

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱汤  
名称 江湖避风塘炒料  
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

## 江湖避风塘炒料

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





# 江湖避风塘炒料

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	421克	30.2%
2	蒜米剁蒜蓉	281克	20.1%
3	无籽干椒段	28克	2.01%
4	阳江豆豉	28克	2.01%
5	大豆油炸油	603克	43.3%
6	麻辣鲜调料	34克	2.41%
合计投料		1395克	100.0%
实际得到成品数量→		1000克	——
酱料成品率→		71.7%	——

以上原材料可制作  
避风塘炒料1千克



# 江湖避风塘炒料

- 1) 锅内烧油、将面包糠炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份；
  - 2) 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；
  - 3) 干豆豉用清水漂洗后沥干备用；
  - 4) 炒锅开小火，下入干辣椒段、豆豉稍稍煸炒，再下入面包糠翻炒均匀；
  - 5) 锅离火后下入麻辣鲜拌匀即可。
- 注↑：本调料适合制作避风塘炒虾、避风塘炒蟹等菜品。综合含盐量 $\leq 1.68\%$ 。



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：江湖避风塘炒料


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

敬请关注最新版成本卡。

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	750克	6.74元
	231218↑测试：金黄面包糠200克，油炸酥脆沥油后423克，垫纸吸油后381克，油炸成品率190.5%，实耗炸油253克，生料耗油率126.5%													
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	500克	5.32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	中辣去籽干辣椒段	——	河南商丘	拼多多	250725	76.90元/袋	2500克/袋	15.38元	成品辣椒段	无籽干椒段	100%	15.38元	50克	1.54元
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	50克	0.77元
5	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	大豆油炸油	100%	4.75元	1075克	10.21元
6	118g王守义麻辣鲜	王守义	河南	拼多多	250725	3.24元/袋	118克/袋 10袋起售包邮	13.73元	成品调料/含盐量49.75%	麻辣鲜调料	100%	13.73元	60克	1.65元
备注	以上原料可制作成品料≥1781克，成品率71.7% 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	2485克	26.23元
	成品料（全部原料）综合含盐量≤1.68%											每500克成品料成本	7.36元	
	制作工艺简介													
	<div></div> <div>1) 锅内烧油、将面包糠炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份； 2) 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； 3) 干豆豉用清水漂洗后沥干备用； 4) 炒锅开小火，下入干辣椒段、豆豉稍稍煸炒，再下入面包糠翻炒均匀； 5) 锅离火后下入麻辣鲜拌匀即可。 注↑：本调料适合制作避风塘炒虾、避风塘炒蟹等菜品。综合含盐量≤1.68%。 注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</div>													



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：江湖避风塘炒料

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	0.42斤	211克	0.84斤	421克	2.11斤	1053克	4.21斤	2105克	6.32斤	3158克	8.42斤	4211克
2	去皮蒜瓣/蒜米	蒜米剁蒜蓉	0.28斤	140克	0.56斤	281克	1.40斤	702克	2.81斤	1404克	4.21斤	2105克	5.61斤	2807克
3	中辣无籽干辣椒段	无籽干椒段	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.14斤	70克	0.28斤	140克	0.42斤	211克	0.56斤	281克
4	2kg广东阳江豆豉	阳江豆豉	0.03斤	14克	0.06斤	28克	0.14斤	70克	0.28斤	140克	0.42斤	211克	0.56斤	281克
5	5L元宝大豆油	大豆油炸油	0.60斤	302克	1.21斤	603克	3.02斤	1509克	6.03斤	3017克	9.05斤	4526克	12.07斤	6035克
6	118g王守义麻辣鲜	麻辣鲜调料	0.03斤	17克	0.07斤	34克	0.17斤	84克	0.34斤	168克	0.51斤	253克	0.67斤	337克
合计投入净料数量→			1.40斤	698克	2.79斤	1395克	6.98斤	3488克	13.95斤	6976克	20.93斤	10463克	27.90斤	13951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）→			71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%	71.7%
1）锅内烧油、将面包糠炸酥炸至金黄、沥油后倒在吸油纸上吸去多余油份； 2）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； 3）干豆豉用清水漂洗后沥干备用； 4）炒锅开小火，下入干辣椒段、豆豉稍稍煸炒，再下入面包糠翻炒均匀； 5）锅离火后下入麻辣鲜拌匀即可。 注↑：本调料适合制作避风塘炒虾、避风塘炒蟹等菜品。综合含盐量≤1.68%。														





## 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。

