

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱卤

名称 家常卤（进口）牛肉

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

## 家常卤（进口）牛肉

工艺简介	… … … … …	…第3页
成本卡	… … … … …	…第5页
不同主料的进货单价与综合成本的变化	… … …	…第6页
不同规格餐盒的装菜数量与成本	… … …	…第7页

批量生产用配方：		
适用中央厨房批量生产的不同投料配方	… … …	…第8页

版权声明	… … … … …	…第9页
------	-----------	------





# 家常卤（进口）牛肉



①到市场购买新鲜未注水牛肉，37元/斤



②购买牛腿肉1279克



③放入红卤水卤制



④成品卤牛肉671克，  
成品率52.5%



# 家常卤（新鲜/进口）牛肉

有时会发现，自己在家卤牛肉的成本往往比菜市场买的成品卤牛肉还贵。这是因为我们与卤货商贩的进货渠道不同，首先我们的进货价就已经比商贩要高很多了；第二是我们买进的是实实在在的牛肉原料，而市场上有些“卤牛肉不知道是不是真牛肉”做的；第三，市场上有些“卤的牛肉”加了“保水剂以及胶质类原料”，这样1斤生牛肉可以卤个6-7两。总之，自己买的新鲜牛肉、且自己卤制还是“放心一些”。

商用卤牛肉一般会先调制“腌制水”将生牛肉块泡腌4-8小时，然后再焯水、卤制；而家常卤（新鲜/进口）牛肉可以相对简单一些：

- 1) 将生牛肉改刀成半斤至1斤的肉块，放入清水内泡洗血水；捞出沥水后放入开水锅内，加入高度白酒焯水15分钟至“断生”后捞出；
- 2) 将焯水后的牛肉放入清水内漂洗血沫，捞出后放入卤水锅内；卤水锅大火烧开、改小火炖煮90分钟（视牛肉生熟调整时间），关火后浸泡4-8小时即可。

——注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。

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：预制酱卤 菜名：家常卤（进口）牛肉


出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2022年2月20日

食材进货询价更新：2025年8月1日

敬请关注最新版成本卡。

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	进口牛后腿肉	进口	阿根廷	白沙洲	250724	30.39元 /斤	500 克 /斤 未注水干牛肉	30.39元	改刀切块	冻牛腿肉块	100%	30.39元	4500克	273.51元
	220220测试：在牛肉批零市场按37元/斤单价购买新鲜未注水干牛腿肉1279克，改刀切块、泡洗沥水卤熟放凉后称重671克，成品率52.5%。													
	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	焯水用高度酒	100%	4.38元	150克	1.31元
卤水	普通红卤水	需提前预制			250801	3.35元 /斤	500 克 /斤	3.35元	——	实耗红卤水	100%	3.35元	1500克	10.04元
	注↑：成品含盐量≤4.54%，含味精≤0.96%，含食油3.98%，甜度0.80%；平均每斤卤汤可分批次卤制3斤食材；详见/酱卤类/《普通红卤水》成本卡。													
备注	以上原料可制作成品菜≥ 2363克 ，成品率 52.5% 计算式：成品率 = 成品菜质量÷主、配、调料净料投料合计×100%											投入牛肉 4500克	284.87元	
	成品卤牛肉综合含盐量≤ 1.30%											每500克成品菜成本 60.29元		
			<p>制作工艺简介</p> <p>注1：有时会发现，自己在家卤牛肉的成本往往比菜市场买的成品卤牛肉还贵。这是因为我们与卤货商贩的进货渠道不同，首先我们的进货价就已经比商贩要高很多了；第二是我们买进的是实实在在的牛肉原料，而市场上有些“卤牛肉不知道是不是真牛肉”做的；第三，市场上有些“卤的牛肉”加了“保水剂以及胶质类原料”，这样1斤生牛肉可以卤个6-7两。总之，自己买的新鲜牛肉、且自己卤制还是“放心一些”。</p> <p>注2：商用卤牛肉一般会先调制“腌制水”将生牛肉块泡腌4-8小时，然后再焯水、卤制；而家常卤（进口）牛肉可以相对简单：</p> <p>1）将生牛肉切成半斤至1斤肉块，放入清水泡洗血水；捞出沥水放入开水锅内，加入高度酒焯水15分钟至“断生”后捞出；</p> <p>2）将焯水后的牛肉放入清水内漂洗血沫，捞出后放入卤水锅内；卤水锅大火烧开、改小火炖煮90分钟（视牛肉生熟调整时间），关火后浸泡4-8小时即可。注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</p>											





