

菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆

名称 咕噜肉预制腌浆

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

咕噜肉预制腌浆

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



咕噜肉预制腌浆 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_20231008_151747



IMG_20231008_152128



IMG_20231008_152139



IMG_20231008_152148



IMG_20231008_152326



IMG_20231008_152808



IMG_20231008_152913



IMG_20231008_153209



IMG_20231008_153210



IMG_20231008_153420



IMG_20231008_153432



IMG_20231008_153443



IMG_20231008_153455

咕噜肉预制腌浆



类别	投入原料 净料名称	投入净原料 质量与占比	
		克	占比
1	无皮五花肉大丁	751克	75.11%
2	食盐	8克	0.75%
3	1:10生姜汁	47克	4.69%
4	绍兴花雕料酒	26克	2.58%
5	去壳鸡蛋液	112克	11.23%
6	玉米淀粉	56克	5.6%
0			
合计投料		1000克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	——
预制腌浆料成品率→		100.0%	——

以上原材料可制作
成品腌浆肉丁1千克

- 1) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁，漂洗沥水；
- 2) 肉内加入食盐，搅拌至粘手起胶，分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌；
- 3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。

注：每千克新鲜无皮五花肉大方丁，腌浆后有1330克，腌浆成品率133%；过油断生后有994克，生肉腌浆过油成品率99.4%。

➤ 了解更多配方成本信息，请登录专业电脑版 [满堂红菜品配方成本网](http://www.mth517777.com) www.mth517777.com

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：咕噜肉预制腌浆

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2023年10月8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
1	鲜无皮五花肉	——	——	鲜肉批发	241227	13.50元/斤	500 克/斤		13.50元	将无皮五花肉切2厘米丁	无皮五花肉大丁	100%	13.50元	320克	8.64元
2	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	3.2克	0.00元
3	自制1:10姜汁	需提前预制			250101	0.59元/斤	500 克/斤		0.59元	将1份姜+10份水榨汁	1:10生姜汁	100%	0.59元	20克	0.02元
注↑：详见/预制酱汤类/《自制1:10姜汁》成本卡。															
4	5斤13°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	13°绍兴花雕酒	绍兴花雕料酒	100%	2.66元	11克	0.06元
5	洋鸡蛋8.5个/斤	——	本地	蛋品批发	241128	4.80元/斤	500 克/斤 = 0.56 元/个		4.80元	去掉蛋壳，留蛋液	去壳鸡蛋液	84.8%	5.66元	48克	0.54元
200909测试↑：3个鸡蛋171克，剥壳留蛋液149克，净料率87.1%；鸡蛋液炒熟前后的质量变化较小，即149克鸡蛋液→炒熟150克，油耗13.3克。 201020测试↑：4个鸡蛋228克，剥壳留蛋液188克，净料率82.5%；综合平均84.8%[(87.1%+82.5%)÷2]。 48克鸡蛋液相当于 1.0个有壳鸡蛋															
6	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	玉米淀粉	100%	2.98元	24克	0.14元
以上可制作腌浆咕噜肉丁≥ 426克，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品菜质量 ÷ 主、配、调料净料投料合计 × 100%													投料合计 426克		9.41元
成品肉丁腌浆综合含盐量≤ 0.73%，含姜汁≤ 4.69%，含蛋液 11.23%，含料酒 2.58%，含淀粉 5.63%													每500克成品菜成本		11.05元
备注	制作工艺简介														
	<p>1) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁，漂洗沥水；</p> <p>2) 肉内加入食盐，搅拌至粘手起胶，分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌；</p> <p>3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。</p> <p>注：每千克新鲜无皮五花肉大方丁，腌浆后有1330克，腌浆成品率133%；过油断生后有994克，生肉腌浆过油成品率99.4%。</p> <p>注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</p>														



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。



扫码登录手机网站

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	无皮五花肉大丁	主料	20.28元	10.14元	91.8%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐+蛋清+生粉+油	调料	1.81元	0.91元	8.2%
4	——	其它	0.00元	——	0.0%
合计			22.09元	11.05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：**无皮五花肉大丁**
 主要原料毛料名称：**鲜无皮五花肉**
 主料转制成品工艺：**五花肉丁+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“无皮五花肉”进货价：**13.50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	无皮五花 进货价	五花切丁 净料成本	咕噜肉丁 腌浆成本
涨跌幅度 1.00元	(元/斤)	(元/斤)	(元/斤)
1) 进货价下降至→	10.50元	10.50元	8.79元
2) 进货价下降至→	11.50元	11.50元	9.54元
3) 进货价下降至→	12.50元	12.50元	10.30元
4) 目前进货价→	13.50元	13.50元	11.05元
5) 进货价上涨至→	14.50元	14.50元	11.80元
6) 进货价上涨至→	15.50元	15.50元	12.55元
7) 进货价上涨至→	16.50元	16.50元	13.30元
8) 进货价上涨至→	17.50元	13.15元	130%
9) 进货价上涨至→	18.50元	13.90元	137%
10) 进货价上涨至→	19.50元	14.65元	144%

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：咕噜肉预制腌浆

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2023年10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											
			投料数量	换算										
1	鲜无皮五花肉	无皮五花肉大丁	0.75斤	376克	1.50斤	751克	3.76斤	1878克	7.51斤	3756克	11.27斤	5634克	15.02斤	7512克
2	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
3	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.05斤	23克	0.09斤	47克	0.23斤	117克	0.47斤	235克	0.70斤	352克	0.94斤	469克
4	2.5kg13°绍兴花雕酒	绍兴花雕料酒	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.13斤	65克	0.26斤	129克	0.39斤	194克	0.52斤	258克
5	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.11斤	56克	0.22斤	112克	0.56斤	281克	1.12斤	562克	1.68斤	842克	2.25斤	1123克
6	25kg大成玉米淀粉	玉米淀粉	0.06斤	28克	0.11斤	56克	0.28斤	141克	0.56斤	282克	0.85斤	423克	1.13斤	563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	5001克	15.00斤	7501克	20.00斤	10001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) 将无皮五花肉改刀切2厘米的大方丁，漂洗沥水；
- 2) 肉内加入食盐，搅拌至粘手起胶，分三次加入姜汁和花雕酒、持续搅拌；
- 3) 最后下入鸡蛋液搅拌、下入淀粉搅拌均匀即可。

注：每千克新鲜无皮五花肉大方丁，腌浆后有1330克，腌浆成品率133%；过油断生后有994克，生肉腌浆过油成品率99.4%。

➤ 了解更多配方成本信息，请登录专业电脑版 [满堂红菜品配方成本网](http://www.mth517777.com)
快速了解配方信息，可登录简易手机版 [满堂红菜品配方成本网](http://m.mth517777.com)

www.mth517777.com

m.mth517777.com



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。

