

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/粉面

名称 腊肉大蒜炒豆丝 (湖北风味)

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

腊肉大蒜炒豆丝

批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品菜的配方… …第9页
适用中央厨房批量生产的不同投料配方… …第10页

版权声明 第11页



腊肉大蒜炒豆丝试验工作图

【 试验前原调料称重 - 试验后原调料称重 = 实际应用原调料重量 】



IMG_20220220_115838



IMG_20220221_130610



IMG_20220221_130901



IMG_20220221_131026



IMG_20220221_131132



IMG_20220221_131150



IMG_20220221_131226



IMG_20220221_131241



IMG_20220221_131255



IMG_20220221_131702



IMG_20220221_131929



IMG_20220221_132013



IMG_20220221_132653



IMG_20220221_132912



IMG_20220221_133350



IMG_20220221_135143



IMG_20220221_135153



IMG_20220221_135214



IMG_20220221_135230



IMG_20220221_135249

腊肉大蒜炒豆丝



豆丝是以绿豆、大米等为原料，磨碎成浆，在锅里摊成皮，切成丝，湖北人很爱吃，有汤豆丝、干豆丝、炒豆丝等多种吃法。

豆丝是武汉市黄陂区的三大传统小吃之一（还有黄陂三鲜、黄陂糍粑），也是长江中下游区域的农家传统食品，主要分布在湖北东南部、安徽西南部及江西……。

——摘自网络《360百科》

工艺简介：

1) 新鲜豆丝手撕成不规则大片；腊肉蒸熟放凉切片；净蒜苗改刀切4厘米长的段（蒜苗梗切菱形段）；

2) 锅内放一半炒菜油，下入豆丝片两面煎焦黄后装盘备用；锅内再放另一半炒菜油，下入腊肉煸炒出油；下入蒜苗煸炒断生；下入煎豆丝片、食盐、鸡精、白胡椒粉煸炒至干；沿锅边淋入豉油，翻炒均匀即可出品。



