

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/炖汤

名称 鱼腥草萝卜猪肺汤

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

## 鱼腥草萝卜猪肺汤

## 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6页  
适用中央厨房批量生产的不同投料配方… …第7页

版权声明 ... ... ... ... ... 第8页



# 鱼腥草萝卜猪肺汤



## 工艺简介：

- 1) 成品汤中熟猪肺占12.5%、熟萝卜+折耳根/鱼腥草占17.5%、汤占70%，合计100%；
- 2) 提前预制炖熟猪肺（详见《预制炖猪肺块成本卡》）
- 3) 汤锅内放入猪骨底汤后上火烧热，依次下入白萝卜块、折耳根/鱼腥草、陈皮、预制炖猪肺、炖猪肺的余汤，炖煮至萝卜熟透即可；
- 4) 出品前下入盐、味精、鸡精、白胡椒粉，搅匀即成。

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: 鱼腥草萝卜猪肺汤

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1月12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	预制炖猪肺块	需提前预制	250801	6.62元/斤	500 克/斤	6.62元	漂洗焯水切片→煸炒炖熟	炖熟猪肺块	100%	6.62元	1000克	13.25元			
注↑: 以上详见/预制原料类/《预制炖猪肺块成本卡》															
配料	长白萝卜	——	湖北	批发配送	250725	1.00元/斤	500 克/斤	1.00元	去蒂去皮、切萝卜块	净白萝卜块	89.8%	1.11元	1500克	3.34元	
210503测试↑: 白萝卜2个1342克, 去蒂去皮后1205克, 净料率89.8%; 切块小火煮30分钟沥水称重1035克, 成熟率77.1%。															
调料	新鲜折耳根/鱼腥草	湘之源	湖北荆门	拼多多	250724	8.80元/斤	500 克/斤	8.80元	去老梗杂物漂洗沥水	净折耳根鱼腥草	93.0%	9.46元	240克	4.54元	
	230111测试: 美团优选每斤6.38元购300克折耳根, 实际称重280克; 漂洗沥水后摘净料260克, 净料率93%; 老梗废料36克; 取净料200克焯水沥水后204克														
调料	五年新会陈皮丝	——	广东新会	拼多多	250725	10.50元/斤	500 克/斤	10.50元	成品原料	五年新会陈皮丝	100%	10.50元	10克	0.21元	
	浓白商用猪骨汤	需提前预制	250801	1.64元/斤	500 克/斤	1.64元	1斤冻筒骨熬2斤底汤	猪骨底汤	100%	1.64元	6200克	20.38元			
注↑: 成品含盐量0.86%+含味精0.40%+鸡精0.40%+白胡椒粉0.1%+食油3.75%; 详见/预制酱汤类/《浓白猪骨底汤》成本卡。															
调料	预制炖猪肺余汤	需提前预制	250801	0.00元/斤	500 克/斤	0.00元	预制炖猪肺剩余的汤	炖猪肺余汤	100%	0.00元	1000克	0.00元			
	注↑: 预制猪肺后, 约剩余和猪肺质量相同的汤汁, 成本已计入熟猪肺内, 这里就不再计成本; 成品不含盐; 以上详见/预制原料类/《预制炖猪肺块成本卡》														
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	10克	0.01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	味精	100%	4.40元	12克	0.11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	辣度3-5万SHU	10.94元	含味精40%/含盐38%	鸡精	100%	10.94元	12克	0.26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	6.0克	0.63元
以上原料可制作成品汤≥ 8000克, 成品率 80.1%, 熟萝卜+鱼腥草有 1400克, 炖熟猪肺 1000克, 含汤汁 5600克															
成品汤含盐量≤ 0.84%, 含味精≥ 0.36%, 含鸡精≥ 0.36%, 综合谷氨酸钠≥ 0.50%, 胡椒粉≥ 0.14%, 含食油≥ 2.93%															
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) 成品汤中熟猪肺占12.5%、熟萝卜+折耳根/鱼腥草占17.5%、汤占70%, 合计100%; 2) 提前预制炖熟猪肺(详见《预制炖猪肺块成本卡》); 3) 汤锅内放入猪骨底汤后上火烧热, 依次下入白萝卜块、折耳根/鱼腥草、陈皮、预制的猪肺、炖猪肺的余汤, 炖煮至萝卜熟透即可; 4) 出品前下入盐、味精、鸡精、白胡椒粉, 搅匀即成。							(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	1.28元	1.50元	5.01元	3.75元	3.00元
								450圆餐盒	0.229元	360克	1.92元	2.15元	7.17元	5.38元	4.30元
								600圆餐盒	0.416元	480克	2.56元	2.98元	9.93元	7.45元	5.96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

