

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料
名称 预制豆腐猪肉馅
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

预制豆腐猪肉馅

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

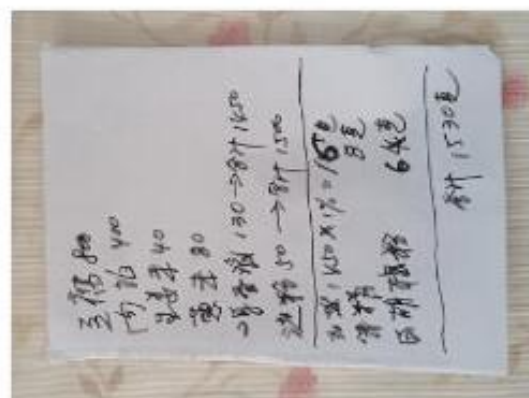
版权声明第8页



预制豆腐猪肉馅试验工作图



IMG_20220313_130058沥水后800克



IMG_20220313_130112



IMG_20220313_130249



IMG_20220313_131621



IMG_20220313_132207



IMG_20220313_132415



IMG_20220313_132605



IMG_20220313_132951



IMG_20220313_133050



IMG_20220313_133235



IMG_20220313_133440



IMG_20220313_135558

预制豆腐猪肉馅

1) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用；

2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；

3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。

注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。

注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。

为什么调制肉馅时，按配方数量添加清水以后、成品肉馅会“很稀”？

答：因为肉馅在调味前的含水量就比较高了。

比如①绞肉馅前水洗猪肉时，应将大块的猪肉漂洗、沥水后再切成小块搅成肉馅，这样的肉馅含水量约有3%，那么按“配方”加水调馅就不会太稀；

②如果先将猪肉切成小片（小条）后再去漂洗、沥水、绞馅，这样的肉馅含水量会大于10%，而这时候按配方要求调肉馅加水后、肉馅就会“很稀”；

③再次提示：大型超市买的猪肉和成品猪肉馅“含水量会很高”；而在菜市场肉摊上买新鲜猪肉、并委托摊主绞肉时，摊主会当着你的面切肉、漂洗再绞肉——也就是当着你的面“将水掺到肉馅里”，保证让你看不出来、也复不了秤。

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： 预制原料 菜名： 预制豆腐猪肉馅 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2022年3月13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	老豆腐	——	——	批发市场	250725	4.50元 /斤	500 克 /斤		4.50元	放置1小时平均脱水4%	老豆腐	96.0%	4.69元	800克	7.50元	
配料	去皮猪前腿肉/前夹	——	——	鲜肉批发	250724	10.50元 /斤	500 克 /斤 肥三瘦七肉		10.50元	将去皮猪肉搅碎	肥三瘦七肉末	100%	10.50元	400克	8.40元	
	210422测试↑：去皮猪前腿肉/前夹628克，泡洗、沥水1小时后称重647克；做肉馅添加清水最大数量相当于（未泡洗）生肉馅的36%。															
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	12克	0.02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	可自行打成粉末状	味精粉	100%	4.40元	8.0克	0.07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	净白胡椒粉	100%	52.86元	4.0克	0.42元	
	老生姜	散装	——	批发市场	250725	6.00元 /斤	500 克 /斤		6.00元	去皮，切剁姜末	净生姜末	85.0%	7.06元	40克	0.56元	
	小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤		5.00元	小葱白切末，葱叶留它用	小葱白末	94.4%	5.30元	80克	0.85元	
	210408测试↑：小葱144克，去根须124克，净料率86.1%；洗净沥水1小时139克，切成葱花称重136克，净料率94.4%；其中葱白占42%，绿葱叶占58%。															
	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	130克	1.29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															
	25kg大成玉米淀粉	大成	辽宁锦州	拼多多	250725	144元 /袋	25000 克 /袋		2.88元	成品调料	净玉米淀粉	100%	2.88元	50克	0.29元	
备注	以上原料可制作成品馅料≥ 1524克 ，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品质量÷主配调料净料投料合计×100%													投料合计 1524克		19.40元
	成品含盐量≤ 0.76% ，含味精≤ 0.52% ，馅料中的水+鸡蛋液+液体调料含量≥ 8.53% ，含淀粉≤ 3.28% ，含白胡椒 0.26%													每500克成品馅成本		6.37元
	制作工艺简介															
	1) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用； 2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：将猪肉先切小块清洗、沥水后再搅成肉馅，则猪肉（因含水）质量会增加约3%，即每千克增加水分约30克。 3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。 注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。 注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。															



