

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/炖汤

名称 海带冬瓜老鸭汤

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	✓



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

# 海带冬瓜老鸭汤

## 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7页  
适用中央厨房批量生产的不同投料配方… …第8页

版权声明 ... ... ... ... ... ... ... ... ... 第9页



# 海带冬瓜老鸭汤



## 工艺简介：

1) 鸭肉剁块，用清水浸泡2-4小时、漂洗血水后沥水；锅内烧水，下入鸭块和高度白酒焯水断生，漂洗后沥水备用；水发海带切菱形片、去皮冬瓜切 $5\times 5$ 厘米见方块备用；

2) 铁锅内放姜葱油烧热，下入鸭肉块煸炒，下白酒去腥；炒至脱水肉干后倒入炖汤桶内，倒入开水后炖煮约20分钟；下入海带片炖煮15分钟；下入冬瓜块炖煮5分钟；下入食盐后关火；下味精、鸡精、白胡椒粉搅匀即成；

3) 成品汤中熟鸭肉占12.5%、熟海带片+冬瓜块占25%、汤占62.5%。

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。

## 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: 汤类菜品 菜名: 海带冬瓜老鸭汤

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2025年1月31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										
主料	解冻樱桃谷瘦肉鸭	——	冻品批发	白沙洲	250724	5.50元 /斤	500 克 /斤 2.5斤/只	5.50元	解冻沥水白条鸭	樱桃谷瘦肉鸭	100%	5.50元	1650克	18.15元										
	240731测试: 美团9.07元购小号樱桃谷瘦肉鸭1只1千克, 解冻后940克(净鸭身772+脖89+头73=934克), 煮水15分钟680克; 油炸后520克, 油耗0克; 卤制1小时后578克, 成熟率61.5%																							
配料	盐渍干海带	散装	福建宁德	拼多多	250725	37.80元 /袋	2500 克 /袋 5斤起售包邮	7.56元	清水泡发、切菱形片	水发海带切片	580%	1.30元	834克	2.17元										
	200923测试↑: 盐渍海带片151克, 清水泡发6小时后沥水1小时称重880克, 净料率580%; 改刀成大菱形片后高压锅煮熟、冷却、沥水后称重1313克, 成熟率870%。																							
	无籽冬瓜块	——	——	批发配送	250725	1.80元 /斤	500 克 /斤	1.80元	去皮去瓢切炖汤小块	净冬瓜小块	82.0%	2.20元	1148克	5.04元										
	210625测试↑: 无籽冬瓜1块586克, 去皮去瓢(切15块)457克, 净料率78.0%; 清汤炖制25分钟后沥水称重398克, 清炖成品率67.9%																							
调料	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	高度高粱酒	100%	4.38元	100克	0.88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	100克	1.17元	0.00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。																							
	清水	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤	0.00元	不计成本/计入费用类	清水烧开	100%	0.00元	7000克	0.00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	500克	0.59元	0.00元										
	注↑: 详见/预制酱汤类/《自制1:10姜汁》成本卡。																							
	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	60克	0.08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	30克	0.26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	30克	0.66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	净白胡椒粉	100%	52.86元	10克	1.06元										
备注	以上原料可制作成品汤≥ 8000克 成品率 69.8%, 含熟鸭 1000克, 海带 1000克, 含冬瓜 1000克, 含汤汁 5000克											投料合计 11462克	30.06元											
	成品汤含盐量≤ 0.87%, 含味精≤ 0.38%, 含鸡精≤ 0.38%, 综合谷氨酸钠≤ 0.53%, 胡椒粉≤ 0.13%, 含食油≥ 1.25%											每500克成品汤成本 1.88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) 鸭肉剁块, 用清水浸泡2-4小时、漂洗血水后沥水; 锅内烧水, 下入鸭块和高度白酒焯水断生, 漂洗后沥水备用; 水发海带切菱形片、去皮冬瓜切5×5厘米见方块备用;													毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%							
		2) 铁锅内放姜葱油烧热, 下入鸭肉块煸炒, 下白酒去腥; 炒至脱水肉干后倒入炖汤桶内, 倒入开水后炖煮约20分钟; 下入海带片炖煮15分钟; 下入冬瓜块炖煮5分钟; 下入食盐后关火; 下味精、鸡精、白胡椒粉搅匀即成;													3.74元	2.80元	2.24元							
		3) 成品汤中熟鸭肉占12.5%、熟海带片+冬瓜块占25%、汤占62.5%。													5.27元	3.95元	3.16元							
															7.40元	5.55元	4.44元							

►了解更多配方成本信息, 请登录专业电脑版 **满堂红菜品配方成本网**  
 快速了解配方信息, 可登录简易手机版 **满堂红菜品配方成本网**

[www.mth51777.com](http://www.mth51777.com)  
[m.mth51777.com](http://m.mth51777.com)



登录满堂红商城

## 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“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	樱桃谷瘦肉鸭	主料	2.27元	1.13元	60.4%
2	海带+冬瓜	配料	0.90元	0.45元	24.0%
3	油酒盐味精等	调料	0.59元	0.29元	15.6%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
<b>合计</b>			<b>3.76元</b>	<b>1.88元</b>	<b>100%</b>

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：樱桃谷瘦肉鸭			
主要原料毛料名称：解冻樱桃谷瘦肉鸭			
主料转制成品工艺：鸭肉块+海带+冬瓜+调料→炖汤			
每千克投料合计经加工后可得到成品：0克			
成品率：0.0%			
当前“解冻樱桃谷鸭”进货价：5.50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 涨降幅度 0.50元	樱桃谷鸭 进货价 (元/斤)	海带冬瓜 老鸭汤成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
	0	0	0
1) 进货价下降至→	4.00元	1.57元	73%
2) 进货价下降至→	4.50元	1.67元	82%
3) 进货价下降至→	5.00元	1.78元	91%
4) 目前进货价→	<b>5.50元</b>	<b>1.88元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	6.00元	1.98元	109%
6) 进货价上涨至→	6.50元	2.08元	118%
7) 进货价上涨至→	7.00元	2.19元	127%

