

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料  
名称 预制清炖牛腩  
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

## 预制清炖牛腩

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





# 预制清炖牛腩



①解冻牛腩



②焯水后捞出



③炖煮



④预制好的成品  
(根据需要改刀切小块)

# 预制清炖牛腩

1) 牛腩用清水漂洗血水；锅内放牛腩2倍的清水、下入牛腩块，加入高度白酒，水烧开后转小火煮10分钟，用勺打去泡沫，关火待用；

2) 高压锅内放（与焯水数量相同的）清水，下入姜片、小葱结、花雕酒、干尖椒、白胡椒粒，从焯水锅里捞出牛腩投入高压锅，加盖大火烧开后；

3) 高压锅上汽后改小火（并开始计时），压制15分钟后关火、任其自然冷却，30分钟后开盖、取出装入容器即可。

注：为确保后期的二次菜品加工，预制清炖牛腩的成熟度应保持在“九成熟”为好；请根据牛腩肉质的差异与烹饪火力的大小来调节高压锅的压制时间。



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： 预制清炖牛腩 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2020年9月24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	进口牛腩	进口	阿根廷	白沙洲	250724	26.4元 /袋	500 克 /袋	26.40元	解冻漂洗沥水后切小块	解冻牛腩切块	100.0%	26.40元	2000克	105.60元
	200924测试↑：拼多多网购牛腩，标重2000克，室温静置解冻沥水后称重1897克，净料率94.8%；加调料炖制“九成熟”后沥水称重1092克，成品率54.6%													
焯水料	①焯水用清水	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤	0.00元	不计成本/计入费用类	①焯水用清水	100%	0.00元	4000克	0.00元
	5L-68° 高粱酒	醉老宁城	内蒙古	拼多多	250725	34.70元 /桶	4450 克 /桶 约890 克/ 升	4.38元	68° 高粱酒	高粱料酒	100%	4.38元	20克	0.18元
清炖调料	②清炖用清水	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤	0.00元	不计成本/计入费用类	②清炖用清水	100%	0.00元	4000克	0.00元
	老生姜	散装	——	批发市场	250725	6.00元 /斤	500 克 /斤	6.00元	洗净后带皮切片	带皮姜片	93.0%	6.45元	60克	0.77元
	小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去根须后卷成小葱结	小葱结	96.5%	5.18元	60克	0.62元
	210408测试↑：小葱144克，去根须后称重124克，净料率①86.1%；洗净沥水1小时后139克，净料率②96.5%。													
	5斤14° 绍兴花雕酒	越龙潭	浙江绍兴	拼多多	250725	12.96元 /壶	2500 克 /壶 约980 克/ 升	2.59元	13° 绍兴花雕酒	花雕料酒	100%	2.59元	60克	0.31元
	小米辣干辣椒整支	散装	——	拼多多	250725	12.14元 /斤	500 克 /斤 中辣	12.14元	干尖辣椒去蒂	去蒂干尖椒	92.0%	13.20元	5.0克	0.13元
	香料：白胡椒粒	福小兵	海南	淘宝	250725	38.90元 /斤	500 克 /斤 约10500 颗/ 斤	38.90元	成品干制原料	白胡椒粒	100%	38.90元	10克	0.78元
备注	以上原料可炖成品牛腩≧ 1092克 ， 成品率 54.6% 计算式：牛腩成品率 = 成品熟牛腩÷净料生牛腩投料合计×100%													
	同时可得到成品牛腩汤≧ 1638克 ， 成品牛腩+炖牛腩清汤合计 2730克 ， 牛腩清汤数量约为炖熟牛腩的 1.50倍													
	每500克成品料成本 49.63元													
	制作工艺简介													
	1) 牛腩用清水漂洗血水；锅内放牛腩2倍的清水、下入牛腩，加入高度酒，水烧开转小火煮10分钟，打去泡沫，关火待用； 2) 高压锅内放（与焯水数量相同的）清水，下入姜片、小葱结、花雕酒、干尖椒、白胡椒粒，从焯水锅里捞出牛腩投入高压锅，加盖大火烧开； 3) 高压锅上汽后改小火（并开始计时），压制15分钟后关火、任其自然冷却，30分钟后开盖、取出装入容器即可。 注：为确保后期的二次菜品加工，预制清炖牛腩的成熟度应保持在“九成熟”为好；请根据牛腩肉质的差异与烹饪火力的大小来调节高压锅的压制时间。 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（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	解冻牛腩切块	主料	96.70元	48.35元	97.4%
2	清水+高度酒	焯水料	0.16元	0.08元	0.2%
3	姜葱+料酒等	清炖料	2.40元	1.20元	2.4%
4	——	其它	——	——	——
合计			99.26元	49.63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： 解冻牛腩切块			
主要原料毛料名称： 进口牛腩			
主料转制成品工艺： 解冻牛腩切块+调料→清炖至熟			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 546克			
成品率： 54.6%			
当前“进口牛腩/不注水”进货价： 26.40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	进口牛腩 进货价	预制炖熟 牛腩成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 2.00元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	24.40元	45.97元	80%
2) 目前进货价→	26.40元	49.63元	87%
3) 进货价上涨至→	28.40元	53.29元	93%
4) 进货价上涨至→	30.40元	56.96元	100%
5) 进货价上涨至→	32.40元	60.62元	107%
6) 进货价上涨至→	34.40元	64.28元	113%
7) 进货价上涨至→	36.40元	67.95元	120%
8) 进货价上涨至→	38.40元	71.61元	126%
9) 进货价上涨至→	40.40元	75.27元	133%
10) 进货价上涨至→	42.40元	78.93元	139%

