

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/炖汤  
名称 筒子骨藕汤（外卖）  
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

## 筒子骨藕汤（外卖）

工艺简介	… … … … …	…第3页
成本卡	… … … … …	…第5页
不同主料的进货单价与综合成本的变化	… … …	…第6页
不同规格餐盒的装汤数量与图例	… … …	…第7页

## 批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品汤的配方	… … …	…第8页
适用中央厨房批量生产的不同投料配方	… … …	…第9页

版权声明	… … … … …	…第10页
------	-----------	-------



# 筒子骨藕汤（外卖）



## 工艺简介：

- 1) 锅内放化猪油，放入猪筒子骨块煎炒至焦黄；下入料酒去腥，然后倒入高压锅，加上清水，大火烧开后上汽后改小火压制15分钟，晾凉开盖捞出熟骨头、留汤备用；
  - 2) 将莲藕块倒入有骨头汤的高压锅内，大火烧开后上汽后改小火压制15分钟，晾凉后开盖；捞出锅内碎小的熟莲藕，放入料理杯，加上清水后榨成藕汁后再倒回高压锅内；
  - 3) 锅内放入姜汁、盐、味精、鸡精、胡椒粉后煮开即成。
- 注：熟筒骨60克12.5%+熟藕240克50%+汤180克37.5%=480克成品

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类菜品制作方法。

## 怎样切莲藕块不碎？



将整个去皮莲藕放入开水（或藕汤）内煮15分钟断生，取出冲凉后切块就不易碎。

## 怎样炖藕汤汤更浓？



将切成小块的熟莲藕放入破壁机，兑上清水（或稍凉一点的藕汤）榨汁后倒入炖汤锅内即可。




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）

敬请关注最新版成本卡。

类别：汤类菜品 菜名：筒子骨藕汤（外卖） 出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍 日期： 2022年11月30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	冻猪后筒子骨	——	冻品批发	白沙洲	250724	4.10元 /斤	500 克 /斤	0.7 斤/ 个	4.10元	剁/锯成小块，漂洗沥水	猪筒子骨块	100%	4.10元	620克	5.08元															
	两次测试冻猪筒子骨/大骨、棒骨成熟率：201016鲜筒子骨644克，漂洗沥水后用猪油煸炒，入高压锅（加清水）煮上汽后压制15分钟，晾凉开盖捞出熟骨头、净熟重498克，成熟率77.3%；210511鲜筒子骨809克，按以上工艺制作得到净熟重筒子骨679克，成熟率83.9%；两次平均成熟率80.6%。																													
配料	煨汤老莲藕	——	湖北洪湖	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	250-500克/节	5.00元	去皮去蒂，切滚刀块	净莲藕切块	87.9%	5.69元	3000克	34.13元															
	201016测试↑：购3节老莲藕898克，去皮去蒂后760克，净料率84.6%；莲藕煨汤熟后捞出沥去汤汁701克，成熟率78.1%；将其中熟的“小块碎莲藕”126克（占熟藕的18%）加清水榨汁后倒入藕汤内，汤汁会变浓稠；将熟的“大块莲藕”507克（占熟藕的82%）倒入汤锅内（汤汁调味后即可出品）；																													
调料	2.5kg成品化猪油	金锣	山东临沂	拼多多	250725	48.00元 /桶	2500 克 /桶	1桶起售包邮	9.60元	成品化猪油	炒排骨用油	100%	9.60元	35克	0.67元															
	5L-68° 高粱酒	醉老宁城	内蒙古	拼多多	250725	34.70元 /桶	4450 克 /桶	约890 克/ 升	4.38元	68° 高粱酒	高粱料酒	100%	4.38元	20克	0.18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	130克	0.15元															
	注↑：详见/预制酱汤类/《自制1:10姜汁》成本卡。																													
	清水①	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤		0.00元	不计成本/计入费用类	熬汤用清水	100%	0.00元	1250克	0.00元															
	清水②	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤		0.00元	不计成本/计入费用类	榨藕汁用清水	100%	0.00元	400克	0.00元															
	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	27克	0.04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	15克	0.13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	15克	0.33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	4.5克	0.48元															
备注	以上原料可制作成品汤≧				4000克		，成品率≧		72.5%		，含熟猪骨		500克		，含熟藕		2000克		，含藕汤		1500克		水分蒸发		投料合计		5517克		41.19元	
	成品菜（全部原料）综合含盐量≤				0.80%		，含味精≤		0.38%		，含鸡精≤		0.38%		，胡椒粉		0.11%		，含食油≥		0.88%		27.5%		每500克成品汤成本		5.15元			
					制作工艺简介				餐盒容积使用率为：80%				餐盒规格	餐盒成本	实际装汤	汤品成本	成本小计	不同毛利率的汤品售价（元/盒）												
					1）锅内放化猪油，放入猪筒子骨块煎炒至焦黄；下入料酒去腥，然后倒入高压锅，加上清水，大火烧开后上汽后改小火压制15分钟，晾凉开盖捞出熟骨头、留汤备用； 2）将莲藕块倒入有骨头汤的高压锅内，大火烧开后上汽后改小火压制15分钟，晾凉后开盖；捞出锅内碎小的熟莲藕，放入料理杯，加上清水后榨成藕汁后再倒回高压锅内； 3）锅内放入姜汁、盐、味精、鸡精、胡椒粉后煮开即成。 注：筒骨60克12.5%+熟藕240克50%+汤180克37.5%=480克成品				（毫升/盒）	（元/套）	（克/盒）	（元/盒）	餐盒+汤品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%														
									300圆餐盒	0.220元	240克	2.47元	2.69元	8.97元	6.73元	5.38元														
									450圆餐盒	0.229元	360克	3.71元	3.94元	13.12元	9.84元	7.87元														
									600圆餐盒	0.416元	480克	4.94元	5.36元	17.86元	13.40元	10.72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，对应的成品汤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。

