

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/羹粥

名称 皮蛋瘦肉粥

适用于：

1	称重式自助餐/其它自助	✓
2	团膳/食堂	✓
3	堂食小碗菜	✓
4	线上外卖菜	✓
5	零餐/快餐	✓
6	摆摊现做现卖	✗

7	早餐	✓
8	夜宵大排档	✓
9	中央厨房（批量配方）	✓
10	厨务管理用资料	✓
11	菜品研发用资料	✓
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

# 皮蛋瘦肉粥

## 批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品餐的配方… …第7页  
适用中央厨房批量生产的不同投料配方… …第8页

版权声明 ... ... ... ... ... 第9页



# 皮蛋瘦肉粥



## 工艺简介：

本配方适用于电饭煲煲粥；将大米漂洗、沥干水分，按本配方的要求配置清水质量（重量）；选用电饭煲煮粥模式（1小时30分钟）来煲粥、粥煲好后备用。

- 1) 提前将皮蛋煮熟过凉水、去壳切成颗粒；将皮蛋粒倒入煲好的粥内，再依次下入瘦肉末、盐、鸡精、白胡椒粉，并打开电饭煲熬煮至熟；生菜叶切成条；
- 2) 出品前趁热放入生菜条和葱花即成。

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类粥品制作方法。



**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)

类别: 面饭主食 菜名: 皮蛋瘦肉粥

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

敬请关注最新版成本卡。

日期: 2022年11月9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	盘锦蟹田粳米	盘珠	辽宁盘锦	拼多多	250725	102.4元/袋	20000 克 /袋 GB/T18824	2.56元	——	盘锦蟹田粳米	100%	2.56元	70克	0.36元
	东北五常糯米	谷味来	哈尔滨	拼多多	250725	18.98元/袋	2500 克 /袋 1袋起售包邮	3.80元	——	东北五常糯米	100%	3.80元	30克	0.23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	1150克	0.00元
配料	皮蛋	——	本地	蛋品批发	250724	1.10元/个	70 克 /个 65-80克/个	7.86元	皮蛋去壳	去壳皮蛋	89.8%	8.75元	140克	2.45元
	200824测试↑: 皮蛋2个157克, 去壳后净皮蛋141克, 净料率89.8%													
	鲜猪(腿)瘦肉	——	——	鲜肉批发	250724	16.00元/斤	500 克 /斤	16.00元	剁、绞成肉末/有损耗	净瘦肉末	97.0%	16.49元	60克	1.98元
调料	云南大利生菜	——	——	多多买菜	250725	4.00元/斤	500 克 /斤	4.00元	生菜去根蒂泡洗沥水切条	净生菜切条	116%	3.45元	50克	0.34元
	210708测试↑: 购(半湿)生菜2000克, 去根蒂后188克, 净料率①94.0%; 泡洗沥水1小时后2320克, 净料率②116%; 烩水沥水后2351克, 成熟率117.5%													
	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	4.0克	0.01元
	900g厨师乐鸡精	厨师乐	武汉	批发市场	250725	19.70元/袋	900 克 /袋 10袋/箱批发	10.94元	含味精40%/含盐38%	鸡精	100%	10.94元	4.0克	0.09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	白胡椒粉	100%	52.86元	2.0克	0.21元
	自制姜葱花生油	需提前预制		250801	5.85元/斤	500 克 /斤	5.85元	——	姜葱花生油	100%	5.85元	2.0克	0.02元	
	注↑: 用作清炒、清汤用油; 详见/预制油料类/《自制姜葱花生油》成本卡。													
	小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元/斤	500 克 /斤	5.00元	去根须洗沥切葱花	小葱葱花	94.4%	5.30元	12克	0.13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%。													
备注	以上米+水原料可煲粥≥ 1382克 , 成品率 90.7% , 成品粥含盐量≤ 0.39% , 含鸡精 0.29% , 含食油 0.14%				投料合计 1524克 5.82元									
	以上大米+糯米原料可煲粥≥ 1382克 , 成品率 1382% , 煲粥后水分蒸发 142克 , 蒸发比 9.3% 成品米含量 5.07%				每500克成品菜成本 2.10元									
	 <b>制作工艺简介</b> 餐盒容积使用率为: 80% <p>本配方适用于电饭煲煲粥; 将大米漂洗、沥干水分, 按本配方的要求配置清水质量(重量); 选用电饭煲煮粥模式(1:30分钟)来煲粥、粥煲好后备用。  1) 提前将皮蛋煮熟过凉水、去壳切成颗粒; 将皮蛋粒倒入煲好的粥内, 再依次下入瘦肉末、盐、鸡精、白胡椒粉, 并打开电饭煲熬煮至熟; 生菜叶切成条;  2) 出品前趁热放入生菜条和葱花即成。</p> <p>注: 可参考各类视频网站介绍的同类粥品制作方法。</p>	餐盒规格	餐盒成本	实际装粥	粥品成本	成本小计	不同毛利率的粥品售价(元/盒)							
		(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%					
		300圆餐盒	0.220元	240克	1.01元	1.23元	4.10元	3.07元	2.46元					
		450圆餐盒	0.229元	360克	1.51元	1.74元	5.81元	4.36元	3.49元					
		600圆餐盒	0.416元	480克	2.02元	2.44元	8.12元	6.09元	4.87元					
		——	——	——	——	——	——	——	——					
		——	——	——	——	——	——	——	——					
		——	——	——	——	——	——	——	——					
		——	——	——	——	——	——	——	——					



