

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 预制原料

**名称** 预制鱼豆腐（用鱼尾肉）

**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

## 预制鱼豆腐（用鱼尾肉）

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



# 预制鱼豆腐（用鱼尾肉）试验工作图

制作菜品所用原料（制作前调料称重 - 减去制作后调料称重 = 等于实际应用调料） ↓



IMG\_20230306\_165228



IMG\_20230306\_165503



IMG\_20230306\_165512



IMG\_20230306\_165651



IMG\_20230306\_165742



IMG\_20230306\_165752



IMG\_20230306\_165801



IMG\_20230306\_165810



IMG\_20230306\_170239



IMG\_20230306\_170320



IMG\_20230306\_171706



IMG\_20230306\_171907



IMG\_20230306\_172005



IMG\_20230306\_172728



IMG\_20230306\_172941



IMG\_20230306\_173057



IMG\_20230306\_173106



IMG\_20230306\_173130



IMG\_20230306\_173140



IMG\_20230306\_173152



IMG\_20230306\_173200



IMG\_20230306\_175418



IMG\_20230306\_184058



IMG\_20230307\_173159



IMG\_20230307\_173915



IMG\_20230307\_174215



IMG\_20230307\_174256



IMG\_20230307\_174258

# 预制鱼豆腐 (用鱼尾肉)




- 1) 将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出（鱼红肉可作它用）用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片，放入绞馅机（破壁机）；
- 2) 将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机（破壁机也可以）；高速搅拌2分钟（根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次）；最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水（如果一开始所用的鱼肉含水量较高，则最后搅馅加水可以减量）。
- 3) 在（边高3-4厘米的）蒸盘内均匀的刷上大豆油，倒入3厘米厚的鱼肉馅，用平木铲抹平；再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔，放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉；
- 4) 将晾凉鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁，放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄，添出沥油即可。

**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: 预制鱼豆腐(用鱼尾肉) 出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍 日期: 2023年3月6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  | 胖头鱼/鳙鱼鱼尾   | —  | —    | 菜场配送   | 260227   | 6.50元/斤          | 500克/斤 600-1500克/条 | 6.50元        | 鱼白57%+鱼红11.2% | 鱼尾剔出净鱼肉 | 68.2%            | 9.53元     | 230克   | 4.38元 |
|   | 210423测试↑: 2条鱼尾1190克, 分割后鱼皮81克占6.8%, 鱼骨鱼渣(246+6)252克占21.2%, 鱼白肉714克占60.0%, 鱼红肉143克占12.0%, 合计100%;  |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
|   | 211220测试↑: 1条鱼尾1148克, 鱼皮带鱼鳞94克占8.2%, 鱼骨鱼渣(299+17)316克占27.5%, 鱼白肉620克占54.0%, 鱼红肉118克占10.3%, 合计100%; |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
|   | 211220两次测试平均值: 鱼白肉714+620=1334克, 1334÷(1190+1148)×100%=占57.0%; 鱼红肉占11.2%, 鱼白+鱼红肉净料率68.2%。          |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
| 调料  | 自制肉馅用姜葱水   | 需提前预制  |      | 260301 | 0.85元/斤  | 500克/斤           | 0.85元              | 姜片小葱段用开水浸泡   | 自制姜葱冰水        | 100%    | 0.85元            | 110克      | 0.19元  |       |
|   | 注↑: 将11份开水+1份小葱+0.6份带皮生姜片浸泡放凉即可使用; 详见/酱味汤汁类/《自制肉馅用姜葱水》成本卡。   |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
|   | 洋鸡蛋8.5个/斤  | —  | 本地   | 蛋品批发   | 250225   | 4.00元/斤          | 500克/斤 = 0.47元/个   | 4.00元        | 去掉蛋壳, 留蛋液     | 去壳蛋液    | 86.6%            | 4.62元     | 40克    | 0.37元 |
|   | 注↑: 25个鸡蛋÷8.5个/斤=2.94斤鸡蛋, 2.94斤鸡蛋×去壳鸡蛋液净料率86.6%×500克=1273克净鸡蛋液(25个鸡蛋的蛋液)                           |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
|   | 25kg大成玉米淀粉   | 大成   | 辽宁锦州 | 拼多多    | 260224   | 146.0元/袋         | 25000克/袋           | 2.92元        | 成品调料          | 玉米淀粉    | 100%             | 2.92元     | 15克    | 0.09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     | 2.5克   | 0.00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        | 成品调料/谷氨99.9%  | 味精      | 100%             | 3.85元     | 2.0克   | 0.02元 |
|   | 900g厨师乐鸡精  | 厨师乐  | 武汉   | 批发市场   | 260224   | 19.38元/袋         | 900克/袋 10袋/箱批发     | 10.77元       | 含味精40%/含盐38%  | 鸡精      | 100%             | 10.77元    | 2.0克   | 0.04元 |
| 250g鼎鼎白胡椒粉  | 鼎鼎   | 武汉   | 批发市场 | 260224 | 19.22元/袋 | 250克/袋 22000     | 38.44元             | 成品调料         | 白胡椒粉          | 100%    | 38.44元           | 1.5克      | 0.12元  |       |
| 5L元宝大豆油   | 元宝   | 青岛   | 多多买菜 | 260224 | 44.99/壶  | 5000毫升/壶 约926克/升 | 4.86元              | 注↑: 食油应用中有损耗 | 抹蒸盘用豆油        | 100%    | 4.86元            | 5.0克      | 0.05元  |       |
| 5L元宝大豆油   | 元宝   | 青岛   | 多多买菜 | 260224 | 44.99/壶  | 5000毫升/壶 约926克/升 | 4.86元              | 注↑: 食油应用中有损耗 | 煎豆腐用豆油        | 100%    | 4.86元            | 25克       | 0.24元  |       |
| 以上原料可制作成品料≥ 288克, 成品率 66.5% 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             | 433克      | 5.50元  |       |
| 成品含盐量≤ 1.11%, 含味精≤ 0.69%, 含鸡精≤ 0.69%, 综合谷氨酸钠≤ 1.22%, 胡椒粉≤ 0.52%, 含食油≤ 8.68% |  |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         | 每500克成品料成本 9.54元 |           |        |       |
| 备注  | 制作工艺简介   |  |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |
|   |                  | 1) 将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出(鱼红肉可作它用)用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片, 放入绞馅机(破壁机);<br>2) 将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机(破壁机也可以); 高速搅拌2分钟(根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次); 最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水(如果一开始所用的鱼肉含水量较高, 最后搅馅加水可以减量)。<br>3) 在(边高3-4厘米的)蒸盘内均匀的刷上大豆油, 倒入3厘米厚的鱼肉馅, 用平木铲抹平; 再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔, 放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉;<br>4) 将晾凉的鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁, 放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄, 添出沥油即可。 |      |        |          |                  |                    |              |               |         |                  |           |        |       |



