

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 预制原料

**名称** 预制莲藕鲜肉馅

**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	✓



①满堂红菜品配方成本网（电脑、手机版）不定期更新成本数据

②每月更新成本数据的电子版成本卡，请在满堂红小程序（微信商城）购买

# 目 录

## 预制莲藕鲜肉馅

工艺简介 ……第3页

《成本卡》……第5页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化……第6页

用于“批量生产”的六种不同投料配方……第7页

版权声明 ……第8页



# 预制莲藕鲜肉馅



类别	投入原料 净料名称	投入净原料 质量与占比	
		克	占比
主料	<b>肥3瘦7肉末</b>	450克	45.0%
调料	<b>食盐</b>	13克	1.31%
	<b>味精</b>	7.5克	0.75%
	<b>黑胡椒粉</b>	2.8克	0.28%
	<b>1:10生姜汁</b>	19克	1.87%
	<b>海天老抽</b>	3.7克	0.37%
	<b>去壳蛋液</b>	19克	1.87%
	<b>玉米淀粉</b>	9.4克	0.94%
	<b>姜葱花生油</b>	7.5克	0.75%
	<b>小葱葱花</b>	19克	1.87%
	<b>洗净沥水芥菜</b>	450克	45.0%
<b>合计净料</b>		<b>1000克</b>	<b>100.0%</b>
实际得到成品数量→		<b>1000克</b>	——
原材料卤制成品率→		100.0%	——



以上原材料可制作  
成品芥菜肉馅1千克

# 预制莲藕鲜肉馅



## 工艺简介:

### 1) 调馅料:

- ①将“肥三瘦七”的猪肉馅依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀；
- ②将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲；
- ③再加入莲藕末和胡萝卜末；放入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀。

2) 蒸肉丸：将肉馅挤成肉丸，放入蒸盘；蒸柜上汽后放入蒸盘，蒸至12分钟即可；

注↑：每千克成品藕圆馅料（可制作40个），经蒸熟后固形物藕圆净重971克+汤汁89克=1060克

**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：预制原料 菜名：预制莲藕鲜肉馅

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2025年5月3日

食材进货询价更新：2026年3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	去皮猪前腿肉/前夹	——	——	鲜肉批发	260226	9.50元/斤	500克/斤 肥三瘦七肉		9.50元	将不注水猪肉搅碎	肥3瘦7肉末	100%	9.50元	1500克	28.50元
	210422测试↑：去皮猪前腿肉/前夹628克，泡洗、沥水1小时后称重647克；做肉馅添加清水最大数量相当于（未泡洗）生肉馅的36%。														
配料	无泥嫩莲藕	——	本地	批发配送	260301	2.50元/斤	500克/斤		2.50元	去皮去蒂、切末	净莲藕切末	85%	2.93元	680克	3.98元
	胡萝卜	——	本地	批发市场	260301	1.50元/斤	500克/斤 180-220克/个		1.50元	去皮去蒂，漂洗切块	去皮胡萝卜切末	84%	1.78元	70克	
拌馅调料	小葱	——	——	菜场批发	260224	5.00元/斤	500克/斤		5.00元	去掉根须、葱白切末	小葱白末	84.7%	5.90元	86克	1.02元
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	260224	0.65元/袋	500克/袋 60袋/件		0.65元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.65元	15克	0.02元
	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	260224	15.40元/袋	2000克/袋		3.85元	可自行打成粉末状	味精粉	100%	3.85元	9.8克	0.08元
	250g鼎鼎白胡椒粉	鼎鼎	武汉	批发市场	260224	19.22元/袋	250克/袋 10袋/箱批发		38.44元	成品调料	白胡椒粉	100%	38.44元	4.9克	0.38元
	自制1:10姜汁	需提前预制			260301	0.39元/斤	500克/斤		0.39元	将1份姜+10份水榨汁	1:10生姜汁	100%	0.39元	148克	0.12元
	注↑：详见预制酱汤类/《自制1:10姜汁》成本卡。														
	4.9L海天金标生抽	海天	佛山	拼多多	260224	47.25元/桶	4900毫升/桶 约1150克/升		4.19元	成品调料/含盐量16.7%	生抽	100%	4.19元	49克	0.41元
洋鸡蛋8.5个/斤	——	本地	蛋品批发	250225	4.00元/斤	500克/斤 = 0.50元/个		4.00元	去掉蛋壳，留蛋液	去壳鸡蛋液	86.6%	4.62元	221克	2.04元	
25kg大成玉米淀粉	大成	辽宁锦州	拼多多	260224	146元/袋	25000克/袋		2.92元	成品调料	玉米淀粉	100%	2.92元	54克	0.32元	
以上原料可制作成品菜≥ 2838克，成品率 100.0% 生的肉丸 114个，平均每个 25.0克													主料投料 2838克 36.85元		
成品菜综合含盐量≥ 0.80%，含味精≤ 0.35%，白胡椒≤ 0.17%，馅料用姜汁+生抽+鸡蛋液等液体含量≤ 17.46%													每500克成品料成本 6.54元		
备注	<b>制作工艺简介</b>														
	<p>1) 调馅料：①将“肥三瘦七”的猪肉馅依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀；②将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲；③再加入莲藕末和胡萝卜末；放入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀。</p> <p>2) 蒸肉丸：将肉馅挤成肉丸，放入蒸盘；蒸柜上汽后放入蒸盘，蒸至12分钟即可；</p> <p>注↑：每千克成品藕圆馅料（可制作40个），经蒸熟后固形物藕圆净重971克+汤汁89克=1060克</p>														
注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。															



