

菜品标准配方成本卡

（手机简版）

类别：预制腌浆

菜名：**泡腌糍粑鱼块**

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（批量生产配方）	✓
10	厨务管理用资料	✓
11	菜品研发用资料	✓
12	居家美食爱好者	✓

菜品标准配方成本卡

类别：预制腌浆

版本：手机用户简版

菜名：泡腌糍粑鱼块

制作成品料：1千克

出品：满堂红菜品配方成本

更新：2022年11月1日

类别	投入原料 净料名称	净料 单价	投入净原料 质量与占比		成本 金额
		元/500克	克	占比	元
主料	净鱼身肉	10.89	1041克	43.8%	22.66元
调料	清水		1250克	52.6%	
	食盐	1.50	38克	1.58%	0.11元
	白砂糖	3.20	13克	0.53%	0.08元
	净青椒粒	35.60	6.3克	0.26%	0.45元
	高粱料酒	4.31	3.8克	0.16%	0.03元
	带皮姜片	4.30	25克	1.05%	0.22元
合计净料数量/ 成本→			2376克	100.0%	23.55元
实得腌干糍粑鱼块→			1000克	——	——
原材料腌制成品率→			42.1%	——	——
每斤泡腌鱼块成本→			11.77 元/斤 (500克)		

成品泡腌糍粑鱼 的重点调料含量	含盐≤ 1.53%	甜度≤ 1.25%
	白酒≤ 0.38%	—— ——
固形物含量100%		





注：本配方由楚菜汪门弟子罗建文提供；腌制目的：保持鱼肉鲜美，肉质呈蒜瓣状（比鲜活效果更好）；适用于大白刁、鳊鱼、鲈鱼、草鱼等鱼类的清蒸、香煎、红烧等制作工艺。

1) 调制泡腌料：将白砂糖用粉碎机粉碎（或使用幼砂糖），加入清水、食盐、花椒粒、白酒和姜片，搅拌均匀让白砂糖和食盐融化即可；

2) 泡腌方法：

①将鱼类背部剖开取出内脏、去掉鱼鳞、鱼鳃、鱼鳍等，冲洗血水后沥干、入冰柜急冻至“身硬”；

②将鱼肉从冰柜取出解冻，放入腌制水中浸泡、入保鲜冰柜、腌制12小时；

③取出鱼肉沥水至干，将每条鱼肉用保鲜膜包裹，放入零下18度冰柜保存；

④烹调前取出鱼肉自然解冻即可。

3) 糍粑鱼晾干：将腌好的鱼肉解冻后改刀成块、放入菜筐，在室外吹干鱼肉表面水分即成（可用电风扇吹风；烹制时可加老抽上色）。

注：每10千克鲜活草鱼（1.3千克/条以上），宰杀后可得到6.43千克鱼身肉；经腌制、吹干后可得到6.18千克糍粑鱼块（腌制品率61.8%）；经油煎炸、沥油后可得到干熟糍粑鱼块5.07千克（成品率50.7%），实用油耗260克，相当于腌制、吹干糍粑鱼块质量的4.2%。

了解更多工艺，可参考各类小视频

手机版 m.mth517777.com 版权所有 侵权必究

菜肴原料分类与成本占比分析

📁 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。

序号	主要原料名称	类别	成品菜成本		占比
			元/千克	元/斤	%
1	净鱼身肉	主料	22.66元	11.33元	96.2%
2	——	配料	——	——	——
3	泡腌调料	调料	0.88元	0.44元	3.8%
4	——	其它	——	——	——
合计			23.55元	11.77元	100%

原料进货价更新： 2022年11月1日
满堂红-菜品实验室出品

当主要原料进货单价上涨或降价后 对应的综合成本变化

主要原料净料名称： 净鱼身肉			
主要原料毛料名称： 鲜活草鱼			
主料转制成品工艺： 草鱼块+调料→泡汁腌制			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 421克			
成品率： 42.1%			
当前“草鱼”进货价： 7.00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	鲜活草鱼 进货价	泡腌糍粑 鱼块成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 1.00元	(元/斤)	(元/斤)	0.000
1) 进货价下降至→	4.00元	6.92元	0.571
2) 进货价下降至→	5.00元	8.54元	0.714
3) 进货价下降至→	6.00元	10.15元	0.857
4) 目前进货价→	7.00元	11.77元	1.000
5) 进货价上涨至→	8.00元	13.39元	1.143
6) 进货价上涨至→	9.00元	15.01元	1.286
7) 进货价上涨至→	10.00元	16.63元	1.429
原料进货价更新： 2022年11月1日			



版权申明

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。



满堂红网站手机版 m.mth517777.com

满堂红专业电脑版 www.mth517777.com