## 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         | 鱼尾剔出净鱼肉   | 主料 | 15.22元        | 7.61元        | 79.8%       |
| 2         | ——        | 配料 | ——            | ——           | ——          |
| 3         | 姜葱汁盐味精淀粉等 | 调料 | 3.86元         | 1.93元        | 20.2%       |
| 4         | ——        | 其它 | ——            | ——           | ——          |
| <b>合计</b> |           |    | <b>19.08元</b> | <b>9.54元</b> | <b>100%</b> |

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： <b>鱼尾剔出净鱼肉</b>              |                       |                      |                   |
|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| 主要原料毛料名称： <b>胖头鱼/鳙鱼鱼尾</b>             |                       |                      |                   |
| 主料转制成品工艺： <b>鱼肉搅碎+调料搅拌→蒸熟</b>         |                       |                      |                   |
| 每千克投料合计经加工后可得到成品：                     |                       |                      | <b>665克</b>       |
|                                       |                       |                      | 成品率： <b>66.5%</b> |
| 当前“胖头鱼/鳙鱼鱼尾”进货价： <b>6.50元</b> /斤·500克 |                       |                      |                   |
| <b>如果主料进货价上涨或下降<br/>其菜肴成本将会有以下变化↓</b> |                       |                      |                   |
| 类型                                    | 胖头鱼尾巴<br>进货价<br>(元/斤) | 预制鱼<br>豆腐成本<br>(元/斤) | 主料进货<br>单价系数      |
| 涨跌幅度 <b>0.50元</b>                     |                       |                      | 0                 |
| 1) 进货价下降至→                            | 5.00元                 | 7.79元                | 77%               |
| 2) 进货价下降至→                            | 5.50元                 | 8.37元                | 85%               |
| 3) 进货价下降至→                            | 6.00元                 | 8.96元                | 92%               |
| 4) <b>目前进货价→</b>                      | <b>6.50元</b>          | <b>9.54元</b>         | <b>100%</b>       |
| 5) 进货价上涨至→                            | 7.00元                 | 10.13元               | 108%              |
| 6) 进货价上涨至→                            | 7.50元                 | 10.71元               | 115%              |
| 7) 进货价上涨至→                            | 8.00元                 | 11.30元               | 123%              |
| 8) 进货价上涨至→                            | 8.50元                 | 11.88元               | 121%              |
| 9) 进货价上涨至→                            | 9.00元                 | 12.47元               | 120%              |
| 10) 进货价上涨至→                           | 9.50元                 | 13.06元               | 119%              |

