

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料
名称 预制鱼豆腐（用鱼尾肉）
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

预制鱼豆腐（用鱼尾肉）

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



预制鱼豆腐（用鱼尾肉）试验工作图

制作菜品所用原料（制作前调料称重 - 减去制作后调料称重 = 等于实际应用调料） ↓



IMG_20230306_165228



IMG_20230306_165503



IMG_20230306_165512



IMG_20230306_165651



IMG_20230306_165742



IMG_20230306_165752



IMG_20230306_165801



IMG_20230306_165810



IMG_20230306_170239



IMG_20230306_170320



IMG_20230306_171706



IMG_20230306_171907



IMG_20230306_172005



IMG_20230306_172728



IMG_20230306_172941



IMG_20230306_173057



IMG_20230306_173106



IMG_20230306_173130



IMG_20230306_173140



IMG_20230306_173152



IMG_20230306_173200



IMG_20230306_175418



IMG_20230306_184058



IMG_20230307_173159



IMG_20230307_173915



IMG_20230307_174215



IMG_20230307_174256



IMG_20230307_174258

预制鱼豆腐 (用鱼尾肉)



- 1) 将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出（鱼红肉可作它用）用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片，放入绞馅机（破壁机）；
- 2) 将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机（破壁机也可以）；高速搅拌2分钟（根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次）；最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水（如果一开始所用的鱼肉含水量较高，则最后搅馅加水可以减量）。
- 3) 在（边高3-4厘米的）蒸盘内均匀的刷上大豆油，倒入3厘米厚的鱼肉馅，用平木铲抹平；再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔，放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉；
- 4) 将晾凉的鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁，放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄，添出沥油即可。

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：预制鱼豆腐（用鱼尾肉） 出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍 日期：2023年3月6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	胖头鱼/鳙鱼鱼尾	——	——	菜场配送	250724	7.00元 /斤	500 克 /斤 600-1500 克/ 条	7.00元	鱼白57%+鱼红11.2%	鱼尾剔出净鱼肉	68.2%	10.26元	230克	4.72元
	210423测试↑：2条鱼尾1190克，分割后鱼皮81克占6.8%，鱼骨鱼渣（246+6）252克占21.2%，鱼白肉714克占60.0%，鱼红肉143克占12.0%，合计100%；													
	211220测试↑：1条鱼尾1148克，鱼皮带鱼鳞94克占8.2%，鱼骨鱼渣（299+17）316克占27.5%，鱼白肉620克占54.0%，鱼红肉118克占10.3%，合计100%；													
	211220两次测试平均值：鱼白肉714+620=1334克，1334÷（1190+1148）×100%=占57.0%；鱼红肉占11.2%，鱼白+鱼红肉净料率68.2%。													
调料	自制肉馅用姜葱水	需提前预制			250801	0.98元 /斤	500 克 /斤	0.98元	姜片小葱段用开水浸泡	自制姜葱冰水	100%	0.98元	110克	0.22元
	注↑：将11份开水+1份小葱+0.6份带皮生姜片浸泡放凉即可使用；详见/酱味汤汁类/《自制肉馅用姜葱水》成本卡。													
	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	40克	0.40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）													
	25kg大成玉米淀粉	大成	辽宁锦州	拼多多	250725	144.0元 /袋	25000 克 /袋	2.88元	成品调料	玉米淀粉	100%	2.88元	15克	0.09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	2.5克	0.00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/谷氨99.9%	味精	100%	4.40元	2.0克	0.02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	2.0克	0.04元
	227g玖味白胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	24.00元 /袋	227 克 /袋 22000	52.86元	成品调料	白胡椒粉	100%	52.86元	1.5克	0.16元
	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	抹蒸盘用豆油	100%	4.75元	5.0克	0.05元
5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	煎豆腐用豆油	100%	4.75元	25克	0.24元	
备注	以上原料可制作成品料≥ 288克 ，成品率 66.5% 计算式：成品率 = 成品料质量÷主、配、调料净料投料合计×100%											投料合计	433克	5.93元
	成品含盐量≤ 1.11% ，含味精≤ 0.69% ，含鸡精≤ 0.69% ， 综合谷氨酸钠≤ 1.22% ， 胡椒粉≤ 0.52% ，含食油≤ 8.68%											每500克成品料成本 10.29元		
	制作工艺简介													
	1）将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出（鱼红肉可作它用）用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片，放入绞馅机（破壁机）； 2）将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机（破壁机也可以）；高速搅拌2分钟（根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次）；最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水（如果一开始所用的鱼肉含水量较高，最后搅馅加水可以减量）。 3）在（边高3-4厘米的）蒸盘内均匀的刷上大豆油，倒入3厘米厚的鱼肉馅，用平木铲抹平；再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔，放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉； 4）将晾凉的鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁，放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄，添出沥油即可。													



