

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆  
名称 草鱼片上浆  
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

## 草鱼片上浆

工艺简介 ... ..第3页

《成本卡》 ... ..第6页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第7页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第8页

版权声明 ... ..第9页





# 草鱼片上浆试验工作图

【 试验前原调料称重 — 试验后原调料称重 = 实际应用原调料重量 】





# 草鱼片上浆

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	带皮净草鱼肉片	780克	75.48%
调料	净食盐	5.5克	0.53%
	净味精	3.0克	0.29%
	1:10生姜汁	50克	4.84%
	清水	116克	11.23%
	白胡椒粉	0.5克	0.05%
	鸡蛋清	36克	3.48%
	超级生粉	28.4克	2.75%
	净大豆油	14.0克	1.35%
合计净料数量		1033克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	—
原材料上浆成品率→		96.8%	——



以上原材料可制作  
成品上浆草鱼片1千克

# 草鱼片上浆

- 1) 草鱼宰杀后留带皮净草鱼肉，顶刀斜切带皮厚片；
- 2) 将鱼片放入清水内泡洗20-30分钟去除血水、捞出沥水10分钟后放入盆内（经测试，沥水前后重量无变化）；
- 3) 将食盐放入鱼片内搅拌3-4分钟、至鱼片表面粘稠上劲，再放入清水搅拌3分钟，让水分“吃入”到鱼肉内；加入自制姜汁和剩余清水搅拌3分钟，加入味精、白胡椒粉、蛋清搅拌2分钟，加入超级生粉/土豆生粉拌匀；
- 4) 将上浆鱼片放入容器、淋入大豆油/色拉油封口，盖上盖入保鲜冰箱储存即可。




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）

敬请关注最新版成本卡。

类别： 预制腌浆 菜名： 草鱼片上浆 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2021年12月1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	8.00元 /斤	500 克 /斤 4-6斤/条		8.00元	带皮净草鱼肉片泡洗沥水	带皮净草鱼肉片	49.4%	16.19元	780克	25.26元	
	211201测试：草鱼1条1578克；宰杀后留两片带皮净鱼肉785克、切片后781克，泡洗沥水、挤水后780克，净料率49.4%；1000克上浆鱼片焯水沥水称重1020克															
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	5.5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/谷氨99.9%	味精	100%	4.40元	3.0克	0.03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	50克	0.06元	
	注↑：详见/酱味汤汁类/《自制1:10姜汁》成本卡。															
	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	116克	0.00元	
	227g玖味白胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	24.00元 /袋	227 克 /袋 10袋/箱批发		52.86元	成品调料	白胡椒粉	100%	52.86元	0.5克	0.05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	分摊全部成本，蛋黄留它用	鸡蛋清	56.6%	7.60元	36克	0.55元	
	荷兰风车超级生粉	风车	荷兰	拼多多	250725	354元 /袋	25000 克 /袋		7.08元	超级生粉/土豆生粉	超级生粉	100%	7.08元	28克	0.40元	
	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	大豆油	100%	4.75元	14克	0.13元	
备注	以上可制作上浆巴沙鱼片≥ 1000克 ，成品率 96.8% 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 1033克 26.49元		
	成品上浆鱼片综合含盐量≤ 0.53% ，含食油≤ 1.40% ，含生粉 2.84% ，胡椒粉 0.05% ，姜汁清水 16.60%													每500克浆鱼片成本 13.24元		
	制作工艺简介															
	1) 草鱼宰杀后留带皮净草鱼肉，顶刀斜切带皮厚片；															
	2) 将鱼片放入清水内泡洗20-30分钟去除血水、捞出沥水10分钟后放入盆内（经测试，沥水前后重量无变化）；															
3) 将食盐放入鱼片内搅拌3-4分钟、至鱼片表面粘稠上劲，再放入清水搅拌3分钟，让水分“吃入”到鱼肉内；加入自制姜汁和剩余清水搅拌3分钟，加入味精、白胡椒粉、蛋清搅拌2分钟，加入超级生粉/土豆生粉拌匀；																
4) 将上浆鱼片放入容器、淋入大豆油/色拉油封口，盖上盖入保鲜冰柜储存即可。																
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	带皮净草鱼肉片	主料	25.26元	12.63元	95.4%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐+水+生粉等	调料	1.23元	0.61元	4.6%
4	——	其它	0.00元	——	0.0%
合计			26.49元	13.24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： 带皮净草鱼肉片			
主要原料毛料名称： 鲜活草鱼			
主料转制成品工艺： 带皮净草鱼片+调料→预制上浆			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 968克			
成品率： 96.8%			
当前“活草鱼”进货价： 8.00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	带皮鱼片 净料成本	带皮鱼片 上浆成本
涨跌幅度 1.00元	(元/斤)	(元/斤)	(元/斤)
1) 进货价下降至→	5.00元	10.12元	8.51元
2) 进货价下降至→	6.00元	12.15元	10.09元
3) 进货价下降至→	7.00元	14.17元	11.67元
4) 目前进货价→	8.00元	16.19元	13.24元
5) 进货价上涨至→	9.00元	18.22元	14.82元
6) 进货价上涨至→	10.00元	20.24元	16.40元
7) 进货价上涨至→	11.00元	22.27元	17.98元
8) 进货价上涨至→	12.00元	18.95元	150%
9) 进货价上涨至→	13.00元	20.53元	163%
10) 进货价上涨至→	14.00元	22.11元	175%

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：草鱼片上浆

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	带皮净草鱼肉片	0.78斤	390克	1.56斤	780克	3.90斤	1950克	7.80斤	3900克	11.70斤	5850克	15.60斤	7800克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	2.8克	0.01斤	5.5克	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.08斤	41克	0.11斤	55克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	1.5克	0.01斤	3.0克	0.02斤	7.5克	0.03斤	15克	0.05斤	23克	0.06斤	30克
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.05斤	25克	0.10斤	50克	0.25斤	125克	0.50斤	250克	0.75斤	375克	1.00斤	500克
	清水	清水	0.12斤	58克	0.23斤	116克	0.58斤	290克	1.16斤	580克	1.74斤	870克	2.32斤	1160克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.2克	0.00斤	0.5克	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.5克	0.01斤	3.7克	0.01斤	4.9克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	鸡蛋清	0.04斤	18克	0.07斤	36克	0.18斤	90克	0.36斤	180克	0.54斤	270克	0.72斤	360克
	25kg风车超级生粉	超级生粉	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.14斤	71克	0.28斤	142克	0.43斤	213克	0.57斤	284克
	5L元宝大豆油	净大豆油	0.01斤	7.0克	0.03斤	14克	0.07斤	35克	0.14斤	70克	0.21斤	105克	0.28斤	140克
合计投入净料数量→			1.03斤	517克	2.07斤	1033克	5.17斤	2583克	10.33斤	5167克	15.50斤	7750克	20.67斤	10334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）→			96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%	96.8%

- 1) 草鱼宰杀后留带皮净草鱼肉，顶刀斜切带皮厚片；
- 2) 将鱼片放入清水内泡洗20-30分钟去除血水、捞出沥水10分钟后放入盆内（经测试，沥水前后重量无变化）；
- 3) 将食盐放入鱼片内搅拌3-4分钟、至鱼片表面粘稠上劲，再放入清水搅拌3分钟，让水分“吃入”到鱼肉内；加入自制姜汁和剩余清水搅拌3分钟，加入味精、白胡椒粉、蛋清搅拌2分钟，加入超级生粉/土豆生粉拌匀；
- 4) 将上浆鱼片放入容器、淋入大豆油/色拉油封口，盖上盖入保鲜冰柜储存即可。





## 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。

