

# 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	✓
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

## 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)

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: 杨魏

敬请关注最新版成本卡。

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		
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					
备注	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%
<b>合计</b>			<b>22.72元</b>	<b>11.36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：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 涨降幅度 1.00元	鲜猪腿瘦肉 进货价	水煮肉片 上浆成本	主料进货 单价系数
	(元/斤)	(元/斤)	
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→	<b>16.00元</b>	<b>11.36元</b>	<b>100%</b>
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	投入原料	成品料需要食材											
	原料名称	净料名称	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%

- 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；
- 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；
- 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；
- 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。

