

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制原料
名称 预制芥菜猪肉馅
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

预制芥菜猪肉馅

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



预制芥菜猪肉馅



类别	投入原料 净料名称	投入净原料 质量与占比	
		克	占比
主料	肥3瘦7肉末	450克	45.0%
调料	食盐	13克	1.31%
	味精	7.5克	0.75%
	黑胡椒粉	2.8克	0.28%
	1:10生姜汁	19克	1.87%
	海天老抽	3.7克	0.37%
	去壳蛋液	19克	1.87%
	玉米淀粉	9.4克	0.94%
	姜葱花生油	7.5克	0.75%
	小葱葱花	19克	1.87%
	洗净沥水芥菜	450克	45.0%
合计净料		1000克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	——
原材料卤制成品率→		100.0%	——



以上原材料可制作
成品芥菜肉馅1千克

预制芥菜猪肉馅

工艺简介：

1) 提前备好自制姜汁、姜葱油；切好小葱葱花，地菜（芥菜）摘洗、沥水后切2厘米段备用；

2) 由于摘净的芥菜泡洗沥水后会吸收大量水分（1千克摘净芥菜泡洗、沥水1小时后约有1.3千克，加30克盐腌制2小时后可挤出菜汁水约0.26千克）；因此前期拌肉馅时应拌干一些，而切好的芥菜段要在馅料使用时再拌入到肉馅内。

3) 将搅好的肉馅放入盆内，加入食盐、味精、胡椒粉、自制姜汁、老抽（代替生抽、仅供上色）、加入去壳鸡蛋液后搅拌均匀（搅拌约5分钟后肉馅会“上劲”），再下入淀粉和姜葱油搅拌均匀，入保鲜冰箱冷藏；

4) 使用馅料时再加入葱花和芥菜段拌匀即可。

注：也可提前将芥菜段加盐腌制2小时挤出菜汁，用菜汁调肉馅。



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：预制芥菜猪肉馅


出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2024年12月22日

食材进货询价更新：2025年8月1日

敬请关注最新版成本卡。

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	去皮猪前腿肉/前夹	——	——	鲜肉批发	250724	10.50元 /斤	500 克 /斤 肥三瘦七肉	10.50元	将不注水猪肉搅碎	肥3瘦7肉末	100%	10.50元	1200克	25.20元
	210422测试↑： 去皮猪前腿肉/前夹628克，泡洗、沥水1小时后称重647克；做肉馅添加清水最大数量相当于（未泡洗）生肉馅的36%。													
调料	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	35克	0.05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	20克	0.18元
	227g玖味黑胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	18.00元 /袋	227 克 /袋 10袋/箱批发	39.65元	成品调料	黑胡椒粉	100%	39.65元	7.5克	0.59元
	自制1:10姜汁	需提前预制			250801	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	50克	0.06元
	注↑： 详见/预制酱汁类/《自制1:10姜汁》成本卡。													
	4.9L海天草菇老抽	海天	佛山	拼多多	250725	47.27元 /桶	4900 毫升 /桶 约1150 克/ 升	4.19元	成品调料/含盐量17.4%	海天老抽	100%	4.19元	10克	0.08元
	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	50克	0.50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），平均每个蛋液50.92克													
	25kg大成玉米淀粉	大成	辽宁锦州	拼多多	250725	144元 /袋	25000 克 /袋	2.88元	成品调料	玉米淀粉	100%	2.88元	25克	0.14元
	自制姜葱花生油	需提前预制			250801	5.85元 /斤	500 克 /斤	5.85元	——	姜葱花生油	100%	5.85元	20克	0.23元
	注↑： 用作清炒、清汤用油；详见/预制油料类/《自制姜葱花生油》成本卡。													
小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去根须洗沥切葱花	小葱葱花	94.4%	5.30元	50克	0.53元	
210408测试↑： 小葱144克，去根须124克，净料率86.1%；洗净沥水1小时139克，切成葱花称重136克，净料率94.4%；其中葱白占42%，绿葱叶占58%。														
地菜（芥菜）	——	本地	菜场配送	250724	3.00元 /斤	500 克 /斤	3.00元	芥菜摘洗沥水	洗净沥水芥菜	98.5%	3.05元	1200克	7.31元	
241222测试：地菜芥菜488克，摘去老根残叶杂物后373克，清水泡洗5次沥水1小时后481克，净料率98.5%；放食盐11克腌2小时后挤水，芥菜386克；														
备注	以上原料可制作成品馅料≧ 2668克 ，成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品料质量÷主、配、调料净料投料合计×100%											主料投料	2668克	34.88元
	成品含盐量≦ 1.34% 味精 0.75% 胡椒≦ 0.28% 姜汁≦ 1.9% 胡椒 0.3% 淀粉≦ 0.94% ，含食油≧ 0.75% ，含肉馅≧ 45.0%											每500克成品料成本	6.54元	
	<div></div> <div>制作工艺简介</div> <div>1）提前备好自制姜汁、姜葱油；切好小葱葱花，地菜（芥菜）摘洗、沥水后切2厘米段备用； 2）由于摘净的芥菜泡洗沥水后会吸收大量水分（1千克摘净芥菜泡洗、沥水1小时后约有1.3千克，加30克盐腌制2小时后可挤出菜汁水约0.26千克）；因此前期拌肉馅时应拌干一些，而切好的芥菜段要在馅料使用时再拌入到肉馅内。 3）将搅好的肉馅放入盆内，加入食盐、味精、胡椒粉、自制姜汁、老抽（代替生抽、仅供上色）、加入去壳鸡蛋液后搅拌均匀（搅拌约5分钟后肉馅会“上劲”），再下入淀粉和姜葱油搅拌均匀，入保鲜冰箱冷藏； 4）使用馅料时再加入葱花和芥菜段拌匀即可。注： 也可提前将芥菜段加盐腌制2小时挤出菜汁，用菜汁调肉馅。</div>													