## 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: 鱼腥草萝卜猪肺汤

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 装菜240克/盒共10盒		450ml圆餐盒 装菜360克/盒共10盒		600ml圆餐盒 装菜480克/盒共10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	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	预制炖猪肺块	炖熟猪肺块	0.60斤	300克	0.90斤	450克	1.20斤	600克	—	—	—	—	—	—
配料	白萝卜	净白萝卜块	0.90斤	450克	1.35斤	675克	1.80斤	900克	—	—	—	—	—	—
	新鲜折耳根/鱼腥草	净折耳根鱼腥草	0.14斤	72克	0.22斤	108克	0.29斤	144克	—	—	—	—	—	—
调料	五年新会陈皮丝	五年新会陈皮丝	0.01斤	3.0克	0.01斤	4.5克	0.01斤	6.0克	—	—	—	—	—	—
	浓白商用猪骨汤	猪骨底汤	3.44斤	1718克	5.05斤	2527克	6.67斤	3336克	—	—	—	—	—	—
	预制炖猪肺余汤	炖猪肺余汤	0.60斤	300克	0.90斤	450克	1.20斤	600克	—	—	—	—	—	—
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.0克	0.01斤	4.5克	0.01斤	6.0克	—	—	—	—	—	—
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	3.6克	0.01斤	5.4克	0.01斤	7.2克	—	—	—	—	—	—
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	3.6克	0.01斤	5.4克	0.01斤	7.2克	—	—	—	—	—	—
出品数量	227g玖味白胡椒粉	净白胡椒粉	0.00斤	1.8克	0.01斤	2.7克	0.01斤	3.6克	—	—	—	—	—	—
	合计投入净料数量→		5.71斤	2855克	8.47斤	4233克	11.22斤	5610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)→		84.1%	84.1%	85.1%	85.1%	85.6%	85.6%	—	—	—	—	—	—
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
出品数量	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：鱼腥草萝卜猪肺汤

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	预制炖猪肺块	炖熟猪肺块	0.13斤	63克	0.25斤	125克	0.63斤	313克	1.25斤	625克	1.88斤	938克	2.50斤	1250克
配料	白萝卜	净白萝卜块	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
	新鲜折耳根/鱼腥草	净折耳根鱼腥草	0.03斤	15.0克	0.06斤	30克	0.15斤	75克	0.30斤	150克	0.45斤	225克	0.60斤	300克
	五年新会陈皮丝	五年新会陈皮丝	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
调料	浓白商用猪骨汤	猪骨底汤	0.78斤	388克	1.55斤	775克	3.57斤	1786克	6.94斤	3471克	10.31斤	5155克	13.68斤	6840克
	预制炖猪肺余汤	炖猪肺余汤	0.13斤	63克	0.25斤	125克	0.63斤	313克	1.25斤	625克	1.88斤	938克	2.50斤	1250克
	500g云鹤食盐	食盐	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
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.5克	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.02斤	11克	0.03斤	15克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.5克	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.02斤	11克	0.03斤	15克
	227g玖味白胡椒粉	净白胡椒粉	0.00斤	0.4克	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.9克	0.01斤	3.8克	0.01斤	5.6克	0.02斤	7.5克
	合计投入净料数量→		1.25斤	624克	2.50斤	1249克	5.94斤	2970克	11.68斤	5840克	17.42斤	8708克	23.16斤	11578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）→		80.1%	80.1%	80.1%	80.1%	84.2%	84.2%	85.6%	85.6%	86.1%	86.1%	86.4%	86.4%
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。

