

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	✓	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	✓



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

工艺简介第4页

《成本卡》第5页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第6页

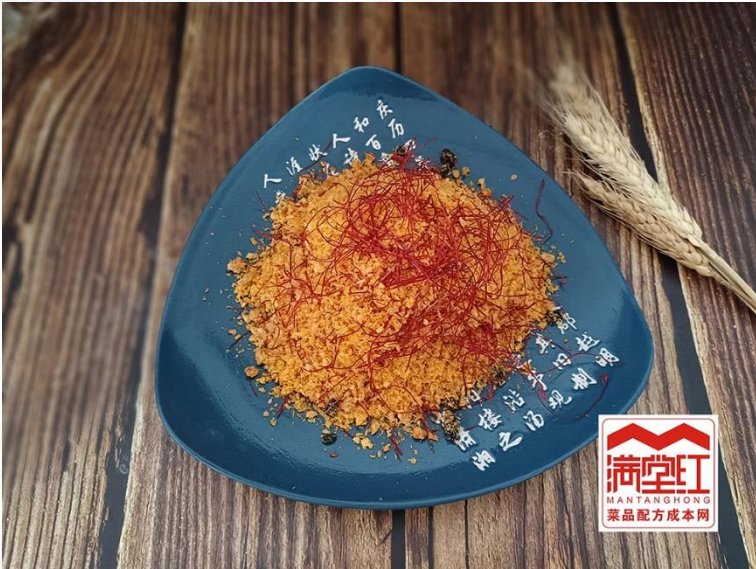
版权声明第7页



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）

敬请关注最新版成本卡。

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 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%，实耗炸油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
备注	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%											每500克成品料成本 8.64元		
	制作工艺简介													
	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。 注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。													



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 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
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。



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。