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：预制清炖牛腩

出品：满堂红菜品配方成本网

食材进货询价更新：2024年7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	冻牛腩/不注水	净牛腩切块	1.83斤	916克	3.66斤	1832克	9.16斤	4579克	18.32斤	9158克	27.47斤	13736克	36.63斤	18315克
焯水料	①焯水用清水	①焯水用清水	3.66斤	1832克	7.33斤	3663克	18.32斤	9158克	36.63斤	18315克	54.95斤	27473克	73.26斤	36630克
	5L-68° 高粱酒	高粱料酒	0.02斤	9.2克	0.04斤	18克	0.09斤	46克	0.18斤	92克	0.27斤	137克	0.37斤	183克
清炖调料	②清炖用清水	②清炖用清水	3.66斤	1832克	7.33斤	3663克	13.61斤	6803克	24.07斤	12036克	34.54斤	17268克	45.00斤	22501克
	老生姜	带皮姜片	0.05斤	27克	0.11斤	55克	0.27斤	137克	0.55斤	275克	0.82斤	412克	1.10斤	549克
	小葱	小葱结	0.05斤	27克	0.11斤	55克	0.27斤	137克	0.55斤	275克	0.82斤	412克	1.10斤	549克
	2.5kg13° 绍兴花雕酒	花雕料酒	0.05斤	27克	0.11斤	55克	0.27斤	137克	0.55斤	275克	0.82斤	412克	1.10斤	549克
	小米辣干辣椒整支	去蒂干尖椒	0.00斤	2.3克	0.01斤	4.6克	0.02斤	11克	0.05斤	23克	0.07斤	34克	0.09斤	46克
	香料：白胡椒粒	白胡椒粒	0.01斤	4.6克	0.02斤	9.2克	0.05斤	23克	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克
不含调料数量的合计→			1.83斤	916克	3.66斤	1832克	9.16斤	4579克	18.32斤	9158克	27.47斤	13736克	36.63斤	18315克
实际得到成品牛腩数量→			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
牛腩成品率（成品数量÷净料数量）→			54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%	54.6%
同时得到成品牛腩约1.5倍的清汤→			1.50斤	750克	3.00斤	1500克	7.50斤	3750克	15.00斤	7500克	22.50斤	11250克	30.00斤	15000克
1）牛腩用清水漂洗血水；锅内放牛腩2倍的清水、下入牛腩块，加入高度白酒，水烧开转小火煮10分钟，用勺打去泡沫，关火待用； 2）高压锅内放（与焯水数量相同的）清水，下入姜片、小葱结、花雕酒、干尖椒、白胡椒粒，从焯水锅里捞出牛腩投入高压锅，加盖大火烧开； 3）高压锅上汽后改小火（并开始计时），压制15分钟后关火、任其自然冷却，30分钟后开盖、取出装入容器即可。 注：为确保后期的二次菜品加工，预制清炖牛腩的成熟度应保持在“九成熟”为好；请根据牛腩肉质的差异与烹饪火力的大小来调节高压锅的压制时间。														

备注：以上“颜色标黄”数据表示烧炒菜过程中所需添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间和环境温度”等因素而产生变化。



## 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。