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：预制鱼豆腐（用鱼尾肉）

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2023年3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<br>原料名称 | 投入原料<br>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                     | 胖头鱼/鳙鱼鱼尾     | 鱼尾剔出净鱼肉      | 0.80斤        | 399克         | 1.60斤        | 799克         | 3.99斤        | 1997克        | 7.99斤         | 3993克        | 11.98斤        | 5990克         | 15.97斤        | 7986克         |
|                        |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |               |               |               |               |
| 调料                     | 自制肉馅用姜葱水     | 自制姜葱冰水       | 0.38斤        | 191克         | 0.76斤        | 382克         | 1.91斤        | 955克         | 3.82斤         | 1910克        | 5.73斤         | 2865克         | 7.64斤         | 3819克         |
|                        | 洋鸡蛋-8.5个/斤   | 去壳蛋液         | 0.14斤        | 69克          | 0.28斤        | 139克         | 0.69斤        | 347克         | 1.39斤         | 694克         | 2.08斤         | 1042克         | 2.78斤         | 1389克         |
|                        | 25kg大成玉米淀粉   | 玉米淀粉         | 0.05斤        | 26克          | 0.10斤        | 52克          | 0.26斤        | 130克         | 0.52斤         | 260克         | 0.78斤         | 391克          | 1.04斤         | 521克          |
|                        | 500g云鹤食盐     | 食盐           | 0.01斤        | 4.3克         | 0.02斤        | 8.7克         | 0.04斤        | 22克          | 0.09斤         | 43克          | 0.13斤         | 65克           | 0.17斤         | 87克           |
|                        | 2kg莲花味精      | 味精           | 0.01斤        | 3.5克         | 0.01斤        | 6.9克         | 0.03斤        | 17克          | 0.07斤         | 35克          | 0.10斤         | 52克           | 0.14斤         | 69克           |
|                        | 900g厨师乐鸡精    | 鸡精           | 0.01斤        | 3.5克         | 0.01斤        | 6.9克         | 0.03斤        | 17克          | 0.07斤         | 35克          | 0.10斤         | 52克           | 0.14斤         | 69克           |
|                        | 227g玖味白胡椒粉   | 白胡椒粉         | 0.01斤        | 2.6克         | 0.01斤        | 5.2克         | 0.03斤        | 13克          | 0.05斤         | 26克          | 0.08斤         | 39克           | 0.10斤         | 52克           |
|                        | 5L元宝大豆油      | 抹蒸盘用豆油       | 0.02斤        | 8.7克         | 0.03斤        | 17克          | 0.09斤        | 43克          | 0.17斤         | 87克          | 0.26斤         | 130克          | 0.35斤         | 174克          |
|                        | 5L元宝大豆油      | 煎豆腐用豆油       | 0.09斤        | 43克          | 0.17斤        | 87克          | 0.43斤        | 217克         | 0.87斤         | 434克         | 1.30斤         | 651克          | 1.74斤         | 868克          |
| <b>合计投入净料数量→</b>       |              |              | <b>1.50斤</b> | <b>752克</b>  | <b>3.01斤</b> | <b>1503克</b> | <b>7.52斤</b> | <b>3759克</b> | <b>15.03斤</b> | <b>7517克</b> | <b>22.55斤</b> | <b>11276克</b> | <b>30.07斤</b> | <b>15035克</b> |
| <b>实际得到成品数量→</b>       |              |              | <b>1.00斤</b> | <b>500克</b>  | <b>2.00斤</b> | <b>1000克</b> | <b>5.00斤</b> | <b>2500克</b> | <b>10.00斤</b> | <b>5000克</b> | <b>15.00斤</b> | <b>7500克</b>  | <b>20.00斤</b> | <b>10000克</b> |
| <b>成品率（成品数量÷净料数量）→</b> |              |              | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b>  | <b>66.5%</b> | <b>66.5%</b>  | <b>66.5%</b>  | <b>66.5%</b>  | <b>66.5%</b>  |

- 1) 将胖头鱼/鳙鱼/白鲢鱼尾巴的鱼白肉取出（鱼红肉可作它用）用清水漂洗、沥水后顶刀切成薄片，放入绞馅机（破壁机）；
- 2) 将鸡蛋液、盐、味精、鸡精、白胡椒粉、玉米淀粉、70%的姜葱冰水也全部倒入绞馅机（破壁机也可以）；高速搅拌2分钟（根据机器的不同耐温程度、中途可停机几次）；最后根据馅料的含水粘稠度、加入剩余的姜葱冰水（如果一开始所用的鱼肉含水量较高，最后搅馅加水可以减量）。
- 3) 在（边高3-4厘米的）蒸盘内均匀的刷上大豆油，倒入3厘米厚的鱼肉馅，用平木铲抹平；再封上保鲜膜、用牙签插上十几个小孔，放入蒸锅内用小火蒸20分钟至熟、取出晾凉；
- 4) 将晾凉的鱼豆腐切成3×3厘米见方的大丁，放在平底锅用大豆油煎至六面焦黄，添出沥油即可。



## 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。