## 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，对应的成品餐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“七种”不同的成本数据分析供您参考。

煲粥原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品粥成本		占比
			元/千克	元/斤	
1	粳米+糯米	主料	0.42元	0.21元	10.1%
2	皮蛋+肉末	配料	3.20元	1.60元	76.2%
3	盐鸡精胡椒等	调料	0.58元	0.29元	13.8%
4	——	其它	——	——	——
<b>合计</b>			<b>4.21元</b>	<b>2.10元</b>	<b>100%</b>

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



皮蛋和  
肉末的  
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↓			
类型	猪腿瘦肉 进货价	皮蛋瘦肉 粥成本	主料进货 单价系数
	(元/斤)	(元/斤)	
涨降幅度 1.00元			
1) 进货价下降至→	13.00元	1.97元	81%
2) 进货价下降至→	14.00元	2.01元	88%
3) 进货价下降至→	15.00元	2.06元	94%
4) 目前进货价→	<b>16.00元</b>	<b>2.10元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	17.00元	2.15元	106%
6) 进货价上涨至→	18.00元	2.19元	113%
7) 进货价上涨至→	19.00元	2.24元	119%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

## 不同规格餐盒的装粥数量（图例）

本菜品外卖餐盒装粥的容积使用率为：80%

300毫升餐盒×装粥80%=240（克）



↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装240克成品餐



450毫升餐盒×装粥80%=360（克）



↑ 450毫升圆形餐盒  
盛装360克成品餐



600毫升餐盒×装粥80%=480（克）



↑ 600毫升圆形餐盒  
盛装480克成品餐



## 菜品标准配方成本卡

表-2 速算配方表 (1) 按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别: 面饭主食

菜名: 皮蛋瘦肉粥

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

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			300ml圆餐盒 装菜240克/盒共10盒		450ml圆餐盒 装菜360克/盒共10盒		600ml圆餐盒 装菜480克/盒共10盒		500ml长方餐盒 —		650ml长方餐盒 —		750ml长方餐盒 —	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	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
	盘锦蟹田粳米	盘锦蟹田粳米	0.24斤	122克	0.36斤	182克	0.49斤	243克	—	—	—	—	—	—
主料	东北五常糯米	东北五常糯米	0.10斤	52克	0.16斤	78克	0.21斤	104克	—	—	—	—	—	—
	清水	清水	3.99斤	1997克	5.99斤	2996克	7.99斤	3994克	—	—	—	—	—	—
	皮蛋	去壳皮蛋	0.49斤	243克	0.73斤	365克	0.97斤	486克	—	—	—	—	—	—
配料	鲜猪(腿)瘦肉	净瘦肉末	0.21斤	104克	0.31斤	156克	0.42斤	208克	—	—	—	—	—	—
	生菜	净生菜切条	0.17斤	87克	0.26斤	130克	0.35斤	174克	—	—	—	—	—	—
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	6.9克	0.02斤	10克	0.03斤	14克	—	—	—	—	—	—
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	6.9克	0.02斤	10克	0.03斤	14克	—	—	—	—	—	—
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	3.5克	0.01斤	5.2克	0.01斤	6.9克	—	—	—	—	—	—
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.01斤	3.5克	0.01斤	5.2克	0.01斤	6.9克	—	—	—	—	—	—
	小葱	小葱葱花	0.04斤	21克	0.06斤	31克	0.08斤	42克	—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
合计投入净料数量→			5.29斤	2647克	7.94斤	3970克	10.59斤	5293克	—	—	—	—	—	—
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	—	—	—	—	—	—
