

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆  
名称 瘦猪肉片-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

## 瘦猪肉片-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





# 瘦猪肉片-简易上浆

| 类别        | 投入原料<br>净料名称 | 投入净原料<br>数量与占比 |        |
|-----------|--------------|----------------|--------|
|           |              | 克              | 占比     |
| 主料        | 净瘦肉片         | 800克           | 80.00% |
|           |              |                |        |
|           |              |                |        |
| 调料        | 净食盐          | 7.0克           | 0.70%  |
|           | 花雕料酒         | 20克            | 2.00%  |
|           | 清水           | 129克           | 12.90% |
|           | 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-简易上浆

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——否则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-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  | ——   | ——   | 鲜肉批发 | 250724 | 16.00元 /斤 | 500 克 /斤             | 16.00元    | 切片后漂洗挤干水分     | 净瘦肉片  | 100% | 16.00元            | 400克   | 12.80元 |
|    | 注↑：经测试，将未注水的新鲜猪瘦肉切片（丝、丁）后漂洗、沥水，再用手挤干水分后，其质量仍可还原成清洗前的质量。  |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      |                   |        |        |
|    |  |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      |                   |        |        |
| 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             | 65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             | 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 | 4.75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480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（油耗占上浆肉片的6.4%）。  |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      |                   |        |        |
|    |  |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      |                   |        |        |
| 备注 | 以上原料可制作上浆肉片≥ 500克 ，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品质量÷投料合计×100%   |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      | 投料合计              | 500克   | 13.02元 |
|    | 成品含盐量≤ 0.68% ，含清水≤ 12.90% ，含花雕酒≤ 2.00% ，含干淀粉≤ 2.40% ，含油≤ 2.00%   |  |      |      |        |           |                      |           |               |       |      | 每500克浆肉片成本 13.02元 |        |        |
|    |    | <div>制作工艺简介</div> <div>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；<br/>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）；<br/>3）将食盐放入肉片内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到肉片内；<br/>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。<br/>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。<br/>注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。<br/>注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</div> |      |      |        |           |                      |           |               |       |      |                   |        |        |

常用计算式及说明：

原料净料率=(摘洗后的)净菜原料质量 ÷ (未摘洗的)菜品原料毛料质量 × 100%； 净料（成本）单价=原料毛料（采购）单价 ÷ 净料率；

菜品成本=主料成本+配料成本+调料成本； 外卖菜品成本小计=菜品成本+餐盒成本（餐盒是盛菜专用一次性耗品，可计入成本；而打包袋、一次性筷勺餐巾纸拟可计入“管理费用”中）；

关于燃料：菜品成本中一般不含“燃料”，企业财务应将燃料计入到“管理费用”中； 外卖餐盒装菜容积使用率（容积率）= 实际装菜质量 ÷ 餐盒容积 × 100%；

菜品售价=外卖菜品成本小计÷(1- 内扣毛利率)× 100%； 内扣毛利率：指餐饮企业菜品销售毛利率计算方式（详见专项说明或上网查询）；

内扣毛利率=(菜品售价-外卖菜品成本小计)÷菜品售价× 100%； 外卖菜品成本小计=菜品售价×(1- 内扣毛利率)。



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              | 净瘦肉片    | 主料 | 25.60元 | 12.80元 | 98.3% |
| 2              | ——      | 配料 | ——     | ——     | ——    |
| 3              | 盐+水+淀粉等 | 调料 | 0.44元  | 0.22元  | 1.7%  |
| 4              | ——      | 其它 | ——     | ——     | ——    |
| 合计             |         |    | 26.04元 | 13.02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<br>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         |             |              |              |
| 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“鲜猪（腿）瘦肉”进货价： 16.00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                            | 瘦猪腿肉<br>进货价 | 简易上浆<br>肉片成本 | 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→                     | 13.00元      | 10.62元       | 81%          |
| 2) 进货价下降至→                     | 14.00元      | 11.42元       | 88%          |
| 3) 进货价下降至→                     | 15.00元      | 12.22元       | 94%          |
| 4) 目前进货价→                      | 16.00元      | 13.02元       | 100%         |
| 5) 进货价上涨至→                     | 17.00元      | 13.82元       | 106%         |
| 6) 进货价上涨至→                     | 18.00元      | 14.62元       | 113%         |
| 7) 进货价上涨至→                     | 19.00元      | 15.42元       | 119%         |
| 8) 进货价上涨至→                     | 20.00元      | 16.22元       | 125%         |
| 9) 进货价上涨至→                     | 21.00元      | 17.02元       | 131%         |
| 10) 进货价上涨至→                    | 22.00元      | 17.82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-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<br>原料名称  | 投入原料<br>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              | 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   | 3.5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           | 0.13斤   | 65克    | 0.26斤   | 129克   | 0.65斤   | 323克   | 1.29斤   | 645克   | 1.94斤   | 968克   | 2.58斤   | 1290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。



## 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。