汤品原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品汤成本		占比
			元/千克	元/斤	%
1	猪筒子骨块	主料	1.27元	0.64元	12.3%
2	净莲藕切块	配料	8.53元	4.27元	82.9%
3	底汤+盐味精胡椒等	调料	0.49元	0.25元	4.8%
4	——	其它	——	——	——
合计			10.30元	5.15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↓			
主要原料净料名称： 净莲藕切块			
主要原料毛料名称： 煨汤老莲藕			
主料转制成品工艺： 莲藕+筒骨+底汤+调料→炖汤			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 725克			
成品率： 72.5%			
当前“无泥煨汤莲藕”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	煨汤莲藕 进货价	筒子骨藕 汤成本	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→	3.50元	3.87元	70%
2) 进货价下降至→	4.00元	4.30元	80%
3) 进货价下降至→	4.50元	4.72元	90%
4) 目前进货价→	5.00元	5.15元	100%
5) 进货价上涨至→	5.50元	5.58元	110%
6) 进货价上涨至→	6.00元	6.00元	120%
7) 进货价上涨至→	6.50元	6.43元	130%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



# 不同规格餐盒的装汤数量（图例）

本菜品外卖餐盒装汤的容积使用率为：80%

300毫升餐盒×装汤80%=240（克）



↑ 300毫升圆形餐盒盛装240克成品汤



450毫升餐盒×装汤80%=360（克）



↑ 450毫升圆形餐盒盛装360克成品汤



600毫升餐盒×装汤80%=480（克）



↑ 600毫升圆形餐盒盛装480克成品汤



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：汤类菜品

菜名：筒子骨藕汤（外卖）

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

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	投入原料	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		——		——		——	
	原料名称	净料名称	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	冻猪筒子骨/熬汤	猪筒子骨块	0.74斤	372克	1.12斤	558克	1.49斤	744克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
配料	无泥煨汤老莲藕	净莲藕切块	3.60斤	1800克	5.40斤	2700克	7.20斤	3600克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
调料	2.5kg成品化猪油	炒排骨用油	0.04斤	21克	0.06斤	32克	0.08斤	42克	——	——	——	——	——	——
	5L-68°高粱酒	高粱料酒	0.02斤	12克	0.04斤	18克	0.05斤	24克	——	——	——	——	——	——
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.16斤	78克	0.23斤	117克	0.31斤	156克	——	——	——	——	——	——
	清水①	煨汤用清水	1.39斤	693克	2.04斤	1019克	2.69斤	1345克	——	——	——	——	——	——
	清水②	榨藕汁用清水	0.48斤	240克	0.72斤	360克	0.96斤	480克	——	——	——	——	——	——
	500g云鹤食盐	食盐	0.03斤	16克	0.05斤	24克	0.06斤	32克	——	——	——	——	——	——
	2kg莲花味精	味精	0.02斤	9.0克	0.03斤	14克	0.04斤	18克	——	——	——	——	——	——
	900g大桥鸡精	鸡精	0.02斤	9.0克	0.03斤	14克	0.04斤	18克	——	——	——	——	——	——
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	2.7克	0.01斤	4.1克	0.01斤	5.4克	——	——	——	——	——	——
									——	——	——	——	——	——
合计投入净料数量→			6.51斤	3253克	9.72斤	4859克	12.93斤	6465克	——	——	——	——	——	——
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	——	——	——	——	——	——
成品率（成品数量÷净料数量）→			73.8%	73.8%	74.1%	74.1%	74.2%	74.2%	——	——	——	——	——	——
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→	2400克	成品汤→	3600克	成品汤→	4800克	——	——	——	——	——	——
