

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆  
名称 水煮肉片腌制上浆  
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

## 水煮肉片腌制上浆

工艺简介 ... ..第3页

《成本卡》 ... ..第4页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第5页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第6页

版权声明 ... ..第7页



# 水煮肉片腌制上浆



- 1) 选用“鲜猪（腿）瘦肉”切成肉片装入盆内，加入食盐搅拌均匀；分多次添加清水搅拌；
- 2) 用手搅拌时，需张开五指、沿着盆底往一个方向搅拌；每次肉片吃进水以后再添加清水、继续搅拌；前后持续搅拌约5分钟至肉片沾手发粘；
- 3) 加味精、鸡精、白糖，搅打1分钟；加老抽搅拌（1斤肉4克老抽），下鸡蛋搅拌（1斤肉1个鸡蛋），下红薯淀粉搅拌均匀；
- 4) 将浆好的肉片放入保鲜盒，表面加入大豆油200克（俗称：封油），放入保鲜冰箱存放，限三天内用完。

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： 水煮肉片腌制上浆 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2024年8月10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	5000克	160.00元
	注↑：经测试，将未注水的新鲜猪瘦肉切丝（片、丁）后漂洗、沥水，再用手挤干水分后，其重量仍可还原成清洗前的重量。													
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	80克	0.11元
3	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	1500克	0.00元
4	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	10克	0.09元
5	900g厨师乐鸡精	厨师乐	武汉	批发市场	250725	19.70元 /袋	900 克 /袋 10袋/箱批发	10.94元	含味精40%/含盐38%	鸡精	100%	10.94元	10克	0.22元
6	散装白砂糖	——	云南	白沙洲	250725	3.50元 /斤	500 克 /斤 10斤/袋包邮	3.50元	打成粉末/甜度100	白砂糖粉	100%	3.50元	10克	0.07元
7	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%	海天老抽	100%	4.19元	40克	0.34元
8	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	250克	2.54元
	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]。 250克鸡蛋液相当于 5.0个有壳鸡蛋													
9	红薯淀粉	京水湾	湖北荆门	拼多多	250725	23.80元 /袋	2500 克 /袋 1袋起售包邮	4.76元	成品调料	红薯淀粉	100%	4.76元	300克	2.86元
10	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	净大豆油	100%	4.75元	200克	1.90元
备注	以上可制作上浆猪肉片≥ 7400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 7400克 168.12元	
	浆肉片综合含盐量≤ 1.08%，含味精≤ 0.14%，含鸡精≤ 0.14%，谷氨≤ 0.19%，含蛋液≤ 3.38%，含淀粉≤ 4.05%												每500克浆肉片成本 11.36元	
	制作工艺简介													
	1）选用“鲜猪（腿）瘦肉”切成肉片装入盆内，加入食盐搅拌均匀；分多次添加清水搅拌； 2）用手搅拌时，需张开五指、沿着盆底往一个方向搅拌；每次肉片吃进水以后再添加清水、继续搅拌；前后持续搅拌约5分钟至肉片沾手发粘； 3）加味精、鸡精、白糖，搅打1分钟；加老抽搅拌（1斤肉4克老抽），下鸡蛋搅拌（1斤肉1个鸡蛋），下红薯淀粉搅拌均匀； 4）将浆好的肉片放入保鲜盒，表面加入大豆油200克（俗称：封油），放入保鲜冰箱存放，限三天内用完。													
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	净瘦肉片	主料	21.62元	10.81元	95.2%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐味精等+蛋生粉等	调料	1.10元	0.55元	4.8%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			22.72元	11.36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→腌制上浆			
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 其菜肴成本将会有以下变化↓			
类 型	鲜猪腿瘦肉 进货价	水煮肉片 上浆成本	主料进货 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	9.33元	81%
2) 进货价下降至→	14.00元	10.01元	88%
3) 进货价下降至→	15.00元	10.68元	94%
4) 目前进货价→	16.00元	11.36元	100%
5) 进货价上涨至→	17.00元	12.03元	106%
6) 进货价上涨至→	18.00元	12.71元	113%
7) 进货价上涨至→	19.00元	13.39元	119%
8) 进货价上涨至→	20.00元	13.51元	125%
9) 进货价上涨至→	21.00元	14.19元	131%
10) 进货价上涨至→	22.00元	14.86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：水煮肉片腌制上浆

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2024年8月10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	成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材	
			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
1	鲜猪（腿）瘦肉	净瘦肉片	0.68斤	338克	1.35斤	676克	3.38斤	1689克	6.76斤	3378克	10.14斤	5068克	13.51斤	6757克
2	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	5.4克	0.02斤	11克	0.05斤	27克	0.11斤	54克	0.16斤	81克	0.22斤	108克
3	清水	清水	0.20斤	101.4克	0.41斤	202.7克	1.01斤	507克	2.03斤	1014克	3.04斤	1520克	4.05斤	2027克
4	2kg莲花味精	味精	0.00斤	0.7克	0.00斤	1.4克	0.01斤	3.4克	0.01斤	6.8克	0.02斤	10克	0.03斤	14克
5	900g厨师乐鸡精	鸡精	0.00斤	0.7克	0.00斤	1.4克	0.01斤	3.4克	0.01斤	6.8克	0.02斤	10克	0.03斤	14克
6	散装白砂糖	白砂糖粉	0.00斤	0.7克	0.00斤	1.4克	0.01斤	3.4克	0.01斤	6.8克	0.02斤	10克	0.03斤	14克
7	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.01斤	2.7克	0.01斤	5.4克	0.03斤	14克	0.05斤	27克	0.08斤	41克	0.11斤	54克
8	洋鸡蛋8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.03斤	17克	0.07斤	34克	0.17斤	84克	0.34斤	169克	0.51斤	253克	0.68斤	338克
9	红薯淀粉	红薯淀粉	0.04斤	20克	0.08斤	41克	0.20斤	101克	0.41斤	203克	0.61斤	304克	0.81斤	405克
10	5L元宝大豆油	净大豆油	0.03斤	14克	0.05斤	27克	0.14斤	68克	0.27斤	135克	0.41斤	203克	0.54斤	270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“鲜猪（腿）瘦肉”切成肉片装入盆内，加入食盐搅拌均匀；分多次添加清水搅拌；
- 2) 用手搅拌时，需张开五指、沿着盆底往一个方向搅拌；每次肉片吃进水以后再添加清水、继续搅拌；前后持续搅拌约5分钟至肉片沾手发粘；
- 3) 加味精、鸡精、白糖，搅打1分钟；加老抽搅拌（1斤肉4克老抽），下鸡蛋搅拌（1斤肉1个鸡蛋），下红薯淀粉搅拌均匀；
- 4) 将浆好的肉片放入保鲜盒，表面加入大豆油200克（俗称：封油），放入保鲜冰箱存放，限三天内用完。



## 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。

