

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆  
名称 鸡脯肉丝-简易上浆  
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

## 鸡脯肉丝-简易上浆

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



# 鸡脯肉丝-简易上浆

类别	投入原料 净料名称	投入净原料 数量与占比	
		克	占比
主料	净鸡脯肉丝	780克	78.00%
调料	净食盐	7.0克	0.70%
	花雕料酒	20克	2.00%
	清水	136克	13.60%
	浆肉用淀粉	33克	3.30%
	净大豆油	24克	2.40%
合计净料数量		1000克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	—
原材料上浆成品率→		100.0%	——



以上原材料可制作  
成品上浆鸡丝1千克



# 鸡脯肉丝-简易上浆

1) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布搽净后，按所需配方质量称重；

2) 将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）；

3) 将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内；

4) 加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。

注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好；

注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。

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：预制腌浆

菜名：鸡脯肉丝-简易上浆

出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2021年3月18日

食材进货询价更新：2025年8月1日

敬请关注最新版成本卡。

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	解冻鸡胸肉/包胸	——	冻品批发	白沙洲	250724	5.32元 /斤	500 克 /斤	200-300克/片	5.32元	将解冻鸡脯肉切成丝	净鸡脯肉丝	100%	5.32元	390克	4.15元	
调料	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	3.5克	0.00元	
	5斤14° 绍兴花雕酒	越龙潭	浙江绍兴	拼多多	250725	12.96元 /壶	2500 克 /壶	约980 克/ 升	2.59元	成品调料	花雕料酒	100%	2.59元	10克	0.05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	68克	0.00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	浆肉用淀粉	100%	2.88元	17克	0.10元	
	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99元 /壶	5000 毫升 /壶	约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	大豆油	100%	4.75元	12克	0.11元	
	210318鸡肉丝上浆测试↑：解冻鸡脯肉切丝536克，上浆后称重690克（肉丝上浆净料率128.73%）；上浆鸡丝过油炒熟沥去油水后674.4克（过油净料率97.74%）；按未上浆的鸡脯肉丝计算，则上浆后、过油后的鸡丝成品率为125.82%【计算式：过油肉丝674.4克÷未上浆肉丝536克×100%=125.82%】 上浆鸡丝过油至熟油耗测试↑：取上浆鸡丝221克，过油后216克，食用油耗10.82克；相当于500克上浆鸡丝过油后488.7克，油耗约24.5克。															
备注	以上原料可制作上浆鸡丝≥ 500克 ，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品质量÷投料合计×100%												投料合计 500克		4.42元	
	成品含盐量≤ 0.68% ，含清水≤ 13.60% ，含花雕酒≤ 2.00% ，含干淀粉≤ 3.30% ，含油≤ 2.40%												每500克浆鸡丝成本		4.42元	
	制作工艺简介 1) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面； 2) 将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）； 3) 将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内； 4) 加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。 注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好。 注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。 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（六种）、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	成品菜成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	净鸡脯肉丝	主料	8.30元	4.15元	94.0%
2	——	配料	——	——	——
3	盐+水+淀粉等	调料	0.53元	0.27元	6.0%
4	——	其它	——	——	——
合计			8.83元	4.42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： 净鸡脯肉丝			
主要原料毛料名称： 解冻鸡胸肉/包胸			
主料转制成品工艺： 鸡脯肉丝+调料→预制上浆			
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“解冻无皮鸡脯” 进货价： 5.32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	解冻鸡脯 进货价	简易上浆 鸡丝成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.50元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	3.82元	3.25元	72%
2) 进货价下降至→	4.32元	3.64元	81%
3) 进货价下降至→	4.82元	4.03元	91%
4) 目前进货价→	5.32元	4.42元	100%
5) 进货价上涨至→	5.82元	4.81元	109%
6) 进货价上涨至→	6.32元	5.20元	119%
7) 进货价上涨至→	6.82元	5.59元	128%
8) 进货价上涨至→	7.32元	5.98元	138%
9) 进货价上涨至→	7.82元	6.37元	147%
10) 进货价上涨至→	8.32元	6.76元	156%

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：预制腌浆

菜名：鸡脯肉丝-简易上浆

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	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			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	解冻无皮鸡脯肉	净鸡脯肉丝	0.78斤	390克	1.56斤	780克	3.90斤	1950克	7.80斤	3900克	11.70斤	5850克	15.60斤	7800克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.5克	0.01斤	7.0克	0.04斤	18克	0.07斤	35克	0.11斤	53克	0.14斤	70克
	2.5kg13°绍兴花雕酒	花雕料酒	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.10斤	50克	0.20斤	100克	0.30斤	150克	0.40斤	200克
	清水	清水	0.14斤	68克	0.27斤	136克	0.68斤	340克	1.36斤	680克	2.04斤	1020克	2.72斤	1360克
	25kg大成玉米淀粉	浆肉用淀粉	0.03斤	17克	0.07斤	33克	0.17斤	83克	0.33斤	165克	0.50斤	248克	0.66斤	330克
	5L元宝大豆油	净大豆油	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.12斤	60克	0.24斤	120克	0.36斤	180克	0.48斤	240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) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；

2) 将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）；

3) 将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内；

4) 加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。

注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好。

注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。





## 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。