### 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（十一种）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“15种”不同的成本数据分析供您参考。



扫码登录手机网站

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	冻牛腿肉块	主料	115.77元	57.89元	96.0%
2	——	配料	0.00元	——	0.0%
3	实耗普通红卤水	调料	4.81元	2.40元	4.0%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			120.58元	60.29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： 冻牛腿肉块  
主要原料毛料名称： 进口牛后腿肉  
主料转制成品工艺： 调制卤水+牛腿肉→卤熟  
每千克投料合计经加工后可得到成品： 525克  
成品率： 52.5%

当前“鲜冻牛腿肉”进货价： 30.39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	进口牛后腿肉 进货价	卤牛肉 菜品成本	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→	27.39元	54.58元	90%
2) 进货价下降至→	28.39元	56.48元	93%
3) 进货价下降至→	29.39元	58.38元	97%
4) 目前进货价→	30.39元	60.29元	100%
5) 进货价上涨至→	31.39元	62.19元	103%
6) 进货价上涨至→	32.39元	64.10元	107%
7) 进货价上涨至→	33.39元	66.00元	110%
8) 进货价上涨至→	34.39元	67.91元	110%
9) 进货价上涨至→	35.39元	69.81元	109%
10) 进货价上涨至→	36.39元	71.72元	109%
11) 进货价上涨至→	37.39元	73.62元	109%
12) 进货价上涨至→	38.39元	75.53元	108%
13) 进货价上涨至→	39.39元	77.43元	108%
14) 进货价上涨至→	40.39元	79.34元	108%
15) 进货价上涨至→	41.39元	81.24元	108%

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：预制酱卤

菜名：家常卤（进口）牛肉

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2022年2月20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	熟卤牛肉需要食材		熟卤牛肉需要食材		熟卤牛肉需要食材		熟卤牛肉需要食材		熟卤牛肉需要食材		熟卤牛肉需要食材	
			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	进口牛后腿肉	冻牛腿肉块	1.90斤	952克	3.81斤	1905克	9.52斤	4762克	19.05斤	9524克	28.57斤	14286克	38.10斤	19048克
	5L-68° 高粱酒	焯水用高度酒	0.06斤	32克	0.13斤	63克	0.32斤	159克	0.63斤	317克	0.95斤	476克	1.27斤	635克
卤水	普通红卤水	实耗普通红卤水	0.63斤	317克	1.27斤	635克	3.17斤	1587克	6.35斤	3175克	9.52斤	4762克	12.70斤	6349克
合计投入新鲜牛腿肉数量→			1.90斤	952克	3.81斤	1905克	9.52斤	4762克	19.05斤	9524克	28.57斤	14286克	38.10斤	19048克
实际得到成品卤牛肉数量→			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÷投料数量）→			52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%	52.5%

注1：有时会发现，自己在家卤牛肉的成本往往比菜市场买的成品卤牛肉还贵。这是因为我们与卤货商贩的进货渠道不同，首先我们的进货价就已经比商贩要高很多了；第二是我们买进的是实实在在的牛肉原料，而市场上有些“卤牛肉不知道是不是真牛肉”做的；第三，市场上有些“卤的牛肉”加了“保水剂以及胶质类原料”，这样1斤生牛肉可以卤个6-7两。总之，自己买的新鲜牛肉、且自己卤制还是“放心一些”。

注2：商用卤牛肉一般会先调制“腌制水”将生牛肉块泡腌4-8小时，然后再焯水、卤制；而家常卤（进口）牛肉可以相对简单：

1）将生牛肉切成半斤至1斤肉块，放入清水泡洗血水；捞出沥水放入开水锅内，加入高度酒焯水15分钟至“断生”后捞出；

2）将焯水后的牛肉放入清水内漂洗血沫，捞出后放入卤水锅内；卤水锅大火烧开、改小火炖煮90分钟（视牛肉生熟调整时间），关火后浸泡4-8小时即可。

注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。





## 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。