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	肥3瘦7肉末	主料	9.45元	4.72元	72.3%
2	——	配料	——	——	——
3	盐味精胡椒淀粉等	调料	3.63元	1.81元	27.7%
4	——	其它	——	——	——
合计			13.07元	6.54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： 肥3瘦7肉末			
主要原料毛料名称： 去皮猪前腿肉/前夹			
主料转制成品工艺： 肉馅+调料+荠菜→拌馅			
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“鲜去皮猪前夹肉”进货价： 10.50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	去皮前夹肉 进货价	荠菜猪肉馅 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→	9.00元	5.86元	86%
2) 进货价下降至→	9.50元	6.09元	90%
3) 进货价下降至→	10.00元	6.31元	95%
4) 目前进货价→	10.50元	6.54元	100%
5) 进货价上涨至→	11.00元	6.76元	105%
6) 进货价上涨至→	11.50元	6.99元	110%
7) 进货价上涨至→	12.00元	7.21元	114%
8) 进货价上涨至→	12.50元	7.44元	114%
9) 进货价上涨至→	13.00元	7.66元	113%
10) 进货价上涨至→	13.50元	7.89元	113%

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：预制灌汤包肉馅

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
1	去皮猪前腿肉/前夹	肥三瘦七肉末	0.49斤	245克	0.98斤	489克	2.45斤	1223克	4.89斤	2446克	7.34斤	3669克	9.78斤	4892克
2	自制肉馅用姜葱水	自制姜葱水	0.15斤	73克	0.29斤	147克	0.73斤	367克	1.47斤	734克	2.20斤	1101克	2.94斤	1468克
3	2.5升树上鲜青花椒油	树上鲜花椒油	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.9克	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.07斤	37克	0.10斤	49克
4	4.9L海天金标生抽	海天生抽	0.01斤	4.9克	0.02斤	10克	0.05斤	24克	0.10斤	49克	0.15斤	73克	0.20斤	98克
5	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.01斤	4.9克	0.02斤	10克	0.05斤	24克	0.10斤	49克	0.15斤	73克	0.20斤	98克
6	6kg海天金字蚝油	海天蚝油	0.01斤	4.9克	0.02斤	10克	0.05斤	24克	0.10斤	49克	0.15斤	73克	0.20斤	98克
7	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	0.5克	0.00斤	1.0克	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.9克	0.01斤	7.3克	0.02斤	10克
8	45g王守义十三香	十三香	0.00斤	0.5克	0.00斤	1.0克	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.9克	0.01斤	7.3克	0.02斤	10克
9	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.4克	0.01斤	6.8克	0.03斤	17克	0.07斤	34克	0.10斤	51克	0.14斤	68克
10	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.0克	0.01斤	3.9克	0.02斤	9.8克	0.04斤	19.6克	0.06斤	29.4克	0.08斤	39克
11	900g厨师乐鸡精	鸡精	0.00斤	2.0克	0.01斤	3.9克	0.02斤	9.8克	0.04斤	19.6克	0.06斤	29.4克	0.08斤	39克
12	散装白砂糖	白砂糖	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.9克	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.07斤	37克	0.10斤	49克
13	预制猪皮冻	预制猪皮冻	0.29斤	147克	0.59斤	294克	1.47斤	734克	2.94斤	1468克	4.40斤	2202克	5.87斤	2935克
14	5L元宝大豆油	净大豆油	0.01斤	7.3克	0.03斤	14.7克	0.07斤	37克	0.15斤	73克	0.22斤	110克	0.29斤	147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	5000克	15.00斤	7500克	20.00斤	10000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）将猪肉馅倒入和馅盆内，加入食盐、白砂糖、生抽、老抽、蚝油、味精、鸡精、胡椒粉、十三香，搅拌均匀至“上劲”，再多次添加姜葱水，边加水边搅拌肉馅，直至肉馅吃入全部的水分；														
2）提前将皮冻剁（搅碎）成末，加入肉馅中搅拌均匀；														
3）最后加入花椒油、大豆油搅拌均匀，将和馅盆加盖后放入冰箱保鲜备用即可。														



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。

