

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆
名称 干腌糍粑草鱼块
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

干腌糍粑草鱼块

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



干腌糍粑草鱼块

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	净鱼身肉	1041克	91.68%
调料	净食盐	9.6克	0.85%
	净味精	5.2克	0.45%
	花雕料酒	21克	1.84%
	1:10生姜汁	52克	4.59%
	净青花椒粒	1.9克	0.17%
	净老抽	4.8克	0.42%
合计净料数量		1135克	100.0%
实得腌干糍粑鱼块→		1000克	—
原材料腌制成品率→		88.1%	——

以上原材料可制作
干腌糍粑草鱼块1千克



干腌糍粑草鱼块

- 1) 将鲜活草鱼宰杀后去掉鱼鳞、内脏、鱼鳃、鱼头、鱼鳍等，将鱼身沿鱼脊骨处中部剖开；
- 2) 将鱼肉剁成长6厘米×宽（厚）2.5厘米条形块、或长（宽）5厘米×厚1.5厘米方形块（零点堂食的鱼块大小可加大一倍）；
- 3) 将鱼块和调料混合拌匀，放入密封容器进保鲜冰柜内腌制3小时以上（中途需上下翻动鱼块）；
- 4) 将腌好的鱼块取出沥干水分后放入菜筐、在室外吹干鱼肉表面水分即成（可用电风扇吹风）。

注：每10千克鲜活草鱼（1.3千克/条以上），宰杀后可得到6.43千克鱼身肉；经腌制、吹干后可得到6.18千克糍粑鱼块（腌制成品率61.8%）；经油煎炸、沥油后可得到干熟糍粑鱼块5.07千克（成品率50.7%），实用油耗260克，相当于腌制、吹干糍粑鱼块质量的4.2%。

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: 预制腌浆

菜名: 干腌糍粑草鱼块

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作: 杨巍

日期: 2021年6月2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	鲜活草鱼	——	湖北	菜场配送	250724	10.00元 /斤	500 克 /斤	10.00元	去内脏头尾净鱼身肉	净鱼身肉	64.3%	15.55元	867克	26.97元	
	210602测试↑：草鱼1条1348克，8元/斤；内脏198克，鳞44克，鳍24克，鳃32克，头132克，下巴三角肉43克，鱼鳔8克；鱼身肉（无鳍带脊骨）867克剁18块，净料率64.3%；加调料腌制、晾（吹）干后833克；用油煎炸后684克，耗用炸油35克（481-446=35克），耗用炸油占吹干鱼块的4.2%（35÷833×100%=4.2%）														
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	8.0克	0.01元	
	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	250725	17.60元 /袋	2000 克 /袋	4.40元	成品调料	味精	100%	4.40元	4.3克	0.04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	17克	0.09元	
	自制1:10姜汁	需提前预制				250801	0.59元 /斤	500 克 /斤	0.59元	将1份姜+10份水榨汁	1:10生姜汁	100%	0.59元	43克	0.05元
	注↑：详见/酱味汤汁类/《自制1:10姜汁》成本卡。														
	干青花椒粒	福小兵	四川雅安	淘宝	250725	16.71元 /斤	500 克 /斤 约22000 颗/ 斤	16.71元	成品干制调料	净青花椒粒	100%	16.71元	1.6克	0.05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	4.19元	成品调料/含盐量17.4%	老抽	100%	4.19元	4.0克	0.03元	
备注	以上可干腌风吹糍粑鱼块≥ 833克，成品率 88.1% 计算式：成品率 = 成品质量÷投料合计×100%											投料合计	946克	27.24元	
	成品含盐量≤ 1.01%，含老抽≤ 0.48%，含生姜汁≤ 5.21%，含花雕酒≤ 2.09%，味精≤ 0.52%，花椒粒≤ 0.19%											每500克腌鱼块成本			16.35元
	制作工艺简介														
	1) 将鲜活草鱼宰杀后去掉鱼鳞、内脏、鱼鳃、鱼头、鱼鳍等，将鱼身沿鱼脊骨处中部剖开； 2) 将鱼肉剁成长6厘米×宽（厚）2.5厘米条形块、或长（宽）5厘米×厚1.5厘米方形块（零点堂食的鱼块大小可加大一倍）； 3) 将鱼块和调料混合拌匀，放入密封容器进保鲜冰柜内腌制3小时以上（中途需上下翻动鱼块）； 4) 将腌好的鱼块取出沥干水分后放入菜筐、在室外吹干鱼肉表面水分即成（可用电风扇吹风）。 注：每10千克鲜活草鱼（1.3千克/条以上），宰杀后可得到6.43千克鱼身肉；经腌制、吹干后可得到6.18千克糍粑鱼块（腌制成品率61.8%）；经油煎炸、沥油后可得到干熟糍粑鱼块5.07千克（成品率50.7%），实用油耗260克，相当于腌制、吹干糍粑鱼块质量的4.2%。														
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	净鱼身肉	主料	32.37元	16.19元	99.0%
2	——	配料	——	——	——
3	盐+水+淀粉等	调料	0.33元	0.17元	1.0%
4	——	其它	——	——	——
合计			32.71元	16.35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： 净鱼身肉			
主要原料毛料名称： 鲜活草鱼			
主料转制成品工艺： 草鱼块+调料→干拌腌制后晾干			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 881克			
成品率： 88.1%			
当前“草鱼”进货价： 10.00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	鲜活草鱼 进货价	干腌糍粑 草鱼块成本	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→	8.50元	13.93元	85%
2) 进货价下降至→	9.00元	14.73元	90%
3) 进货价下降至→	9.50元	15.54元	95%
4) 目前进货价→	10.00元	16.35元	100%
5) 进货价上涨至→	10.50元	17.16元	105%
6) 进货价上涨至→	11.00元	17.97元	110%
7) 进货价上涨至→	11.50元	18.78元	115%
8) 进货价上涨至→	12.00元	19.59元	114%
9) 进货价上涨至→	12.50元	20.40元	114%
10) 进货价上涨至→	13.00元	21.21元	113%

