

# 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆

名称 鸡脯肉丝-简易上浆

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    | ✓ |



满堂红菜品配方成本网

专业电脑版：[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)

简易手机版：[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)

# 目 录

## 鸡脯肉丝-简易上浆

工艺简介 ... ..第3页

《成本卡》 ... ..第5页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第6页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第7页

版权声明 ... ..第8页



# 鸡脯肉丝-简易上浆



| 类别        | 投入原料<br>净料名称 | 投入净原料<br>数量与占比 |        |
|-----------|--------------|----------------|--------|
|           |              | 克              | 占比     |
| 主料        | 净鸡脯肉丝        | 780克           | 78.00% |
|           |              |                |        |
| 调料        | 净食盐          | 7.0克           | 0.70%  |
|           | 花雕料酒         | 20克            | 2.00%  |
|           | 清水           | 136克           | 13.60% |
|           | 浆肉用淀粉        | 33克            | 3.30%  |
|           | 净大豆油         | 24克            | 2.40%  |
|           |              |                |        |
| 合计净料数量    |              | 1000克          | 100.0% |
| 实际得到成品数量→ |              | 1000克          | —      |
| 原材料上浆成品率→ |              | 100.0%         | ——     |

以上原材料可制作  
成品上浆鸡丝1千克

# 鸡脯肉丝-简易上浆

1) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布搽净后，按所需配方质量称重；

2) 将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）；

3) 将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内；

4) 加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。

注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好；

注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。

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：鸡脯肉丝-简易上浆

出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2021年3月18日

食材进货询价更新：2025年1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                                                                                 | 解冻鸡胸肉/包胸                                                                                                                                                                                                                                     | ——  | 冻品批发 | 白沙洲  | 241219 | 5.80元 /斤  | 500     | 克 /斤  | 200-300克/片 | 5.80元     | 将解冻鸡脯肉切成丝     | 净鸡脯肉丝 | 100%       | 5.80元  | 390克  | 4.52元 |
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
| 调料                                                                                 | 500g长舟加碘盐                                                                                                                                                                                                                                    | 长舟  | 湖北   | 白沙洲  | 241227 | 0.75元 /袋  | 500     | 克 /袋  | 60 袋/ 件    | 0.75元     | 成品调料/含盐量96.9% | 食盐    | 100%       | 0.75元  | 3.5克  | 0.01元 |
|                                                                                    | 5斤14° 绍兴花雕酒                                                                                                                                                                                                                                  | 越龙潭 | 浙江绍兴 | 拼多多  | 241227 | 13.30元 /壶 | 2500    | 克 /壶  | 约980 克/ 升  | 2.66元     | 成品调料          | 花雕料酒  | 100%       | 2.66元  | 10克   | 0.05元 |
|                                                                                    | 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  | 68克   | 0.00元 |
|                                                                                    | 25kg大成玉米淀粉                                                                                                                                                                                                                                   | 大成  | 辽宁锦州 | 拼多多  | 241227 | 149元 /袋   | 25000   | 克 /袋  |            | 2.98元     | 成品调料          | 浆肉用淀粉 | 100%       | 2.98元  | 17克   | 0.10元 |
|                                                                                    | 5L元宝大豆油                                                                                                                                                                                                                                      | 元宝  | 青岛   | 美团优选 | 241227 | 48.99元 /壶 | 5000    | 毫升 /壶 | 约926 克/ 升  | 5.29元     | 注↑：食油应用中有损耗   | 大豆油   | 100%       | 5.29元  | 12克   | 0.13元 |
|                                                                                    | 210318鸡肉丝上浆测试↑：解冻鸡脯肉切丝536克，上浆后称重690克（肉丝上浆净料率128.73%）；上浆鸡丝过油炒熟沥去油水后674.4克（过油净料率97.74%）；按未上浆的鸡脯肉丝计算，则上浆后、过油后的鸡丝成品率为125.82%【计算式：过油肉丝674.4克÷未上浆肉丝536克×100%=125.82%】<br>上浆鸡丝过油至熟油耗测试↑：取上浆鸡丝221克，过油后216克，食用油耗10.82克；相当于500克上浆鸡丝过油后488.7克，油耗约24.5克。 |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
| 备注                                                                                 | 以上原料可制作上浆鸡丝≥ 500克 ，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品质量÷投料合计×100%                                                                                                                                                                                       |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       | 投料合计       | 500克   | 4.81元 |       |
|                                                                                    | 成品含盐量≤ 0.68% ，含清水≤ 13.60% ，含花雕酒≤ 2.00% ，含干淀粉≤ 3.30% ，含油≤ 2.40%                                                                                                                                                                               |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       | 每500克浆鸡丝成本 |        | 4.81元 |       |
|                                                                                    | 制作工艺简介                                                                                                                                                                                                                                       |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
|  | 1) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；                                                                                                                                                                                                        |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
|                                                                                    | 2) 将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）；                                                                                                                                                                                      |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
|                                                                                    | 3) 将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内；                                                                                                                                                                                                |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
|                                                                                    | 4) 加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。                                                                                                                                                                                                   |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
| 注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好。                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
| 注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |      |        |           |         |       |            |           |               |       |            |        |       |       |
| 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（三种）、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  | 净鸡脯肉丝   | 主料 | 9.05元 | 4.52元 | 94.1% |
| 2  | ——      | 配料 | ——    | ——    | ——    |
| 3  | 盐+水+淀粉等 | 调料 | 0.57元 | 0.28元 | 5.9%  |
| 4  | ——      | 其它 | ——    | ——    | ——    |
| 合计 |         |    | 9.62元 | 4.81元 | 100%  |