## 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“10种”不同的成本数据分析供您参考。



### 菜品原料分类与成本占比分析↓

序号	主要原料名称	类别	成品料成本		占比 %
			元/千克	元/斤	
1	肥3瘦7肉末	主料	10.04元	5.02元	76.8%
2	净莲藕切末	配料	1.40元	0.70元	10.7%
3	去皮胡萝卜切末	调料	0.09元	0.04元	0.7%
4	盐味精胡椒鸡蛋等	其它	1.54元	0.77元	11.8%
合计			13.07元	6.54元	100%

原料进货价更新： 2026年3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：**肥3瘦7肉末**  
 主要原料毛料名称：**去皮猪前腿肉/前夹**  
 主料转制成品工艺：**肉馅+莲藕末+调料→调制馅料**  
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**1000克**  
 成品率：**100.0%**

当前“鲜肉末”进货价：**9.50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	鲜猪肉末 进货价 (元/斤)	莲藕鲜肉馅 成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨跌幅度 <b>0.50元</b>			0
1) 进货价下降至→	8.00元	5.74元	84%
2) 进货价下降至→	8.50元	6.01元	89%
3) 进货价下降至→	9.00元	6.27元	95%
4) 目前进货价→	<b>9.50元</b>	<b>6.54元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	10.00元	6.80元	105%
6) 进货价上涨至→	10.50元	7.07元	111%
7) 进货价上涨至→	11.00元	7.33元	116%
8) 进货价上涨至→	11.50元	7.59元	115%
9) 进货价上涨至→	12.00元	7.86元	114%
10) 进货价上涨至→	12.50元	8.12元	114%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品（整数）数量编制的原料净料配方

类别：预制原料

菜名：预制莲藕鲜肉馅

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2025年5月3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	成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材		成品料需要食材	
			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	去皮猪前腿肉/前夹	肥3瘦7肉末	0.53斤	264克	1.06斤	529克	2.64斤	1321克	5.29斤	2643克	7.93斤	3964克	10.57斤	5286克
配料	无泥嫩莲藕	净莲藕切末	0.24斤	120克	0.48斤	240克	1.20斤	599克	2.40斤	1198克	3.59斤	1797克	4.79斤	2396克
	胡萝卜	去皮胡萝卜切末	0.02斤	12克	0.05斤	25克	0.12斤	62克	0.25斤	123克	0.37斤	185克	0.49斤	247克
拌馅调料	小葱	小葱白末	0.03斤	15克	0.06斤	30克	0.15斤	76克	0.30斤	152克	0.45斤	227克	0.61斤	303克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	2.6克	0.01斤	5.3克	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.08斤	40克	0.11斤	53克
	2kg莲花味精	味精粉	0.00斤	1.7克	0.01斤	3.5克	0.02斤	8.6克	0.03斤	17克	0.05斤	26克	0.07斤	35克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.7克	0.01斤	4.3克	0.02斤	8.6克	0.03斤	13克	0.03斤	17克
	自制1:10姜汁	1:10生姜汁	0.05斤	26克	0.10斤	52克	0.26斤	130克	0.52斤	261克	0.78斤	391克	1.04斤	522克
	4.9L海天金标生抽	生抽	0.02斤	9克	0.03斤	17克	0.09斤	43克	0.17斤	86克	0.26斤	130克	0.35斤	173克
	洋鸡蛋8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.08斤	39克	0.16斤	78克	0.39斤	195克	0.78斤	389克	1.17斤	584克	1.56斤	779克
	25kg大成玉米淀粉	玉米淀粉	0.02斤	9.5克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	95克	0.29斤	143克	0.38斤	190克
合计投入净料数量→			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
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）→			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

1) 调馅料：①将“肥三瘦七”的猪肉馅依次加入小葱（白）末、盐、味精（粉）、白胡椒粉、生抽、姜汁，搅匀；②将清水分2-3次逐步加入肉馅中，边加水边搅拌、上劲；③再加入莲藕末和胡萝卜末；放入鸡蛋液和玉米淀粉搅匀。

2) 蒸肉丸：将肉馅挤成肉丸，放入蒸盘；蒸柜上汽后放入蒸盘，蒸至12分钟即可；

注↑：每千克成品藕圆馅料（可制作40个），经蒸熟后固形物藕圆净重971克+汤汁89克=1060克



## 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。