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	成品料成本		占比
			元/千克	元/斤	
1	老豆腐	主料	4.92元	2.46元	38.7%
2	肥三瘦七肉末	配料	5.51元	2.76元	43.3%
3	葱+盐味精等	调料	2.30元	1.15元	18.0%
4	——	其它	——	——	——
合计			12.73元	6.37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： 肥三瘦七肉末			
主要原料毛料名称： 去皮猪前腿肉/前夹			
主料转制成品工艺： 豆腐茸+猪肉馅+调料→调成馅			
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“去皮猪前腿肉/前夹”进货价： 10.50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	猪前夹肉 进货价	豆腐猪肉 馅成本	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→	7.50元	5.58元	71%
2) 进货价下降至→	8.50元	5.84元	81%
3) 进货价下降至→	9.50元	6.10元	90%
4) 目前进货价→	10.50元	6.37元	100%
5) 进货价上涨至→	11.50元	6.63元	110%
6) 进货价上涨至→	12.50元	6.89元	119%
7) 进货价上涨至→	13.50元	7.15元	129%
8) 进货价上涨至→	14.50元	7.42元	126%
9) 进货价上涨至→	15.50元	7.68元	124%
10) 进货价上涨至→	16.50元	7.94元	122%

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：预制原料

菜名：预制豆腐猪肉馅

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	成品肉馅需要食材		成品肉馅需要食材		成品肉馅需要食材		成品肉馅需要食材		成品肉馅需要食材		成品肉馅需要食材	
			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	老豆腐	老豆腐	0.52斤	262克	1.05斤	525克	2.62斤	1312克	5.25斤	2625克	7.87斤	3937克	10.50斤	5249克
配料	去皮猪前腿肉/前夹	肥三瘦七肉末	0.26斤	131克	0.52斤	262克	1.31斤	656克	2.62斤	1312克	3.94斤	1969克	5.25斤	2625克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.9克	0.02斤	7.9克	0.04斤	20克	0.08斤	39克	0.12斤	59克	0.16斤	79克
	2kg莲花味精	味精粉	0.01斤	2.6克	0.01斤	5.2克	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.08斤	39克	0.10斤	52克
	227g玖味白胡椒粉	净白胡椒粉	0.00斤	1.3克	0.01斤	2.6克	0.01斤	6.6克	0.03斤	13克	0.04斤	20克	0.05斤	26克
	老生姜	净生姜末	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.13斤	66克	0.26斤	131克	0.39斤	197克	0.52斤	262克
	小葱	小葱白末	0.05斤	26克	0.10斤	52克	0.26斤	131克	0.52斤	262克	0.79斤	394克	1.05斤	525克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.09斤	43克	0.17斤	85克	0.43斤	213克	0.85斤	427克	1.28斤	640克	1.71斤	853克
	25kg大成玉米淀粉	净玉米淀粉	0.03斤	16克	0.07斤	33克	0.16斤	82克	0.33斤	164克	0.49斤	246克	0.66斤	328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) 将买回的老豆腐静置1小时以上，让其自然沥水后放入盆中，用锅铲将豆腐压成泥茸状待用；

2) 将“肥三瘦七”的去皮猪前腿肉（前夹肉）搅成肉馅；注意：将猪肉先切小块清洗、沥水后再搅成肉馅，则猪肉（因含水）质量会增加约3%，即每千克增加水分约30克。

3) 先调制猪肉馅，依次加入盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲；再加入姜末、小葱白末、豆腐茸拌匀，最后加入玉米淀粉搅匀即成。

注1：本豆腐肉馅可用于制作糯米蒸豆腐圆、清蒸豆腐圆、炸豆腐圆，以及红烧豆腐圆等。

注2：由于清洗沥水后的猪肉、以及豆腐中均含有水分，且本肉馅质量要求需“干”一些，所以调馅料时没有再添加清水。



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。

