

菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆

名称 瘦猪肉丝-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

简易手机版：m.mth517777.com

目 录

瘦猪肉丝-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



瘦猪肉丝-简易上浆

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	净瘦肉丝	800克	80.00%
调料	净食盐	7.0克	0.70%
	花雕料酒	20克	2.00%
	清水	129克	12.90%
	浆肉用淀粉	24克	2.40%
	净大豆油	20克	2.00%
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
成品上浆肉丝1千克



瘦猪肉丝-简易上浆

- 1) 选用“未注水”鲜猪（腿）瘦肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；
- 2) 将瘦肉切成肉丝（如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否则会影晌配方中的清水投入量）；
- 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”到肉丝内；
- 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)

敬请关注最新版成本卡。

类别：预制腌浆

菜名：瘦猪肉丝-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17日

食材进货询价更新：2025年1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	鲜猪（腿）瘦肉	——	——	鲜肉批发	241227	16.00元 /斤	500 克 /斤	16.00元	切丝后漂洗挤干水分	净瘦肉丝	100%	16.00元	400克	12.80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，其质量仍可还原成清洗前的质量。													
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	65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	12克	0.07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	10克	0.11元
	210317鲜猪肉丝上浆测试↑：未注水猪肉丝400克，上浆后称重500克（肉丝上浆净料率125%）；上浆肉丝过油炒熟沥去油水后480克（过油净料率96%）；按未上浆的瘦肉丝计算，则上浆及过油后的肉丝成品率为125.82%【计算式：过油肉丝480克÷未上浆肉丝480克×100%=100%】													
	上浆肉丝过油至熟油耗测试↑：取上浆肉丝500克，过油后称重480克、食用油油耗32克（占上浆肉丝的6.4%）。													
备注	以上原料可制作上浆肉丝≥ 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	13.04元
	成品含盐量≤ 0.68% ，含清水≤ 12.90% ，含花雕酒≤ 2.00% ，含干淀粉≤ 2.40% ，含油≤ 2.00%											每500克浆肉丝成本 13.04元		
	制作工艺简介													
	1）选用“未注水”鲜猪（腿）瘦肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面； 2）将瘦肉切成肉丝（如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否者会影响配方中的清水投入量）； 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”到肉丝内； 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	净瘦肉丝	主料	25.60元	12.80元	98.2%
2	——	配料	——	——	——
3	盐+水+淀粉等	调料	0.47元	0.24元	1.8%
4	——	其它	——	——	——
合计			26.07元	13.04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： 净瘦肉丝			
主要原料毛料名称： 鲜猪（腿）瘦肉			
主料转制成品工艺： 猪瘦肉丝+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“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	瘦猪腿肉 进货价	简易上浆 肉丝成本	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→	13.00元	10.64元	81%
2) 进货价下降至→	14.00元	11.44元	88%
3) 进货价下降至→	15.00元	12.24元	94%
4) 目前进货价→	16.00元	13.04元	100%
5) 进货价上涨至→	17.00元	13.84元	106%
6) 进货价上涨至→	18.00元	14.64元	113%
7) 进货价上涨至→	19.00元	15.44元	119%
8) 进货价上涨至→	20.00元	16.24元	125%
9) 进货价上涨至→	21.00元	17.04元	131%
10) 进货价上涨至→	22.00元	17.84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：瘦猪肉丝-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 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	鲜猪（腿）瘦肉	净瘦肉丝	0.80斤	400克	1.60斤	800克	4.00斤	2000克	8.00斤	4000克	12.00斤	6000克	16.00斤	8000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	0.13斤	65克	0.26斤	129克	0.65斤	323克	1.29斤	645克	1.94斤	968克	2.58斤	1290克
	25kg大成玉米淀粉	浆肉用淀粉	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
	5L元宝大豆油	净大豆油	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
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“未注水”鲜猪（腿）瘦肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；

2) 将瘦肉切成肉丝（如需漂洗、则漂洗后一定要挤干水分——否者会影响配方中的清水投入量）；

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”到肉丝内；

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。



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。