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%

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: 海带冬瓜老鸭汤

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

出品: 满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表: 2025年1月31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 原料名称	投入原料 净料名称	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		—		—		—	
			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	解冻樱桃谷瘦肉鸭	樱桃谷瘦肉鸭	0.99斤	495克	1.49斤	743克	1.98斤	990克	—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
配料	盐渍干海带	水发海带切片	0.50斤	250克	0.75斤	375克	1.00斤	500克	—	—	—	—	—	—
	无籽冬瓜块	净冬瓜小块	0.69斤	344克	1.03斤	517克	1.38斤	689克	—	—	—	—	—	—
调料	5L-68° 高粱酒	高度高粱酒	0.06斤	30克	0.09斤	45克	0.12斤	60克	—	—	—	—	—	—
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.06斤	30克	0.09斤	45克	0.12斤	60克	—	—	—	—	—	—
	清水	清水烧开	3.88斤	1940克	5.71斤	2853克	7.53斤	3766克	—	—	—	—	—	—
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.30斤	150克	0.45斤	225克	0.60斤	300克	—	—	—	—	—	—
	500g长舟加碘盐	食盐	0.04斤	18克	0.05斤	27克	0.07斤	36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厨师乐鸡精	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	净白胡椒粉	0.01斤	3.0克	0.01斤	4.5克	0.01斤	6.0克	—	—	—	—	—	—
合计投入净料数量→			6.56斤	3279克	9.72斤	4861克	12.89斤	6443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)→			73.2%	73.2%	74.1%	74.1%	74.5%	74.5%	—	—	—	—	—	—
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盒	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	450ml圆餐盒	成品菜360克	—	—	可出品→	10盒	—	—	—	—	—	—	—	—
	600ml圆餐盒	成品菜480克	—	—	—	—	可出品→	10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。

- 1) 鸭肉剁块, 用清水浸泡2-4小时、漂洗血水后沥水; 锅内烧水, 下入鸭块和高度白酒焯水断生, 漂洗后沥水备用; 水发海带切菱形片、去皮冬瓜切5×5厘米见方块备用;
- 2) 铁锅内放姜葱油烧热, 下入鸭肉块煸炒, 下白酒去腥; 炒至脱水肉干后倒入炖汤桶内, 倒入开水后炖煮约20分钟; 下入海带片炖煮15分钟; 下入冬瓜块炖煮5分钟; 下入食盐后关火; 下味精、鸡精、白胡椒粉搅匀即成;
- 3) 成品汤中熟鸭肉占12.5%、熟海带片+冬瓜块占25%、汤占62.5%。



## 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：海带冬瓜老鸭汤

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2025年1月31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	解冻樱桃谷瘦肉鸭	樱桃谷瘦肉鸭	0.21斤	103克	0.41斤	206克	1.03斤	516克	2.06斤	1031克	3.09斤	1547克	4.13斤	2063克
配料	盐渍干海带	水发海带切片	0.10斤	52克	0.21斤	104克	0.52斤	261克	1.04斤	521克	1.56斤	782克	2.09斤	1043克
	无籽冬瓜块	净冬瓜小块	0.14斤	72克	0.29斤	144克	0.72斤	359克	1.44斤	718克	2.15斤	1076克	2.87斤	1435克
调料	5L-68° 高粱酒	高度高粱酒	0.01斤	6.3克	0.03斤	13克	0.06斤	31克	0.13斤	63克	0.19斤	94克	0.25斤	125克
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.01斤	6.3克	0.03斤	13克	0.06斤	31克	0.13斤	63克	0.19斤	94克	0.25斤	125克
	清水	清水烧开	0.88斤	438克	1.75斤	875克	4.03斤	2016克	7.84斤	3918克	11.64斤	5821克	15.45斤	7723克
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.06斤	31克	0.13斤	63克	0.31斤	156克	0.63斤	313克	0.94斤	469克	1.25斤	625克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75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厨师乐鸡精	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	净白胡椒粉	0.00斤	0.6克	0.00斤	1.3克	0.01斤	3.1克	0.01斤	6.3克	0.02斤	9.4克	0.03斤	13克
	合计投入净料数量→		1.43斤	716克	2.87斤	1433克	6.82斤	3410克	13.41斤	6707克	20.01斤	10004克	26.60斤	13301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）→			69.8%	69.8%	69.8%	69.8%	73.3%	73.3%	74.6%	74.6%	75.0%	75.0%	75.2%	75.2%
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。

- 1) 鸭肉剁块，用清水浸泡2-4小时、漂洗血水后沥水；锅内烧水，下入鸭块和高度白酒焯水断生，漂洗后沥水备用；水发海带切菱形片、去皮冬瓜切5×5厘米见方块备用；
- 2) 铁锅内放姜葱油烧热，下入鸭肉块煸炒，下白酒去腥；炒至脱水肉干后倒入炖汤桶内，倒入开水后炖煮约20分钟；下入海带片炖煮15分钟；下入冬瓜块炖煮5分钟；下入食盐后关火；下味精、鸡精、白胡椒粉搅匀即成；
- 3) 成品汤中熟鸭肉占12.5%、熟海带片+冬瓜块占25%、汤占62.5%。



## 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。