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: 面饭主食 菜名: 腊肉大蒜炒豆丝

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

敬请关注最新版成本卡。

日期: 2022年2月21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	新鲜湖北豆丝	——	湖北	批发配送	250725	3.50元/斤	500 克/斤 卷叠状鲜豆丝	3.50元	将豆丝手撕成不规则大片	手撕鲜豆丝片	100%	3.50元	737克	5.16元																																																																
配 料	自制腌腊肉	——	湖北	自制	250724	15.40元/斤	500 克/斤	15.40元	蒸熟后切片/含盐2.1%	蒸熟腊肉切片	97.5%	15.79元	74克	2.34元																																																																
	详见/年腊味类/《腌(五花)腊肉》成本卡; 210105测试↑: 自制五花干腊肉生重332克, 蒸熟后324克, 成品率97.5%; 腊肉漂洗蒸熟含盐量≤1.50%																																																																													
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	——	——	批发配送	250725	4.50元/斤	500 克/斤	4.50元	去根须残叶泡洗沥水	净大蒜叶	93.8%	4.80元	166克	1.59元																																																																
	210322孝感蒜苗测试↑: 蒜苗500克, 去根须残叶摘后432克, 净料率①86.4%; 切寸段泡洗沥水1小时后469克, 净料率②93.8%;																																																																													
调 料	自制家常炒菜油	需提前预制		250801	6.37元/斤	500 克/斤	6.37元	——	家常炒菜油	100%	6.37元	22克	0.28元																																																																	
	注↑: 以上“炒菜油”由豆油+菜油+猪油+生姜+香菜+洋葱+大葱混合炼制而成, 详见/预制油料类/《自制家常炒菜油》成本卡																																																																													
	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	3.0克	0.00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	5.0克	0.11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	白胡椒粉	100%	52.86元	1.0克	0.11元																																																																
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天	佛山	拼多多	250725	64.50元/桶	4900 毫升/桶 约1150 克/升	5.72元	成品调料/含盐量15.5%	海天豉油	100%	5.72元	30克	0.34元																																																																
	以上原料可制作成品菜≥ 841克, 成品率 81.0% 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 1038克	9.93元																																																																
	成品菜(全部原料)综合含盐量≤ 1.26%, 含鸡精≤ 0.59%, 白胡椒≤ 0.12%, 含豉油≤ 3.57%, 含食油≤ 2.62%												每500克成品菜成本	5.90元																																																																
备 注	 制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 50%		<table border="1"> <thead> <tr> <th>餐盒规格</th> <th>餐盒成本</th> <th>实际装菜</th> <th>菜品成本</th> <th>成本小计</th> <th>不同毛利率的菜品售价(元/盒)</th> </tr> <tr> <th>(毫升/盒)</th> <th>(元/套)</th> <th>(克/盒)</th> <th>(元/盒)</th> <th>餐盒+菜品</th> <th>毛利率70%</th> <th>毛利率60%</th> <th>毛利率50%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>300圆餐盒</td> <td>0.220元</td> <td>135克</td> <td>1.59元</td> <td>1.81元</td> <td>6.05元</td> <td>4.53元</td> <td>3.63元</td> </tr> <tr> <td>450圆餐盒</td> <td>0.229元</td> <td>200克</td> <td>2.36元</td> <td>2.59元</td> <td>8.64元</td> <td>6.48元</td> <td>5.18元</td> </tr> <tr> <td>600圆餐盒</td> <td>0.416元</td> <td>270克</td> <td>3.19元</td> <td>3.60元</td> <td>12.02元</td> <td>9.01元</td> <td>7.21元</td> </tr> <tr> <td>500长方盒</td> <td>0.220元</td> <td>225克</td> <td>2.66元</td> <td>2.88元</td> <td>9.59元</td> <td>7.19元</td> <td>5.75元</td> </tr> <tr> <td>650长方盒</td> <td>0.254元</td> <td>290克</td> <td>3.42元</td> <td>3.68元</td> <td>12.26元</td> <td>9.20元</td> <td>7.36元</td> </tr> <tr> <td>750长方盒</td> <td>0.263元</td> <td>335克</td> <td>3.96元</td> <td>4.22元</td> <td>14.07元</td> <td>10.55元</td> <td>8.44元</td> </tr> </tbody> </table> 注: 可参考各类视频网站介绍的同类品种制作方法。												餐盒规格	餐盒成本	实际装菜	菜品成本	成本小计	不同毛利率的菜品售价(元/盒)	(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%	300圆餐盒	0.220元	135克	1.59元	1.81元	6.05元	4.53元	3.63元	450圆餐盒	0.229元	200克	2.36元	2.59元	8.64元	6.48元	5.18元	600圆餐盒	0.416元	270克	3.19元	3.60元	12.02元	9.01元	7.21元	500长方盒	0.220元	225克	2.66元	2.88元	9.59元	7.19元	5.75元	650长方盒	0.254元	290克	3.42元	3.68元	12.26元	9.20元	7.36元	750长方盒	0.263元	335克	3.96元	4.22元	14.07元	10.55元	8.44元		
餐盒规格	餐盒成本	实际装菜	菜品成本	成本小计	不同毛利率的菜品售价(元/盒)																																																																									
(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%																																																																							
300圆餐盒	0.220元	135克	1.59元	1.81元	6.05元	4.53元	3.63元																																																																							
450圆餐盒	0.229元	200克	2.36元	2.59元	8.64元	6.48元	5.18元																																																																							
600圆餐盒	0.416元	270克	3.19元	3.60元	12.02元	9.01元	7.21元																																																																							
500长方盒	0.220元	225克	2.66元	2.88元	9.59元	7.19元	5.75元																																																																							
650长方盒	0.254元	290克	3.42元	3.68元	12.26元	9.20元	7.36元																																																																							
750长方盒	0.263元	335克	3.96元	4.22元	14.07元	10.55元	8.44元																																																																							



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“七种”不同的成本数据分析供您参考。

炒豆丝原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品炒豆丝成本		占比
			元/千克	元/斤	
1	手撕鲜豆丝片	主料	6.13元	3.07元	51.9%
2	腊肉+蒜苗	配料	4.67元	2.34元	39.6%
3	油+盐+鸡精等	调料	1.00元	0.50元	8.5%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			11.81元	5.90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
比较高。

配方中的“主要”原料 涨价或降价后的成本分析↓			
类型	鲜湖北豆丝进货价	腊肉大蒜炒豆丝成本	主料进货单价系数
	(元/斤)	(元/斤)	
涨降幅度 0.30元			0
1) 进货价下降至→	2.60元	5.12元	74%
2) 进货价下降至→	2.90元	5.38元	83%
3) 进货价下降至→	3.20元	5.64元	91%
4) 目前进货价→	3.50元	5.90元	100%
5) 进货价上涨至→	3.80元	6.17元	109%
6) 进货价上涨至→	4.10元	6.43元	117%
7) 进货价上涨至→	4.40元	6.69元	126%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