原料进货价更新： 2025年1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： 净鸡脯肉丝               |             |              |              |
|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| 主要原料毛料名称： 解冻鸡胸肉/包胸            |             |              |              |
| 主料转制成品工艺： 鸡脯肉丝+调料→预制上浆        |             |              |              |
| 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“解冻无皮鸡脯”进货价： 5.80元 /斤·500克  |             |              |              |
| 如果主料进货价上涨或下降<br>其菜肴成本将会有以下变化↓ |             |              |              |
| 类 型                           | 解冻鸡脯<br>进货价 | 简易上浆<br>鸡丝成本 | 主料进货<br>单价系数 |
| 涨跌幅度 0.50元                    | (元/斤)       | (元/斤)        | 0            |
| 1) 进货价下降至→                    | 4.30元       | 3.64元        | 74%          |
| 2) 进货价下降至→                    | 4.80元       | 4.03元        | 83%          |
| 3) 进货价下降至→                    | 5.30元       | 4.42元        | 91%          |
| 4) 目前进货价→                     | 5.80元       | 4.81元        | 100%         |
| 5) 进货价上涨至→                    | 6.30元       | 5.20元        | 109%         |
| 6) 进货价上涨至→                    | 6.80元       | 5.59元        | 117%         |
| 7) 进货价上涨至→                    | 7.30元       | 5.98元        | 126%         |
| 8) 进货价上涨至→                    | 7.80元       | 6.37元        | 134%         |
| 9) 进货价上涨至→                    | 8.30元       | 6.76元        | 143%         |
| 10) 进货价上涨至→                   | 8.80元       | 7.15元        | 152%         |

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：鸡脯肉丝-简易上浆

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<br>原料名称  | 投入原料<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                       | 解冻无皮鸡脯肉       | 净鸡脯肉丝        | 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   | 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    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.5kg13°绍兴花雕酒 | 花雕料酒         | 0.02斤   | 10克    | 0.04斤   | 20克    | 0.10斤   | 50克    | 0.20斤   | 100克   | 0.30斤   | 150克   | 0.40斤   | 200克   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          | 清水            | 清水           | 0.14斤   | 68克    | 0.27斤   | 136克   | 0.68斤   | 340克   | 1.36斤   | 680克   | 2.04斤   | 1020克  | 2.72斤   | 1360克  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25kg大成玉米淀粉    | 浆肉用淀粉        | 0.03斤   | 17克    | 0.07斤   | 33克    | 0.17斤   | 83克    | 0.33斤   | 165克   | 0.50斤   | 248克   | 0.66斤   | 330克   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5L元宝大豆油       | 净大豆油         | 0.02斤   | 12克    | 0.05斤   | 24克    | 0.12斤   | 60克    | 0.24斤   | 120克   | 0.36斤   | 180克   | 0.48斤   | 240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“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；<br>2）将鸡脯肉切成肉丝（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丝可以还原为“解冻后称重”的质量）；<br>3）将食盐放入肉丝内搅拌、上劲，再分别放入花雕酒、清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丝内；<br>4）加入玉米淀粉，搅拌均匀，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丝表面即成。<br>注1：也可以在拌入淀粉前加入“打散的蛋清”、或者将清水换成“葱姜水”（限两天内用完）等，效果会更好。<br>注2：以上配方适用于肉片、肉丝、肉丁。 |               |              |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |



## 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。

