

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 年菜腊味/腌腊味

名称 腌伏鱼

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

腌伏鱼

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



腌伏鱼试验工作图



IMG_20240818_104041



IMG_20240818_104207



IMG_20240818_104459



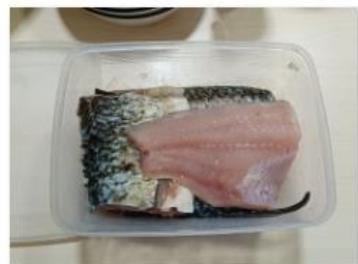
IMG_20240818_104628



IMG_20240818_110913



IMG_20240818_110948



IMG_20240819_075501



IMG_20240819_081702



IMG_20240819_084504



IMG_20240819_141821



IMG_20240819_145902



IMG_20240819_150009



IMG_20240819_150017



IMG_20240819_150027



IMG_20240819_150229



IMG_20240819_150444

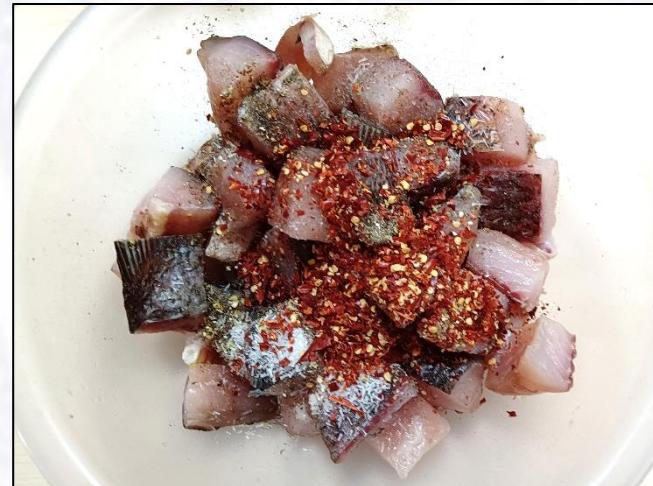


IMG_20240819_150545



IMG_20240819_150923

腌伏鱼



工艺简介：

- 1) 将鲜活草鱼去鱼鳞、内脏、头尾，每条鱼身肉分成2片，摘净残留内脏杂物，放入清水中漂净血水，沥水备用；
- 2) 将鱼肉放入盆中，加入食盐、自制姜汁抹匀鱼肉内外，放入保鲜冰箱腌制2小时；
- 3) 将腌好的鱼肉取出，沥干水分，挂在通风处风干24小时（夏天需在空调房内吹干）；
- 4) 将风干后的鱼肉剁成“麻将”小块倒入盆中，加入香料粉（将八角+花椒粒+山奈打成粉）、加入味精、高度白酒、中粗干辣椒粉，拌匀后放入密封罐中，放入保鲜冰箱腌制2-3天，即可使用。

注：本菜品以“蒸”为主。将腌好的伏鱼装入盘中，淋上生抽、老抽（上色）、粗辣椒粉、茶油，中火蒸20分钟即可。

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: 腌腊味 菜名: 腌伏鱼

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: 2024年8月15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
腌鱼	鲜活草鱼	——	湖北	菜场配送	250724	10.00元 /斤	500 克 /斤 2-3斤/条	10.00元	去内脏头尾净鱼身肉	净鱼身肉	63.9%	15.65元	1000克	31.30元
	210602测试: 草鱼1条1348克; 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(无鳞带脊骨)867克剥18块, 净料率64.3%													
	240818腌伏鱼: 菜场28元买1条草鱼2090克, 去头尾切4片称重1344克, 漂洗摘净后加盐16克, 加姜汁70克腌制10小时; 取出沥水吹干12小时后1145克;	自制1:10姜汁	自制榨汁	——	250725	6.00元 /斤	注↑: 100克生姜细末+10倍清水	6.00元	将生姜+清水榨成汁	自制姜汁	1100%	0.55元	60克	0.07元
第二次腌鱼	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	20克	0.03元
	香料: 八角	福小兵	广西	淘宝	250725	16.80元 /斤	500 克 /斤 约300 颗/斤	16.80元	成品干制原料	八角	100%	16.80元	5.0克	0.17元
	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	1.0克	0.03元
	香料: 山奈/沙姜	福小兵	广东阳春	淘宝	250725	35.50元 /斤	500 克 /斤	35.50元	成品干制原料	山奈/砂姜	100%	35.50元	2.0克	0.14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/谷氨99.9%	味精	100%	4.40元	5.0克	0.04元
	5L-68° 高粱酒	醉老宁城	内蒙古	拼多多	250725	34.70元 /桶	4450 克 /桶 约890 克/升	4.38元	68° 高粱酒	高度高粱酒	100%	4.38元	10克	0.09元
备注	辣椒粉/中辣中粗粉	椒之香纯	河南漯河	拼多多	250725	12.63元 /斤	1000 克 /斤 2斤起售包邮	6.32元	成品干制调料	辣椒粗粉	100%	6.32元	10克	0.13元
	以上原料可制作成品菜≥ 885克 , 成品率 79.5% 计算式: 成品率 = 成品菜质量÷主、配、调料净料投料合计×100%												投料合计 1113克	31.99元
	成品菜(全部原料)综合含盐量≤ 2.19% , 含味精≤ 0.57% , 香料粉≤ 0.90% , 辣椒粉≤ 1.13%												每500克成品菜成本	18.08元
备注			制作工艺简介											
	注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 1) 将鲜活草鱼去鱼鳞、内脏、头尾, 每条鱼身肉分成2片, 摘净残留内脏杂物, 放入清水中漂净血水, 沥水备用; 2) 将鱼肉放入盆中, 加入食盐、自制姜汁抹匀鱼肉内外, 放入保鲜冰箱腌制2小时; 3) 将腌好的鱼肉取出, 沥干水分, 挂在通风处风干24小时(夏天需在空调房内吹干); 4) 将风干后的鱼肉剁成“麻将”小块倒入盆中, 加入香料粉(将八角+花椒粒+山奈打成粉)、加入味精、高度白酒、中粗干辣椒粉, 拌匀后放入密封罐中, 放入保鲜冰箱腌制2-3天, 即可使用。 注: 本菜品以“蒸”为主。将腌好的伏鱼装入盘中, 淋上生抽、老抽(上色)、粗辣椒粉、茶油, 中火蒸20分钟即可。													



