

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱汤

名称 粤式避风塘炒料

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

粤式避风塘炒料



粤式避风塘炒料

类别	投入原料 净料名称	投入净原料 质量与占比	
		克	占比
1	黄面包糠	625克	50.1%
2	蒜米剁蒜蓉	312克	25.1%
3	极细干辣椒丝	37克	3.01%
4	阳江豆豉	37克	3.01%
5	自制中辣红油	125克	10.0%
6	味椒盐	17克	1.40%
7	炸蒜蓉用豆油	79克	6.32%
8	盐焗鸡粉	12克	1.00%
合计投料		1246克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	—
酱料成品率→		80.2%	—

以上原材料可制作
避风塘炒料1千克



粤式避风塘炒料

- 1) 将面包糠烘干备用（成品率94%）；蒜蓉用清水漂洗沥水后炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份；
- 2) 干豆豉用清水漂洗后沥干备用；
- 3) 炒锅开小火，下入辣椒油烧热，下入干辣椒丝、豆豉稍稍煸炒，再下入面包糠翻炒均匀；
- 4) 锅离火后下入味椒盐、盐焗鸡粉拌匀即可。

注↑：本调料适合制作避风塘炒虾、炒蟹、避风塘蒜香骨等菜品。

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: 预制干调 菜名: 粤式避风塘炒料

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作: 杨巍

日期: 2023年12月18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	
1	1Kg黄面包糠	金手厨	江苏泰州	拼多多	250725	8.99元/袋	1000 克/袋 1袋起售包邮	4.50元	成品黄面包糠	黄面包糠	100%	4.50元	500克	4.50元	
	231218↑测试: 金黄面包糠200克, 烘烤10分钟晾凉后称重188克, 烘烤成品率94%														
2	去皮蒜瓣/蒜米	散装	——	多多买菜	250725	5.00元/斤	500 克/斤	5.00元	切去蒂头、剁成茸	蒜米剁蒜蓉	94%	5.32元	250克	2.66元	
	231218↑测试: 去皮蒜子431克, 绞成蒜蓉漂洗两次轻压沥水后529克, 油炸酥脆沥油后194克, 垫纸吸油后183克, 成熟率42.5%, 实耗耗油102克, 生料耗油率23.7%														
3	超细干辣椒丝	——	山东青岛	拼多多	250725	39.80元/袋	500 克/袋 1斤1袋起售包邮	39.80元	成品无籽极细干椒丝	极细干辣椒丝	100%	39.80元	30克	2.39元	
	230130测试: 山东青岛产极细干辣椒丝50克,														
4	2kg广东阳江豆豉	皇冠桥牌	广东阳江	拼多多	250725	30.80元/斤	2000 克/斤 1袋起售包邮	7.70元	成品阳江豆豉	阳江豆豉	100%	7.70元	30克	0.46元	
5	万能(中辣)红油	需提前预制		250801	12.05元/斤	500 克/斤	12.05元	详见/预制油料类/成本卡		自制中辣红油	100%	12.05元	100克	2.41元	
	注↑: 详见/预制油料类/《万能(中辣)红油》成本卡。														
6	454g陶味园味椒盐	陶味园	东莞	拼多多	250725	7.38元/袋	454 克/袋 5袋起售	8.13元	成品调料/含盐66.55%	味椒盐	100%	8.13元	14克	0.23元	
7	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99元/壶	5000 毫升/壶 约926 克/升	4.75元	注: 食油应用中有损耗	炸蒜蓉用豆油	100%	4.75元	63克	0.60元	
8	500g盐焗鸡粉	厨圣小夫	惠州	拼多多	250725	28.90元/包	500 克/包 使用率1-1.5%	28.90元	成品调料/含盐量42.45%	盐焗鸡粉	100%	28.90元	10克	0.58元	
	以上原料可制作成品料≥ 800克, 成品率 80.2% 计算式: 成品率 = 成品料质量 ÷ 主、配、调料净料投料合计 × 100%											投料合计	997克	13.82元	
	成品料(全部原料)综合含盐量≤ 1.70%														
备注			<h3>制作工艺简介</h3> <ol style="list-style-type: none"> 将面包糠烘干备用(成品率94%); 蒜蓉用清水漂洗沥水后炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份; 干豆豉用清水漂洗后沥干备用; 炒锅开小火, 下入辣椒油烧热, 下入干辣椒丝、豆豉稍稍煸炒, 再下入面包糠翻炒均匀; 锅离火后下入味椒盐、盐焗鸡粉拌匀即可。 <p>注↑: 本调料适合制作避风塘炒虾、避风塘炒蟹、避风塘蒜香骨等菜品。</p> <p>注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</p>												



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：预制酱汤

菜名：粤式避风塘炒料

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2024年1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	投入原料	成品料需要食材											
	原料名称	净料名称	投料数量	换算										
1	1Kg黄面包糠	黄面包糠	0.62斤	312克	1.25斤	625克	3.12斤	1562克	6.25斤	3125克	9.37斤	4687克	12.50斤	6250克
2	去皮蒜瓣/蒜米	蒜米剁蒜蓉	0.31斤	156克	0.62斤	312克	1.56斤	781克	3.12斤	1562克	4.69斤	2344克	6.25斤	3125克
3	极细干辣椒丝	极细干辣椒丝	0.04斤	19克	0.07斤	37克	0.19斤	94克	0.37斤	187克	0.56斤	281克	0.75斤	375克
4	2kg广东阳江豆豉	阳江豆豉	0.04斤	19克	0.07斤	37克	0.19斤	94克	0.37斤	187克	0.56斤	281克	0.75斤	375克
5	万能（中辣）红油	自制中辣红油	0.12斤	62克	0.25斤	125克	0.62斤	312克	1.25斤	625克	1.87斤	937克	2.50斤	1250克
6	454g陶味园味椒盐	味椒盐	0.02斤	8.7克	0.03斤	17克	0.09斤	44克	0.17斤	87克	0.26斤	131克	0.35斤	175克
7	5L元宝大豆油	炸蒜蓉用豆油	0.08斤	39克	0.16斤	79克	0.39斤	197克	0.79斤	394克	1.18斤	591克	1.58斤	788克
8	500g盐焗鸡粉	盐焗鸡粉	0.01斤	6.2克	0.02斤	12克	0.06斤	31克	0.12斤	62克	0.19斤	94克	0.25斤	125克
合计投入净料数量→			1.25斤	623克	2.49斤	1246克	6.23斤	3115克	12.46斤	6231克	18.69斤	9346克	24.92斤	12462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÷投料数量）→			80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%	80.2%

1) 将面包糠烘干备用（成品率94%）；蒜蓉用清水漂洗沥水后炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份；

2) 干豆豉用清水漂洗后沥干备用；

3) 炒锅开小火，下入辣椒油烧热，下入干辣椒丝、豆豉稍稍煸炒，再下入面包糠翻炒均匀；

4) 锅离火后下入味椒盐、盐焗鸡粉拌匀即可。

注↑：本调料适合制作避风塘炒虾、避风塘炒蟹、避风塘蒜香骨等菜品。



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

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。

