

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱汤  
名称 万能白灼海鲜蘸料  
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

## 万能白灼海鲜蘸料

配方与原料占比 ... ..第3页

《成本卡》 ... ..第4页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第5页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第6页

版权声明 ... ..第7页





# 万能白灼海鲜蘸料



类别	投入原料 净料名称	投入净原料 数量与占比	
		克	占比
1	香菜碎末	50克	5.00%
2	净蒜蓉	75克	7.50%
3	鲜柠檬片	38克	3.75%
4	净豉油	500克	50.00%
5	净芝麻油	38克	3.75%
6	小米椒圈	25克	2.50%
7	纯净水	275克	27.50%
合计净料数量		1000克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	—
兑制蘸料成品率→		100.0%	——

以上原材料可制作  
成品蘸料1千克

注：将以上调料搅拌均匀即可。

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： 万能白灼海鲜蘸料


出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期： 2022年2月19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	
1	香菜/芫茜	——	山东	拼多多	250725	6.00元 /斤	500 克 /斤	6.00元	剪去香菜根须、改刀	香菜碎末	55.0%	10.91元	20克	0.44元	
2	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	蒜蓉	94.0%	5.32元	30克	0.32元	
3	新鲜柠檬	——	——	多多买菜	250725	0.36元 /个	80 克 /个	2.22元	去两头切薄片	鲜柠檬片	95.0%	2.34元	15克	0.07元	
4	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%	蒸鱼豉油	100%	5.72元	200克	2.29元	
5	1L-白芝麻油	——	河南	拼多多	250725	12.90元 /壶	1000 毫升 /壶 约923 克/ 升	6.99元	成品调料	白芝麻油	100%	6.99元	15克	0.21元	
6	新鲜红小米椒	散装	——	多多买菜	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去蒂后顶刀切6毫米圈	小米辣椒圈	92.0%	5.43元	10克	0.11元	
7	10升桶装纯净水	——	自备	水站送	250725	10.00元 /桶	10000 克 /桶	0.50元	10升桶装纯净水包送	纯净水	100%	0.50元	110克	0.11元	
备注	以上原料可制作成品料≥				400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%						投料合计 400克		3.54元	
	成品料（全部原料）综合含盐量≤				7.8%	，含食油≤ 3.75% ， 含豉油≤ 50.0%						每500克成品料成本		4.43元	
	制作工艺简介														
	将全部调料混合、搅匀即成。														
															
	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	蒸鱼豉油	调料	5.72元	2.86元	64.6%
4	其它调料	其它	3.13元	1.57元	35.4%
合计			8.86元	4.43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： 蒸鱼豉油			
主要原料毛料名称： 4.9L海天蒸鱼豉油			
主料转制成品工艺： 豉油+其它调料→混合即成			
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“海天蒸鱼豉油”进货价： 5.72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	蒸鱼豉油 进货价	白灼海鲜 蘸料成本	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→	4.82元	3.98元	84%
2) 进货价下降至→	5.12元	4.13元	90%
3) 进货价下降至→	5.42元	4.28元	95%
4) 目前进货价→	5.72元	4.43元	100%
5) 进货价上涨至→	6.02元	4.58元	105%
6) 进货价上涨至→	6.32元	4.73元	110%
7) 进货价上涨至→	6.62元	4.88元	116%

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：万能白灼海鲜蘸料

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
1	香菜/芫茜	香菜碎末	0.05斤	25克	0.10斤	50克	0.25斤	125克	0.50斤	250克	0.75斤	375克	1.00斤	500克
2	去皮蒜瓣/蒜米	蒜茸	0.08斤	38克	0.15斤	75克	0.38斤	188克	0.75斤	375克	1.13斤	563克	1.50斤	750克
3	新鲜柠檬	鲜柠檬片	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.19斤	94克	0.38斤	188克	0.56斤	281克	0.75斤	375克
4	4.9L海天蒸鱼豉油	蒸鱼豉油	0.50斤	250克	1.00斤	500克	2.50斤	1250克	5.00斤	2500克	7.50斤	3750克	10.00斤	5000克
5	1L-白芝麻油	白芝麻油	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.19斤	94克	0.38斤	188克	0.56斤	281克	0.75斤	375克
6	红小米椒	小米辣椒圈	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.13斤	63克	0.25斤	125克	0.38斤	188克	0.50斤	250克
7	10升桶装纯净水	纯净水	0.28斤	138克	0.55斤	275克	1.38斤	688克	2.75斤	1375克	4.13斤	2063克	5.50斤	2750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÷投料数量）→			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

将全部调料混合、搅匀即成。





## 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。

