

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/炖汤

名称 羊肉炖黄萝卜汤

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

羊肉炖黄萝卜汤

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



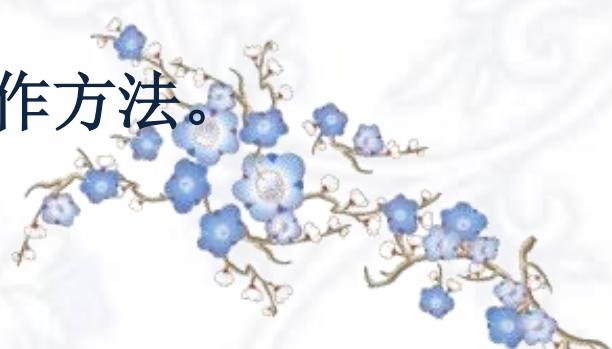
羊肉炖黄萝卜汤



工艺简介：

- 1) 羊肉剁块，用清水浸泡2-4小时，中途换水3次、漂洗血水后沥水备用；黃萝卜去皮漂洗、切滚刀块备用；
- 2) 铁锅内放姜葱油烧热，下羊肉块煸炒，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40分钟；下黃萝卜块炖煮15分钟；下入食盐后关火备用；
- 3) 出品前将汤加热，下味精鸡精、白胡椒粉搅匀即成；
- 4) 成品汤中熟羊肉占12.5%、萝卜占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: 羊肉炖黄萝卜汤

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

敬请关注最新版成本卡。

日期: 2023年2月18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	带骨羊后腿	天昊	山东德州	白沙洲	250724	1125元 /件	25000 克 /件	22.50元	解冻后剁小块	羊腿肉块	95%	23.68元	1500克	71.05元			
	测试: 带骨羊肉炖熟后成熟率65%																
配料	黄胡萝卜	—	山西	拼多多	250725	2.50元 /斤	500 克 /斤 100-200克/个	2.50元	去皮漂洗切滚刀块	黄萝卜滚刀块	78%	3.21元	2300克	14.74元			
	230218测试: 菜场4元1斤购孝感黄萝卜5根677克, 去皮后529克, 净料率78%; 切滚刀块炖熟后沥水放凉称重452克, 成熟率66.7%																
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。																	
调料	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。																	
调料	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			
调料	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 68.8% , 成品中含熟羊肉 1000克 , 熟萝卜 2000克 , 含汤汁 5000克																
	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%																
备注		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) 羊肉剁块, 用清水浸泡2-4小时, 中途换水3次、漂洗血水后沥水备用; 黄萝卜去皮漂洗、切滚刀块备用; 2) 铁锅内放姜葱油烧热, 下羊肉块煸炒, 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40分钟; 下黄萝卜块炖煮15分钟; 下入食盐后关火备用; 3) 出品前将汤加热, 下味精鸡精、白胡椒粉搅匀即成; 4) 成品汤中熟羊肉占12.5%、萝卜占25%、汤占62.5%。							(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	2.71元	2.93元	9.78元	7.34元	5.87元	5.87元	
								450圆餐盒	0.229元	360克	4.07元	4.30元	14.34元	10.75元	8.60元	8.60元	
								600圆餐盒	0.416元	480克	5.43元	5.85元	19.48元	14.61元	11.69元	11.69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** www.mth51777.com
 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** 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	羊腿肉块	主料	8.88元	4.44元	78.5%
2	黄萝卜滚刀块	配料	1.84元	0.92元	16.3%
3	油酒盐味精等	调料	0.59元	0.29元	5.2%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			11.31元	5.66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：**羊腿肉块**
 主要原料毛料名称：**带骨羊后腿**
 主料转制成品工艺：**羊肉+黄萝卜+调料→炖汤**
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**688克**
 成品率：**68.8%**

当前“冷冻半只羊肉”进货价：**22.50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 2.00元	半只羊肉 进货价	羊肉炖黄 萝卜汤成本	主料进货 单价系数
	(元/斤)	(元/斤)	
1) 进货价下降至→	16.50元	4.47元	73%
2) 进货价下降至→	18.50元	4.87元	82%
3) 进货价下降至→	20.50元	5.26元	91%
4) 目前进货价→	22.50元	5.66元	100%
5) 进货价上涨至→	24.50元	6.05元	109%
6) 进货价上涨至→	26.50元	6.45元	118%
7) 进货价上涨至→	28.50元	6.84元	127%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

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: 羊肉炖黄萝卜汤

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

出品: 满堂红菜品配方成本网

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 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	半只羊剁块封装	半只羊剁小块	0.90斤	450克	1.35斤	675克	1.80斤	900克	—	—	—	—	—	—
配料	黄(胡)萝卜	黄萝卜滚刀块	1.38斤	690克	2.07斤	1035克	2.76斤	1380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	4.20斤	2100克	6.30斤	3150克	8.40斤	4200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云鹤食盐	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	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→			6.98斤	3489克	10.47斤	5234克	13.96斤	6978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)→			68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	—	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—	—	—



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

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：羊肉炖黄萝卜汤

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

出品：满堂红菜品配方成本网

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	半只羊剁块封装	半只羊剁小块	0.19斤	94克	0.38斤	188克	0.94斤	469克	1.88斤	938克	2.81斤	1406克	3.75斤	1875克
配料	黄（胡）萝卜	黄萝卜滚刀块	0.29斤	144克	0.58斤	288克	1.44斤	719克	2.88斤	1438克	4.31斤	2156克	5.75斤	2875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	4.38斤	2188克	8.75斤	4375克	13.13斤	6563克	17.50斤	8750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云鹤食盐	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	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→			1.45斤	727克	2.91斤	1454克	7.27斤	3634克	14.54斤	7269克	21.81斤	10903克	29.08斤	14538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）→			68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%	68.8%
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	

►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** www.mth51777.com
 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** m.mth51777.com



登录满堂红商城

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。