成品率(成品数量÷净料数量)→			90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	—	—	—	—	—	—
出品数量	使用餐盒规格	实际装粥质量	成品粥→	2400克	成品粥→	3600克	成品粥→	4800克	—	—	—	—	—	—
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	450ml圆餐盒	成品菜360克	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—
	600ml圆餐盒	成品菜480克	—	—	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—

备注: 以上“清水”数据表示煮粥时所需要添加的“清水”量, 其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。



## 菜品标准配方成本卡

表-3 速算配方表（2）按实际制作成品菜（整数）数量编制的原料净料配方

类别：面饭主食

菜名：皮蛋瘦肉粥

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

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 原料名称	投入原料 净料名称	成品粥需要食材		成品粥需要食材		成品粥需要食材		成品粥需要食材		成品粥需要食材		成品粥需要食材	
			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	盘锦蟹田粳米	盘锦蟹田粳米	0.05斤	25克	0.10斤	51克	0.25斤	127克	0.51斤	253克	0.76斤	380克	1.01斤	507克
	东北五常糯米	东北五常糯米	0.02斤	11克	0.04斤	22克	0.11斤	54克	0.22斤	109克	0.33斤	163克	0.43斤	217克
	清水	清水	0.83斤	416克	1.66斤	832克	4.16斤	2080克	8.32斤	4161克	12.48斤	6241克	16.64斤	8321克
配料	皮蛋	去壳皮蛋	0.10斤	51克	0.20斤	101克	0.51斤	253克	1.01斤	507克	1.52斤	760克	2.03斤	1013克
	鲜猪（腿）瘦肉	净瘦肉末	0.04斤	22克	0.09斤	43克	0.22斤	109克	0.43斤	217克	0.65斤	326克	0.87斤	434克
调料	生菜	净生菜切条	0.04斤	18克	0.07斤	36克	0.18斤	90克	0.36斤	181克	0.54斤	271克	0.72斤	362克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	1.4克	0.01斤	2.9克	0.01斤	7.2克	0.03斤	14克	0.04斤	22克	0.06斤	29克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.4克	0.01斤	2.9克	0.01斤	7.2克	0.03斤	14克	0.04斤	22克	0.06斤	29克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.7克	0.00斤	1.4克	0.01斤	3.6克	0.01斤	7.2克	0.02斤	11克	0.03斤	14克
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.00斤	0.7克	0.00斤	1.4克	0.01斤	3.6克	0.01斤	7.2克	0.02斤	11克	0.03斤	14克
	小葱	小葱葱花	0.01斤	4.3克	0.02斤	8.7克	0.04斤	22克	0.09斤	43克	0.13斤	65克	0.17斤	87克
合计投入净料数量→			1.10斤	551克	2.21斤	1103克	5.51斤	2757克	11.03斤	5514克	16.54斤	8271克	22.05斤	11027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）→			90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%
出品数量	使用餐盒规格	实际装粥质量	成品粥→ 500克		成品粥→ 1000克		成品粥→ 2500克		成品粥→ 5000克		成品粥→ 7500克		成品粥→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→ 1.4盒		可出品→ 2.8盒		可出品→ 6.9盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 27.8盒	
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→ 1.0盒		可出品→ 2.1盒		可出品→ 5.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 20.8盒	

备注：以上“清水”数据表示煮粥时所需要添加的“清水”量，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。



## 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。