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：干腌糍粑鱼块

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	鲜活草鱼	净鱼身肉	1.04斤	520克	2.08斤	1041克	5.20斤	2602克	10.41斤	5204克	15.61斤	7806克	20.82斤	10408克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	4.8克	0.02斤	9.6克	0.05斤	24克	0.10斤	48克	0.14斤	72克	0.19斤	96克
	2kg莲花味精	味精	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
	2.5kg13°绍兴花雕酒	花雕料酒	0.02斤	10克	0.04斤	21克	0.10斤	52克	0.21斤	104克	0.31斤	157克	0.42斤	209克
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.05斤	26克	0.10斤	52克	0.26斤	130克	0.52斤	261克	0.78斤	391克	1.04斤	521克
	干青花椒粒	净青花椒粒	0.00斤	1.0克	0.00斤	1.9克	0.01斤	4.8克	0.02斤	9.6克	0.03斤	14克	0.04斤	19克
	4.9L海天草菇老抽	净老抽	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.8克	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.07斤	36克	0.10斤	48克
合计投入净料数量→			1.14斤	568克	2.27斤	1135克	5.68斤	2838克	11.35斤	5676克	17.03斤	8515克	22.71斤	11353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）→			88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%	88.1%

制作工艺简介

1) 将鲜活草鱼宰杀后去掉鱼鳞、内脏、鱼鳃、鱼头、鱼鳍等，将鱼身沿鱼脊骨处中部剖开；

2) 将鱼肉剁成长6厘米×宽（厚）2.5厘米的条形块、或长（宽）5厘米×厚1.5厘米的方形块（零点堂食的鱼块大小可加大一倍）；

3) 将鱼块和调料混合拌匀，放入密封容器进保鲜冰柜内腌制3小时以上（中途需上下翻动鱼块）；

4) 将腌好的鱼块取出沥干水分后放入菜筐、在室外吹干鱼肉表面水分即成（可用电风扇吹风）。

注：每10千克鲜活草鱼（1.3千克/条以上），宰杀后可得到6.43千克鱼身肉；经腌制、吹干后可得到5.66千克糍粑鱼块（腌制成品率56.6%）；经油煎炸、沥油后可得到干熟糍粑鱼块4.65克（成品率46.5%），实用油耗238克，相当于腌制糍粑鱼块质量的4.2%。



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。

