

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱汤  
名称 蒸烤用蒜蓉酱  
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

## 蒸烤用蒜蓉酱

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





# 蒸烤用蒜蓉酱

类别	投入原料 净料名称	投入净原料 数量与占比	
		克	占比
调料	净大豆油	368克	36.57%
	净蒜蓉	526克	52.25%
	小米椒碎粒	32克	3.13%
	净蚝油	25克	2.51%
	净海鲜酱	11克	1.04%
	净白砂糖	5.3克	0.52%
	净味精	11克	1.04%
	净鸡精	11克	1.04%
	净食盐	17克	1.67%
	净白胡椒粉	2.1克	0.21%
合计净料数量		1007克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	——
熬制蒜蓉酱成品率→		99.3%	——

以上原材料可制作  
成品蒜蓉酱1千克



# 蒸烤用蒜蓉酱

- 1) 将去皮蒜瓣剪去“蒂头”后，可得到92%的净蒜瓣（如果需要1000克净蒜瓣，就应准备 $1000\text{克} \div 92\% = 1087\text{克}$ “去皮蒜瓣”）；
- 2) 将净蒜瓣搅碎（或手工剁碎），用清水泡洗后沥水、压干水分（每千克蒜蓉泡洗、压干水分后称重约1320克）；
- 3) 锅内（用大锅）烧油至五成热，下入泡洗、压干水分后的1/3蒜蓉，用中火炸制、不停搅动、避免糊锅；待蒜蓉水分逐渐收干呈金黄色、以及有部分蒜蓉漂至油面后，下入剩余的2/3蒜蓉；一边搅动、一边加入小米辣末、蚝油、海鲜酱、白砂糖、味精、鸡精、白胡椒粉，将调料搅拌均匀后关火，用炉头余温收干水分，晾凉后装入容器，入保鲜冰柜保存、随用随取。

注↑：每千克全部原料，经以上加工后可得到成品蒜蓉酱约993克（由于蒜蓉经泡洗沥水后增加了质量，因此最后的成品率也较高）。



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: 预制酱汤

菜名: 蒸烤用蒜蓉酱

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作: 杨巍

日期: 2021年4月13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
调料	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99元 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	大豆油	100%	4.75元	175克	1.66元
	去皮蒜瓣/蒜米	散装	山东	多多买菜	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	切去蒂头、剁成茸	净蒜蓉	92.0%	5.43元	250克	2.72元
	新鲜红小米椒	散装	——	多多买菜	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	将小米椒去蒂，切碎粒	小米椒碎粒	92.0%	5.43元	15克	0.16元
	6kg海天金字蚝油	海天	佛山	拼多多	250725	37.00元 /桶	6000 克 /桶 约1180 克/ 升	3.08元	成品调料/含盐量11.4%	蚝油	100%	3.08元	12克	0.07元
	2.3kg海天海鲜酱	海天	广东佛山	拼多多	250725	22.17元 /罐	2300 克 /罐 1罐起售包邮	4.82元	成品调料/含盐量8.97%	海鲜酱	100%	4.82元	5.0克	0.05元
	散装白砂糖	——	云南	白沙洲	250725	3.50元 /斤	500 克 /斤 50公斤/袋	3.50元	成品调料	白砂糖	100%	3.50元	2.5克	0.02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	味精	100%	4.40元	5.0克	0.04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
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	250725	0.70元 /袋	500 克 /袋 25公斤/袋	0.70元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.70元	8.0克	0.01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
备注	以上原料可制作成品蒜蓉酱≥ 475克 ， 成品率 99.3% 计算式：成品率=成品油质量÷全部净料投料合计×100%											投料合计 479克		4.95元
	成品酱（全部原料）综合含盐量≤ 2.41% ， 含味精≤ 1.05% ， 含鸡精≤ 1.05% ， 综合谷氨酸钠含量≤1.47% ， 含食油≤ 36.84%											每500克成品油成本		5.21元
	<div></div> <div>制作工艺简介 1）将去皮蒜瓣剪去“蒂头”，可得到92%的净蒜瓣（如果需要1000克净蒜瓣，就应准备1000克÷92%=1087克“去皮蒜瓣”）； 2）将净蒜瓣搅碎（或手工剁碎），用清水泡洗后沥水、压干水分（每千克蒜蓉泡洗、压干水分后称重约1320克）； 3）锅内（用大锅）烧油至五成热，下入泡洗、压干水分后的1/3蒜蓉，用中火炸制、不停搅动、避免糊锅；待蒜蓉水分逐渐收干呈金黄色、以及有部分蒜蓉漂至油面后，下入剩余的2/3蒜蓉；一边搅动、一边加入小米辣末、蚝油、海鲜酱、白砂糖、味精、鸡精、白胡椒粉，将调料搅拌均匀后关火，用炉头余温收干水分，晾凉后装入容器，入保鲜冰柜保存、随用随取。 注↑：每千克原料，经以上加工后可得成品蒜蓉酱约993克（由于蒜蓉经泡洗沥水后增加了质量，因此最后的成品率也较高）。</div>													



