09元       | 77%          |
| 2) 进货价下降至→                       | 11.00元      | 5.35元       | 85%          |
| 3) 进货价下降至→                       | 12.00元      | 5.61元       | 92%          |
| 4) 目前进货价→                        | 13.00元      | 5.87元       | 100%         |
| 5) 进货价上涨至→                       | 14.00元      | 6.14元       | 108%         |
| 6) 进货价上涨至→                       | 15.00元      | 6.40元       | 115%         |
| 7) 进货价上涨至→                       | 16.00元      | 6.66元       | 123%         |
| 8) 进货价上涨至→                       | 17.00元      | 6.92元       | 121%         |
| 9) 进货价上涨至→                       | 18.00元      | 7.18元       | 120%         |
| 10) 进货价上涨至→                      | 19.00元      | 7.45元       | 119%         |

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（整数）数量编制的原料净料配方

类别：预制原料

菜名：预制豆腐猪肉馅

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍

更新：2023年3月1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<br>原料名称 | 投入原料<br>净料名称 | 成品肉馅需要食材 |        | 成品肉馅需要食材 |        | 成品肉馅需要食材 |        | 成品肉馅需要食材 |        | 成品肉馅需要食材 |        | 成品肉馅需要食材 |        |
|                 |              |              | 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              | 老豆腐          | 老豆腐          | 0.52斤    | 262克   | 1.05斤    | 525克   | 2.62斤    | 1312克  | 5.25斤    | 2625克  | 7.87斤    | 3937克  | 10.50斤   | 5249克  |
|                 |              |              |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |
| 配料              | 去皮猪前腿肉/前夹    | 肥三瘦七肉末       | 0.26斤    | 131克   | 0.52斤    | 262克   | 1.31斤    | 656克   | 2.62斤    | 1312克  | 3.94斤    | 1969克  | 5.25斤    | 2625克  |
|                 |              |              |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |
| 调料              | 500g云鹤食盐     | 食盐           | 0.01斤    | 3.9克   | 0.02斤    | 7.9克   | 0.04斤    | 20克    | 0.08斤    | 39克    | 0.12斤    | 59克    | 0.16斤    | 79克    |
|                 | 2kg莲花味精      | 味精粉          | 0.01斤    | 2.6克   | 0.01斤    | 5.2克   | 0.03斤    | 13克    | 0.05斤    | 26克    | 0.08斤    | 39克    | 0.10斤    | 52克    |
|                 | 227g玖味白胡椒粉   | 净白胡椒粉        | 0.00斤    | 1.3克   | 0.01斤    | 2.6克   | 0.01斤    | 6.6克   | 0.03斤    | 13克    | 0.04斤    | 20克    | 0.05斤    | 26克    |
|                 | 老生姜          | 净生姜末         | 0.03斤    | 13克    | 0.05斤    | 26克    | 0.13斤    | 66克    | 0.26斤    | 131克   | 0.39斤    | 197克   | 0.52斤    | 262克   |
|                 | 小葱           | 小葱白末         | 0.05斤    | 26克    | 0.10斤    | 52克    | 0.26斤    | 131克   | 0.52斤    | 262克   | 0.79斤    | 394克   | 1.05斤    | 525克   |
|                 | 洋鸡蛋-8.5个/斤   | 去壳蛋液         | 0.09斤    | 43克    | 0.17斤    | 85克    | 0.43斤    | 213克   | 0.85斤    | 427克   | 1.28斤    | 640克   | 1.71斤    | 853克   |
|                 | 25kg大成玉米淀粉   | 净玉米淀粉        | 0.03斤    | 16克    | 0.07斤    | 33克    | 0.16斤    | 82克    | 0.33斤    | 164克   | 0.49斤    | 246克   | 0.66斤    | 328克   |
|                 |              |              |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |          |        |
| 合计投入净料数量→       |              |              | 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 |
| 实际得到成品数量→       |              |              | 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 |
| 成品率（成品数量÷净料数量）→ |              |              | 100.0%   | 100.0% | 100.0%   | 100.0% | 100.0%   | 100.0% | 100.0%   | 100.0% | 100.0%   | 100.0% | 100.0%   | 100.0% |

1) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用；

2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：将猪肉先切小块清洗、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。

3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。

注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。

注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。





## 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。