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	成品料成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	鱼尾剔出净鱼肉	主料	16.39元	8.20元	79.6%
2	——	配料	——	——	——
3	姜葱汁盐味精淀粉等	调料	4.19元	2.10元	20.4%
4	——	其它	——	——	——
合计			20.59元	10.29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： 鱼尾剔出净鱼肉			
主要原料毛料名称： 胖头鱼/鳙鱼鱼尾			
主料转制成品工艺： 鱼肉搅碎+调料搅拌→蒸熟			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 665克			
成品率： 66.5%			
当前“胖头鱼/鳙鱼鱼尾”进货价： 7.00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	胖头鱼尾巴 进货价	预制鱼 豆腐成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.50元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	5.50元	8.54元	79%
2) 进货价下降至→	6.00元	9.12元	86%
3) 进货价下降至→	6.50元	9.71元	93%
4) 目前进货价→	7.00元	10.29元	100%
5) 进货价上涨至→	7.50元	10.88元	107%
6) 进货价上涨至→	8.00元	11.46元	114%
7) 进货价上涨至→	8.50元	12.05元	121%
8) 进货价上涨至→	9.00元	12.63元	120%
9) 进货价上涨至→	9.50元	13.22元	119%
10) 进货价上涨至→	10.00元	13.81元	118%

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：预制鱼豆腐（用鱼尾肉）

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	成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材	
			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	胖头鱼/鳙鱼鱼尾	鱼尾剔出净鱼肉	0.80斤	399克	1.60斤	799克	3.99斤	1997克	7.99斤	3993克	11.98斤	5990克	15.97斤	7986克
调料	自制肉馅用姜葱水	自制姜葱冰水	0.38斤	191克	0.76斤	382克	1.91斤	955克	3.82斤	1910克	5.73斤	2865克	7.64斤	3819克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.14斤	69克	0.28斤	139克	0.69斤	347克	1.39斤	694克	2.08斤	1042克	2.78斤	1389克
	25kg大成玉米淀粉	玉米淀粉	0.05斤	26克	0.10斤	52克	0.26斤	130克	0.52斤	260克	0.78斤	391克	1.04斤	521克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	4.3克	0.02斤	8.7克	0.04斤	22克	0.09斤	43克	0.13斤	65克	0.17斤	87克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	3.5克	0.01斤	6.9克	0.03斤	17克	0.07斤	35克	0.10斤	52克	0.14斤	69克
	900g厨师乐鸡精	鸡精	0.01斤	3.5克	0.01斤	6.9克	0.03斤	17克	0.07斤	35克	0.10斤	52克	0.14斤	69克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	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
	5L元宝大豆油	抹蒸盘用豆油	0.02斤	8.7克	0.03斤	17克	0.09斤	43克	0.17斤	87克	0.26斤	130克	0.35斤	174克
	5L元宝大豆油	煎豆腐用豆油	0.09斤	43克	0.17斤	87克	0.43斤	217克	0.87斤	434克	1.30斤	651克	1.74斤	868克
合计投入净料数量→			1.50斤	752克	3.01斤	1503克	7.52斤	3759克	15.03斤	7517克	22.55斤	11276克	30.07斤	15035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）→			66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%	66.5%

1) 将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出（鱼红肉可作它用）用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片，放入绞馅机（破壁机）；

2) 将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机（破壁机也可以）；高速搅拌2分钟（根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次）；最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水（如果一开始所用的鱼肉含水量较高，最后搅馅加水可以减量）。

3) 在（边高3-4厘米的）蒸盘内均匀的刷上大豆油，倒入3厘米厚的鱼肉馅，用平木铲抹平；再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔，放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉；

4) 将晾凉的鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁，放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄，添出沥油即可。



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。

