

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆

名称 咕噜肉预制腌浆

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

## 咕噜肉预制腌浆



# 咕噜肉预制腌浆 试验工作图

制作菜品所用原料 (制作前调料称重 - 减去制作后调料称重 = 等于实际应用调料) ↓



IMG\_20231008\_151747



IMG\_20231008\_152128



IMG\_20231008\_152139



IMG\_20231008\_152148



IMG\_20231008\_152326



IMG\_20231008\_152808



IMG\_20231008\_152913



IMG\_20231008\_153209



IMG\_20231008\_153210



IMG\_20231008\_153420



IMG\_20231008\_153432



IMG\_20231008\_153443



IMG\_20231008\_153455

# 咕噜肉预制腌浆



类别	投入原料 净料名称	投入净原料 质量与占比	
		克	占比
1	无皮五花肉大丁	751克	75.11%
2	食盐	8克	0.75%
3	1:10生姜汁	47克	4.69%
4	绍兴花雕料酒	26克	2.58%
5	去壳鸡蛋液	112克	11.23%
6	玉米淀粉	56克	5.6%
0			
合计投料		1000克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	—
预制腌浆料成品率→		100.0%	—

以上原材料可制作  
成品腌浆肉丁1千克

- 1) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁，漂洗沥水；
- 2) 肉内加入食盐，搅拌至粘手起胶，分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌；
- 3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。

注：每千克新鲜无皮五花肉大方丁，腌浆后有1330克，腌浆成品率133%；过油断生后有994克，生肉腌浆过油成品率99.4%。

## 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: 咕噜肉预制腌浆

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: 2023年10月8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	
1	鲜无皮五花肉	——	——	鲜肉批发	250724	12.00元/斤	500 克/斤	12.00元	将无皮五花肉切2厘米丁	五花肉大丁	100%	12.00元	320克	7.68元	
2	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	3.2克	0.00元	
3	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	20克	0.02元		
	注↑: 详见/预制酱汤类/《自制1:10姜汁》成本卡。														
4	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	13° 绍兴花雕酒	绍兴花雕酒	100%	2.59元	11克	0.06元	
	洋鸡蛋8.5个/斤	——	本地	蛋品批发	250724	4.30元/斤	500 克/斤 = 0.51元/个	4.30元	去掉蛋壳, 留蛋液	去壳鸡蛋液	84.8%	5.07元	48克	0.49元	
5	200909测试↑: 3个鸡蛋171克, 剥壳留蛋液149克, 净料率87.1%; 鸡蛋液炒熟前后的质量变化较小, 即149克鸡蛋液→炒熟150克, 油耗13.3克。 201020测试↑: 4个鸡蛋228克, 剥壳留蛋液188克, 净料率82.5%; 综合平均84.8%[(87.1%+82.5%)÷2]。 48克鸡蛋液相当于1.0个有壳鸡蛋														
6	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	玉米淀粉	100%	2.88元	24克	0.14元	
	以上可制作腌浆咕噜肉丁≥ 426克, 成品率 100.0% 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 426克	8.39元		
	成品肉丁腌浆综合含盐量≤ 0.73%, 含姜汁≤ 4.69%, 含蛋液 11.23%, 含料酒 2.58%, 含淀粉 5.63%											每500克成品菜成本 9.85元			
备注			<p style="text-align: center;"><b>制作工艺简介</b></p> <p>1) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁, 漂洗沥水;    2) 肉内加入食盐, 搅拌至粘手起胶, 分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌;    3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。    注: 每千克新鲜无皮五花肉大方丁, 腌浆后有1330克, 腌浆成品率133%; 过油断生后有994克, 生肉腌浆过油成品率99.4%。</p>												
	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。



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	五花肉大丁	主料	18.03元	9.01元	91.6%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐+蛋清+生粉+油	调料	1.66元	0.83元	8.4%
4	——	其它	0.00元	——	0.0%
<b>合计</b>			<b>19.69元</b>	<b>9.85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：五花肉大丁			
主要原料毛料名称：鲜无皮五花肉			
主料转制成品工艺：五花肉丁+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“无皮五花肉”进货价：12.00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	无皮五花 进货价 (元/斤)	五花切丁 净料成本 (元/斤)	咕噜肉丁 腌浆成本 (元/斤)
涨降幅度 1.00元			
1) 进货价下降至→	9.00元	9.00元	7.59元
2) 进货价下降至→	10.00元	10.00元	8.34元
3) 进货价下降至→	11.00元	11.00元	9.09元
4) 目前进货价→	<b>12.00元</b>	<b>12.00元</b>	<b>9.85元</b>
5) 进货价上涨至→	13.00元	13.00元	10.60元
6) 进货价上涨至→	14.00元	14.00元	11.35元
7) 进货价上涨至→	15.00元	15.00元	12.10元
8) 进货价上涨至→	16.00元	12.02元	133%
9) 进货价上涨至→	17.00元	12.77元	142%
10) 进货价上涨至→	18.00元	13.52元	150%

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：咕噜肉预制腌浆

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2023年10月1日

原料名称			制作1斤 成品菜需要食材		制作2斤 成品菜需要食材		制作5斤 成品菜需要食材		制作10斤 成品菜需要食材		制作15斤 成品菜需要食材		制作20斤 成品菜需要食材	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	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
1	鲜无皮五花肉	无皮五花肉大丁	0.75斤	376克	1.50斤	751克	3.76斤	1878克	7.51斤	3756克	11.27斤	5634克	15.02斤	7512克
2	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
3	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.05斤	23克	0.09斤	47克	0.23斤	117克	0.47斤	235克	0.70斤	352克	0.94斤	469克
4	2.5kg13° 绍兴花雕酒	绍兴花雕料酒	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.13斤	65克	0.26斤	129克	0.39斤	194克	0.52斤	258克
5	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.11斤	56克	0.22斤	112克	0.56斤	281克	1.12斤	562克	1.68斤	842克	2.25斤	1123克
6	25kg大成玉米淀粉	玉米淀粉	0.06斤	28克	0.11斤	56克	0.28斤	141克	0.56斤	282克	0.85斤	423克	1.13斤	563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	5001克	15.00斤	7501克	20.00斤	10001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) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁，漂洗沥水；  
 2) 肉内加入食盐，搅拌至粘手起胶，分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌；  
 3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。  
 注：每千克新鲜无皮五花肉大方丁，腌浆后有1330克，腌浆成品率133%；过油断生后有994克，生肉腌浆过油成品率99.4%。



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。

