

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆

名称 瘦猪肉片-酱油上浆

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

## 瘦猪肉片-酱油上浆



# 瘦猪肉片-酱油上浆



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	净瘦肉片	800克	80. 00%
调料	净食盐	6. 0克	0. 60%
	净老抽	6. 0克	0. 60%
	花雕料酒	20克	2. 00%
	清水	124克	12. 40%
	浆肉用淀粉	24克	2. 40%
	净大豆油	20克	2. 00%
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  
成品上浆肉片1千克

# 瘦猪肉片-酱油上浆

- 1) 选用“未注水”鲜猪（腿）瘦肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；
- 2) 将瘦肉切成肉片（如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否者会影响配方中的清水投入量）；
- 3) 将食盐放入肉片内搅拌、上劲，再分别放入老抽、花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到肉片内；
- 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）浆好的肉片表面即成。

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: 瘦猪肉片-酱油上浆

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2021年3月17日

敬请关注最新版成本卡。

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	鲜猪(腿)瘦肉	肉联	本地	菜市场	250724	16.00元/斤	500 克 /斤	16.00元	先清洗再切片, 保持净料	净瘦肉片	100%	16.00元	400克	12.80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	0.700元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.70元	3.0克	0.00元
	4.9L海天草菇老抽	海天	佛山	拼多多	250725	47.27元/桶	4900 毫升 /桶 约1150 克/升	4.194元	成品调料/含盐量17.4%	老抽	100%	4.19元	3.0克	0.03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	2.592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	0.000元	不计成本/计入费用类	清水	100%	0.00元	62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	2.880元	成品调料	浆肉用淀粉	100%	2.88元	12克	0.07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	4.751元	注↑: 食油应用中有损耗	大豆油	100%	4.75元	10克	0.10元
	210317鲜猪肉片上浆测试↑: 未注水猪肉片400克, 上浆后称重500克(肉片上浆净料率125%); 上浆肉片过油炒熟沥去油水后480克(过油净料率96%); 按未上浆的瘦肉片计算, 则上浆及过油后的肉片成品率为125.82%【计算式: 过油肉片480克÷未上浆肉片400克×100% = 100%】 上浆肉片过油至熟油耗测试↑: 取上浆肉片500克, 过油后称重480克、食用油油耗32克(占上浆肉片的6.4%)。													
备注	以上可制作酱油上浆肉片≥ 500克, 成品率 100.0% 计算式: 成品率 = 成品质量÷投料合计×100% 成品含盐量≤ 0.69%, 含老抽≤ 0.60%, 含花雕酒≤ 2.00%, 含干淀粉≤ 2.40%, 清水≤ 12.40%, 含食油≤ 2.00%												投料合计 500克	13.05元
	 <p><b>制作工艺简介</b></p> <p>1) 选用“未注水”鲜猪(腿)瘦肉, 用干净抹布擦净、或用清水清洗表面;    2) 将瘦肉切成肉片(如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否者会影响配方中的清水投入量);    3) 将食盐放入肉片内搅拌、上劲, 再分别放入老抽、花雕酒、清水继续搅拌, 让水分“吃入”到肉片内;    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)浆好的肉片表面即成。    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。</p>												每500克浆肉片成本	13.05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（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。



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

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	净瘦肉片	主料	25.60元	12.80元	98.1%
2	——	配料	——	——	——
3	盐+水+淀粉等	调料	0.49元	0.25元	1.9%
4	——	其它	——	——	——
<b>合计</b>			<b>26.09元</b>	<b>13.05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

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：净瘦肉片			
主要原料毛料名称：鲜猪（腿）瘦肉			
主料转制成品工艺：猪瘦肉片+调料→预制上浆			
类型	瘦猪腿肉 进货价 (元/斤)	酱油上浆 肉片成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨降幅度 1.00元			0
1) 进货价下降至→	13.00元	10.65元	81%
2) 进货价下降至→	14.00元	11.45元	88%
3) 进货价下降至→	15.00元	12.25元	94%
4) 目前进货价→	<b>16.00元</b>	<b>13.05元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	17.00元	13.85元	106%
6) 进货价上涨至→	18.00元	14.65元	113%
7) 进货价上涨至→	19.00元	15.45元	119%
8) 进货价上涨至→	20.00元	16.25元	125%
9) 进货价上涨至→	21.00元	17.05元	131%
10) 进货价上涨至→	22.00元	17.85元	138%

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：瘦猪肉片-酱油上浆

出品：满堂红菜品配方成本网 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	投入原料	成品菜需要食材											
	原料名称	净料名称	投料数量	换算										
主料	鲜猪（腿）瘦肉	净瘦肉片	0.80斤	400克	1.60斤	800克	4.00斤	2000克	8.00斤	4000克	12.00斤	6000克	16.00斤	8000克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.0克	0.01斤	6.0克	0.03斤	15克	0.06斤	30克	0.09斤	45克	0.12斤	60克
	4.9L海天草菇老抽	净老抽	0.01斤	3.0克	0.01斤	6.0克	0.03斤	15克	0.06斤	30克	0.09斤	45克	0.12斤	60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	0.12斤	62克	0.25斤	124克	0.62斤	310克	1.24斤	620克	1.86斤	930克	2.48斤	1240克
	25kg大成玉米淀粉	浆肉用淀粉	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
	5L元宝大豆油	净大豆油	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
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“未注水”鲜猪（腿）瘦肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面； 2) 将瘦肉切成肉片（如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否者会影响配方中的清水投入量）； 3) 将食盐放入肉片内搅拌、上劲，再分别放入老抽、花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到肉片内； 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）浆好的肉片表面即成。 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。														



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

## 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。

