

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/简汤  
名称 平菇鸡蛋肉丝汤  
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	

## 平菇鸡蛋肉丝汤

工艺简介 ... ..第3页

成本卡 ... ..第4页

不同主料的进货单价与综合成本的变化... ..第5页

不同规格餐盒的装汤数量与图例... ..第6页

不同规格餐盒各盛装10份成品汤的配方… …第7页

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





# 平菇鸡蛋肉丝汤



## 工艺简介:

- 1) 成品汤中熟肉丝占12.5%、熟平菇占30%、蛋和汤占57.5%，合计100%；
- 2) 锅内加入清水，下入焯水净平菇、姜葱油、盐、味精、鸡精；烧开后下入上浆猪肉丝煮熟；将鸡蛋液打散下入汤内形成蛋花、撒上白胡椒粉即可。

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类菜品制作方法。



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：汤类菜品 菜名：平菇鸡蛋肉丝汤


出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2020年10月22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	新鲜平菇	——	——	多多买菜	250724	3.50元 /斤	500 克 /斤	3.50元	去蒂切丝，汆水、沥水	焯水净平菇	76.5%	4.58元	300克	2.75元			
	151119测试↑：鲜平菇290.5克，去蒂摘净后246.5克，净料率84.9%；汆水沥水后称重204克，成品率70.22%（204克÷290.5克×100%）																
	201022测试↑：去蒂净料鲜平菇319克，汆水、沥干后称重264克，成品率82.76%；两次测试平均成品率76.5%〔（70.22%+82.76%）÷2〕																
	上浆猪肉丝	需提前预制			250801	13.02元 /斤	500 克 /斤	生料进货 16.0元	13.02元	预制上浆/含盐0.68%	上浆猪肉丝	100%	13.02元	148克	3.85元		
	注↑：成品含盐量≤0.68%；以上详见预制腌浆类/《瘦猪肉丝-简易上浆》成本卡；500克上浆肉丝汆油断生480克，油耗占上浆肉丝的6.4%；上浆肉丝焯水断生422.5克，成熟率84.5%																
	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	去壳蛋液	86.6%	4.97元	50克	0.50元	
注↑：25个鸡蛋÷8.5个/斤=2.94斤鸡蛋，2.94斤鸡蛋×去壳鸡蛋液净料率86.6%×500克=1273克净鸡蛋液（25个鸡蛋的蛋液），平均每个蛋液50.92克																	
调料	自制姜葱花生油	需提前预制			250801	5.85元 /斤	500 克 /斤	5.85元	——	姜葱花生油	100%	5.85元	12克	0.14元			
	注↑：详见/预制油料类/《自制姜葱花生油》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	720克	0.00元			
	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	7.0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	味精	100%	4.40元	4.0克	0.04元	
	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	4.0克	0.09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	1.5克	0.16元	
备注	以上原料可制作成品汤质量≥ 1000克，成品率 80.2%，含熟平菇 300克，熟肉丝 125克，汤+蛋 575克												投料合计 1247克		7.53元		
	成品汤含盐量≤ 0.93%，含味精≤ 0.40%，含鸡精≤ 0.40%，综合谷氨酸钠≤ 0.56%，胡椒粉≤ 0.15%，含食油≤ 1.20%												每500克成品汤成本		3.76元		
		制作工艺简介						餐盒容积使用率为：80%		餐盒规格	餐盒成本	实际装汤	汤品成本	成本小计	不同毛利率的汤品售价（元/盒）		
		1）成品汤中熟肉丝占12.5%、熟平菇占30%、蛋和汤占57.5%，合计100%； 2）锅内加入清水，下入焯水净平菇、姜葱油、盐、味精、鸡精；烧开后下入上浆猪肉丝汆熟；将鸡蛋液打散下入汤内形成蛋花、撒上白胡椒粉即可。 注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。								（毫升/盒）	（元/套）	（克/盒）	（元/盒）	餐盒+汤品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%
										300圆餐盒	0.220元	240克	1.81元	2.03元	6.75元	5.07元	4.05元
										450圆餐盒	0.229元	360克	2.71元	2.94元	9.80元	7.35元	5.88元
										600圆餐盒	0.416元	480克	3.61元	4.03元	13.43元	10.07元	8.06元
										——	——	——	——	——	——	——	——
										——	——	——	——	——	——	——	——
										——	——	——	——	——	——	——	——





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（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品汤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“七种”不同的成本数据分析供您参考。