当“主要”原料进货单价涨价、或降价后，对应的成品综合成本所产生的变化

- 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；考虑到不同城市、不同区域、不同餐饮业主所进货的“主要”原料单价均有所不同，因此我们也同步推出：当“主要”原料进货单价涨价（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜品成本所产生的不同变化。——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。

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	——	主料	——	——	——
2	——	配料	——	——	——
3	净蒜蓉	调料	5.72元	2.86元	54.9%
4	油+盐+味精等	其它	4.71元	2.35元	45.1%
合计			10.43元	5.21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：净蒜蓉			
主要原料毛料名称：去皮蒜瓣/蒜米			
主料转制成品工艺：蒜蓉+其它调料→调制蒜蓉酱			
每千克投料合计经加工后可得到成品：993克			
成品率：99.3%			
当前“去皮蒜瓣”进货价：5.00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	去皮蒜瓣 进货价	蒸烤用蒜 蓉酱成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.30元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	4.10元	4.70元	82%
2) 进货价下降至→	4.40元	4.87元	88%
3) 进货价下降至→	4.70元	5.04元	94%
4) 目前进货价→	5.00元	5.21元	100%
5) 进货价上涨至→	5.30元	5.39元	106%
6) 进货价上涨至→	5.60元	5.56元	112%
7) 进货价上涨至→	5.90元	5.73元	118%

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系



扫码登录手机网站



登录满堂红商城



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：预制酱汤

菜名：蒸烤用蒜茸酱

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	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			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
调料	5L元宝大豆油	大豆油	0.37斤	184克	0.74斤	368克	1.84斤	921克	3.68斤	1842克	5.53斤	2763克	7.37斤	3684克
	去皮蒜瓣/蒜米	净蒜茸	0.53斤	263克	1.05斤	526克	2.63斤	1316克	5.26斤	2632克	7.89斤	3947克	10.53斤	5263克
	红小米椒	小米椒碎粒	0.03斤	16克	0.06斤	32克	0.16斤	79克	0.32斤	158克	0.47斤	237克	0.63斤	316克
	6kg海天金字蚝油	蚝油	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.13斤	63克	0.25斤	126克	0.38斤	189克	0.51斤	253克
	2300g海天海鲜酱	海鲜酱	0.01斤	5.3克	0.02斤	11克	0.05斤	26克	0.11斤	53克	0.16斤	79克	0.21斤	105克
	散装白砂糖	白砂糖	0.01斤	2.6克	0.01斤	5.3克	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.08斤	39克	0.11斤	53克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	5.3克	0.02斤	11克	0.05斤	26克	0.11斤	53克	0.16斤	79克	0.21斤	105克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	5.3克	0.02斤	11克	0.05斤	26克	0.11斤	53克	0.16斤	79克	0.21斤	105克
	500g云鹤食盐	食盐	0.02斤	8.4克	0.03斤	17克	0.08斤	42克	0.17斤	84克	0.25斤	126克	0.34斤	168克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	1.1克	0.00斤	2.1克	0.01斤	5.3克	0.02斤	11克	0.03斤	16克	0.04斤	21克
合计投入净料数量→			1.01斤	504克	2.01斤	1007克	5.04斤	2518克	10.07斤	5037克	15.11斤	7555克	20.15斤	10074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÷投料数量）→			99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%	99.3%

1) 将去皮蒜瓣剪去“蒂头”后，可得到92%的净蒜瓣（如果需要1000克净蒜瓣，就应准备1000克÷92%=1087克“去皮蒜瓣”）；

2) 将净蒜瓣搅碎（或手工剁碎），用清水泡洗后沥水、压干水分（每千克蒜茸泡洗、压干水分后称重约1320克）；

3) 锅内（用大锅）烧油至五成热，下入泡洗、压干水分后的1/3蒜茸，用中火炸制、不停搅动、避免糊锅；待蒜茸水分逐渐收干呈金黄色、以及有部分蒜茸漂至油面后，下入剩余的2/3蒜茸；一边搅动、一边加入小米辣末、蚝油、海鲜酱、白砂糖、味精、鸡精、白胡椒粉，将调料搅拌均匀后关火，用炉头余温收干水分，晾凉后装入容器，入保鲜冰柜保存、随用随取。

注↑：每千克全部原料，经以上加工后可得到成品蒜茸酱约993克（由于蒜茸经泡洗沥水后增加了质量，因此最后的成品率也较高）。



## 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。

