

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	✓
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

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≤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

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黃面包糠	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	成品黃面包糠	黃面包糠	100%	4.50元	750克	6.74元	
231218↑测试: 金黃面包糠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%	100%	13.73元	60克	1.65元	
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		
备注	<p style="text-align: center;">制作工艺简介</p> <p>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。</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：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	投入原料	成品料需要食材		成品料需要食材									
	原料名称	净料名称	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%。



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。