不同规格餐盒的装餐数量（图例）

本菜品外卖餐盒装餐的容积使用率为：45%

600毫升餐盒×装餐45%=270（克）



↑ 600毫升长方餐盒
盛装270克成品菜



650毫升餐盒×装餐45%=290（克）



↑ 650毫升长方餐盒
盛装290克成品菜



750毫升餐盒×装餐45%=335（克）



↑ 750毫升长方餐盒
盛装335克成品菜



菜品标准配方成本卡

表-2 速算配方表 (1) 按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别: 面饭主食

菜名: 腊肉大蒜炒豆丝

外卖餐盒装菜容积使用率: 50%

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			300ml圆餐盒		450ml圆餐盒		600ml圆餐盒		500ml长方餐盒		650ml长方餐盒		750ml长方餐盒	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	装菜135克/盒共10盒		装菜200克/盒共10盒		装菜270克/盒共10盒		成品225克/盒共10盒		成品290克/盒共10盒		成品335克/盒共10盒	
			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	新鲜湖北豆丝	手撕鲜豆丝片					4.73斤	2366克			5.08斤	2541克	5.87斤	2936克
配料	自制腌腊肉	蒸熟腊肉切片					0.48斤	238克			0.51斤	255克	0.59斤	295克
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	净大蒜叶					1.07斤	533克			1.14斤	572克	1.32斤	661克
调料	自制家常炒菜油	家常炒菜油					0.14斤	71克			0.15斤	76克	0.18斤	88克
	500g云鹤食盐	食盐					0.02斤	10克			0.02斤	10克	0.02斤	12克
	900g大桥鸡精	鸡精					0.03斤	16克			0.03斤	17克	0.04斤	20克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉					0.01斤	3.2克			0.01斤	3.4克	0.01斤	4.0克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油					0.19斤	96克			0.21斤	103克	0.24斤	120克
合计投入净料数量→							6.66斤	3332克			7.16斤	3579克	8.27斤	4135克
实际得到成品数量→							5.40斤	2700克			5.80斤	2900克	6.70斤	3350克
成品率(成品数量÷净料数量)→							81.0%	81.0%			81.0%	81.0%	81.0%	81.0%
出品数量	使用餐盒规格	实际装餐质量	---	---	---	---	成品→ 2700克		---	---	成品→ 2900克		成品→ 3350克	
	600ml圆餐盒	成品菜270克	---	---	---	---	可出品→	10.0盒	---	---	---	---	---	---
	650ml长方餐盒	成品菜290克	---	---	---	---	---	---	---	---	可出品→	10.0盒	---	---
	750ml长方餐盒	成品菜335克	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	可出品→	10.0盒



菜品标准配方成本卡

表-3 速算配方表（2）按实际制作成品菜（整数）数量编制的原料净料配方

类别：面饭主食

菜名：腊肉大蒜炒豆丝

外卖餐盒装菜容积使用率：50%

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	成品豆丝需要食材		成品豆丝需要食材		成品豆丝需要食材		成品豆丝需要食材		成品豆丝需要食材		成品豆丝需要食材	
			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	新鲜湖北豆丝	手撕鲜豆丝片	0.88斤	438克	1.75斤	876克	4.38斤	2191克	8.76斤	4382克	13.15斤	6573克	17.53斤	8763克
配料	自制腌腊肉	蒸熟腊肉切片	0.09斤	44克	0.18斤	88克	0.44斤	220克	0.88斤	440克	1.32斤	660克	1.76斤	880克
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	净大蒜叶	0.20斤	99克	0.39斤	197克	0.99斤	493克	1.97斤	987克	2.96斤	1480克	3.95斤	1974克
调料	自制家常炒菜油	家常炒菜油	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.13斤	65克	0.26斤	131克	0.39斤	196克	0.52斤	262克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	1.8克	0.01斤	3.6克	0.02斤	8.9克	0.04斤	18克	0.05斤	27克	0.07斤	36克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	3.0克	0.01斤	5.9克	0.03斤	15克	0.06斤	30克	0.09斤	45克	0.12斤	59克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.6克	0.00斤	1.2克	0.01斤	3.0克	0.01斤	5.9克	0.02斤	8.9克	0.02斤	12克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.04斤	18克	0.07斤	36克	0.18斤	89克	0.36斤	178克	0.54斤	268克	0.71斤	357克
合计投入净料数量→			1.23斤	617克	2.47斤	1234克	6.17斤	3086克	12.34斤	6171克	18.51斤	9257克	24.68斤	12342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）→			81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%	81.0%
出品数量	使用餐盒规格	实际装餐质量	成品→ 500克		成品→ 1000克		成品→ 2500克		成品→ 5000克		成品→ 7500克		成品→ 10000克	
	600ml圆餐盒	每盒装270克	可出品→ 1.9盒		可出品→ 3.7盒		可出品→ 9.3盒		可出品→ 18.5盒		可出品→ 27.8盒		可出品→ 37.0盒	
	650ml长方餐盒	每盒装290克	可出品→ 1.7盒		可出品→ 3.4盒		可出品→ 8.6盒		可出品→ 17.2盒		可出品→ 25.9盒		可出品→ 34.5盒	
	750ml长方餐盒	每盒装335克	可出品→ 1.5盒		可出品→ 3.0盒		可出品→ 7.5盒		可出品→ 14.9盒		可出品→ 22.4盒		可出品→ 29.9盒	



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。