汤品原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品汤成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	上浆猪肉丝	主料1	3.85元	1.93元	51.2%
2	平菇+去壳蛋液	主料2	3.24元	1.62元	43.1%
3	盐味精胡椒等	调料	0.43元	0.22元	5.7%
4	——	其它	——	——	——
合计			7.53元	3.76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： 上浆猪肉丝			
主要原料毛料名称： 鲜猪腿瘦肉			
主料转制成品工艺： 上浆肉丝+平菇+调料→煮汤			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 802克			
成品率： 80.2%			
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	简易上浆 肉丝成本	平菇鸡蛋 肉丝汤成本
涨跌幅度 1.00元	(元/斤)	(元/斤)	(元/斤)
1) 进货价下降至→	13.00元	10.62元	3.41元
2) 进货价下降至→	14.00元	11.42元	3.53元
3) 进货价下降至→	15.00元	12.22元	3.65元
4) 目前进货价→	16.00元	13.02元	3.76元
5) 进货价上涨至→	17.00元	13.82元	3.88元
6) 进货价上涨至→	18.00元	14.62元	4.00元
7) 进货价上涨至→	19.00元	15.42元	4.12元

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系





# 不同规格餐盒的装汤数量（图例）

本菜品外卖餐盒装汤的容积使用率为：80%

300毫升餐盒×装汤80%=240（克）



↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装240克成品汤



450毫升餐盒×装汤80%=360（克）



↑ 450毫升圆形餐盒  
盛装360克成品汤



600毫升餐盒×装汤80%=480（克）



↑ 600毫升圆形餐盒  
盛装480克成品汤





菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表（1）

按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别：汤类菜品

菜名：平菇鸡蛋肉丝汤

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

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			300ml圆餐盒		450ml圆餐盒		600ml圆餐盒		500ml长方餐盒		650ml长方餐盒		750ml长方餐盒	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		——		——		——	
			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	新鲜平菇	焯水净平菇	1.44斤	720克	2.16斤	1080克	2.88斤	1440克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
	上浆猪肉丝	上浆猪肉丝	0.71斤	355克	1.07斤	533克	1.42斤	710克	——	——	——	——	——	——
	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.24斤	120克	0.36斤	180克	0.48斤	240克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
调料	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.06斤	29克	0.09斤	43克	0.12斤	58克	——	——	——	——	——	——
	清水	清水	3.19斤	1597克	4.70斤	2348克	6.20斤	3099克	——	——	——	——	——	——
	500g云鹤食盐	食盐	0.03斤	17克	0.05斤	25克	0.07斤	34克	——	——	——	——	——	——
	2kg莲花味精	味精	0.02斤	10克	0.03斤	14克	0.04斤	19克	——	——	——	——	——	——
	900g大桥鸡精	鸡精	0.02斤	10克	0.03斤	14克	0.04斤	19克	——	——	——	——	——	——
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	3.6克	0.01斤	5.4克	0.01斤	7.2克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
合计投入净料数量→			5.72斤	2860克	8.49斤	4243克	11.25斤	5626克	——	——	——	——	——	——
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	——	——	——	——	——	——
成品率（成品数量÷净料数量）→			83.9%	83.9%	84.8%	84.8%	85.3%	85.3%	——	——	——	——	——	——
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→	2400克	成品汤→	3600克	成品汤→	4800克	——		——		——	
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜360克	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜480克	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——

备注：以上“颜色标黄”数据表示炖煮汤过程中所需添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间”等因素而产生变化。



菜品标准配方成本卡                      表-3                      速算配方表（2）                      按实际制作成品汤（整数）数量编制的原料净料配方

类别：汤类菜品                      菜名：平菇鸡蛋肉丝汤                      外卖餐盒装菜容积使用率： 80%                      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	成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材	
			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	新鲜平菇	焯水净平菇	0.30斤	150克	0.60斤	300克	1.50斤	750克	3.00斤	1500克	4.50斤	2250克	6.00斤	3000克
	上浆猪肉丝	上浆猪肉丝	0.15斤	74克	0.30斤	148克	0.74斤	370克	1.48斤	740克	2.22斤	1110克	2.96斤	1480克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	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
调料	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.01斤	6.0克	0.02斤	12克	0.06斤	30克	0.12斤	60克	0.18斤	90克	0.24斤	120克
	清水	清水	0.72斤	360克	1.44斤	720克	3.32斤	1659克	6.45斤	3224克	9.58斤	4790克	12.71斤	6355克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.5克	0.01斤	7.0克	0.04斤	18克	0.07斤	35克	0.11斤	53克	0.14斤	70克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.0克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	40克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.0克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	40克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.5克	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.02斤	11克	0.03斤	15克
合计投入净料数量→			1.25斤	623克	2.49斤	1247克	5.95斤	2975克	11.71斤	5857克	17.48斤	8738克	23.24斤	11620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）→			80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	84.0%	84.0%	85.4%	85.4%	85.8%	85.8%	86.1%	86.1%
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→ 500克		成品汤→ 1000克		成品汤→ 2500克		成品汤→ 5000克		成品汤→ 7500克		成品汤→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→ 1.4盒		可出品→ 2.8盒		可出品→ 6.9盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 27.8盒	
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→ 1.0盒		可出品→ 2.1盒		可出品→ 5.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 20.8盒	

备注：以上“颜色标黄”数据表示炖煮汤过程中所需添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间”等因素而产生变化。





## 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。