当“主要”原料进货单价涨价、或降价后，对应的成品综合成本所产生的变化

- 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；
- 考虑到不同城市、不同区域、不同餐饮业主所进货的“主要”原料单价均有所不同，因此我们也同步推出：当“主要”原料进货单价涨价（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜品成本所产生的不同变化。
- 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。

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	35.37元	17.68元	97.8%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	腌鱼调料	调料	0.79元	0.39元	2.2%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			36.15元	18.08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：**腌鱼→风干+调料再腌制→成品**
每千克投料合计经加工后可得到成品：**795克**
成品率：**79.5%**

当前“鲜活草鱼”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 涨降幅度 0.50元	鲜活草鱼 进货价	腌制 伏鱼成本	主料进货 单价系数
	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	8.50元	15.42元	85%
2) 进货价下降至→	9.00元	16.31元	90%
3) 进货价下降至→	9.50元	17.19元	95%
4) 目前进货价→	10.00元	18.08元	100%
5) 进货价上涨至→	10.50元	18.96元	105%
6) 进货价上涨至→	11.00元	19.85元	110%
7) 进货价上涨至→	11.50元	20.73元	115%

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系



菜品标准配方成本卡

表-4 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：腌腊味

菜名：腌伏鱼

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2024年8月15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										
腌鱼	鲜活草鱼	净鱼身肉	1.13斤	565克	2.26斤	1130克	5.65斤	2825克	11.30斤	5650克	16.95斤	8475克	22.60斤	11300克
	自制1:10姜汁	自制姜汁	0.07斤	34克	0.14斤	68克	0.34斤	170克	0.68斤	339克	1.02斤	509克	1.36斤	678克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.02斤	11克	0.05斤	23克	0.11斤	57克	0.23斤	113克	0.34斤	170克	0.45斤	226克
第二次腌鱼	香料：八角	八角	0.01斤	2.8克	0.01斤	5.7克	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.08斤	42克	0.11斤	57克
	干青花椒粒	净青花椒粒	0.00斤	0.6克	0.00斤	1.1克	0.01斤	2.8克	0.01斤	5.7克	0.02斤	8.5克	0.02斤	11克
	山奈/沙姜	山奈/砂姜	0.00斤	1.1克	0.00斤	2.3克	0.01斤	5.7克	0.02斤	11克	0.03斤	17克	0.05斤	23克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	2.8克	0.01斤	5.7克	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.08斤	42克	0.11斤	57克
	5L-68° 高粱酒	高度高粱酒	0.01斤	5.7克	0.02斤	11克	0.06斤	28克	0.11斤	57克	0.17斤	85克	0.23斤	113克
	辣椒粉/中辣中粗粉	辣椒粗粉	0.01斤	5.7克	0.02斤	11克	0.06斤	28克	0.11斤	57克	0.17斤	85克	0.23斤	113克
合计投入净料数量→			1.26斤	629克	2.52斤	1258克	6.29斤	3144克	12.58斤	6289克	18.87斤	9433克	25.15斤	12577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）→			79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%	79.5%
1) 将鲜活草鱼去鱼鳞、内脏、头尾，每条鱼身肉分成2片，摘净残留内脏杂物，放入清水中漂净血水，沥水备用； 2) 将鱼肉放入盆中，加入食盐、自制姜汁抹匀鱼肉内外，放入保鲜冰箱腌制2小时； 3) 将腌好的鱼肉取出，沥干水分，挂在通风处风干24小时（夏天需在空调房内吹干）； 4) 将风干后的鱼肉剁成“麻将”小块倒入盆中，加入香料粉（将八角+花椒粒+山奈打成粉）、加入味精、高度白酒、中粗干辣椒粉，拌匀后放入密封罐中，放入保鲜冰箱腌制2-3天，即可使用。 注：本菜品以“蒸”为主。将腌好的伏鱼装入盘中，淋上生抽、老抽（上色）、粗辣椒粉、茶油，中火蒸20分钟即可。														



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。

