

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 | ✓ |
| 2 | 团膳/食堂 | ✓ |
| 3 | 堂食小碗菜 | ✓ |
| 4 | 线上外卖菜 | ✓ |
| 5 | 零餐/快餐 | ✓ |
| 6 | 摆摊现做现卖 | ✓ |

| | | |
|----|------------|---|
| 7 | 早餐 | ✗ |
| 8 | 夜宵大排档 | ✓ |
| 9 | 中央厨房（批量配方） | ✓ |
| 10 | 厨务管理用资料 | ✓ |
| 11 | 菜品研发用资料 | ✓ |
| 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)

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

敬请关注最新版成本卡。

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, $1334 \div (1190+1148) \times 100\% = 57.0\%$; 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 | | |
| 备注 | 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 | | 煎豆腐用豆油 | 100% | 4.75元 | 25克 | 0.24元 | | |
| | 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 | | | |
| 类型 | 胖头鱼尾巴 进货价 (元/斤) | 预制鱼 豆腐成本 (元/斤) | 主料进货 单价系数 |
| 涨降幅度 0.50元 | | | 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 | |
| | | | 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。 | | | | | | | | | | | | | | |



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

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。