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜360克	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜480克	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——

备注：以上“颜色标黄”数据表示炖煮汤时所需要添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间和环境温度”等因素而产生变化。



菜品标准配方成本卡                      表-3        速算配方表（2）    按实际制作成品汤（整数）数量编制的原料净料配方

类别：汤类菜品      菜名：筒子骨藕汤（外卖）                      外卖餐盒装菜容积使用率： 80%                      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	成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材	
			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	冻猪筒子骨/熬汤	猪筒子骨块	0.16斤	78克	0.31斤	155克	0.78斤	388克	1.55斤	775克	2.33斤	1163克	3.10斤	1550克
配料	无泥煨汤老莲藕	净莲藕切块	0.75斤	375克	1.50斤	750克	3.75斤	1875克	7.50斤	3750克	11.25斤	5625克	15.00斤	7500克
调料	2.5kg成品化猪油	炒排骨用油	0.01斤	4.4克	0.02斤	8.8克	0.04斤	22克	0.09斤	44克	0.13斤	66克	0.18斤	88克
	5L-68° 高粱酒	高粱料酒	0.01斤	2.5克	0.01斤	5.0克	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.08斤	38克	0.10斤	50克
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.03斤	16克	0.07斤	33克	0.16斤	81克	0.33斤	163克	0.49斤	244克	0.65斤	325克
	清水①	煨汤用清水	0.31斤	156克	0.63斤	313克	1.44斤	720克	2.80斤	1399克	4.16斤	2079克	5.52斤	2758克
	清水②	榨藕汁用清水	0.10斤	50克	0.20斤	100克	0.50斤	250克	1.00斤	500克	1.50斤	750克	2.00斤	1000克
	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
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	1.9克	0.01斤	3.8克	0.02斤	9.4克	0.04斤	19克	0.06斤	28克	0.08斤	38克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.9克	0.01斤	3.8克	0.02斤	9.4克	0.04斤	19克	0.06斤	28克	0.08斤	38克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.6克	0.00斤	1.1克	0.01斤	2.8克	0.01斤	5.6克	0.02斤	8.4克	0.02斤	11克
合计投入净料数量→			1.38斤	690克	2.76斤	1379克	6.77斤	3387克	13.47斤	6733克	20.16斤	10078克	26.85斤	13424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）→			72.5%	72.5%	72.5%	72.5%	73.8%	73.8%	74.3%	74.3%	74.4%	74.4%	74.5%	74.5%
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→	500克	成品汤→	1000克	成品汤→	2500克	成品汤→	5000克	成品汤→	7500克	成品汤→	10000克
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→	2.1盒	可出品→	4.2盒	可出品→	10.4盒	可出品→	20.8盒	可出品→	31.3盒	可出品→	41.7盒
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→	1.4盒	可出品→	2.8盒	可出品→	6.9盒	可出品→	13.9盒	可出品→	20.8盒	可出品→	27.8盒
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→	1.0盒	可出品→	2.1盒	可出品→	5.2盒	可出品→	10.4盒	可出品→	15.6盒	可出品→	20.8盒

备注：以上“颜色标黄”数据表示炖煮汤时所需要添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间和环境温度”等因素而产生变化。



## 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。

