

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制油料  
名称 自制家常炒菜油  
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

## 自制家常炒菜油

|                   |           |     |
|-------------------|-----------|-----|
| 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 |





# 自制家常炒菜油



大豆油→占50.76%



菜籽油→占20.30%



化猪油→占15.23%



生姜+大葱芯+洋葱  
+香菜→占13.71%



# 自制家常炒菜油

- 1) 锅内倒入大豆油、菜籽油，以及炼猪油用的猪板油，开启炉火加热；
- 2) 将猪板油（肥膘肉）炸酥、出油后捞出油渣，再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟；
- 3) 再放入大葱绿芯（边角料）和带根香菜（边角料）；注：提前放入或油温过高会炸黑并影响味道；
- 4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火，将锅端离炉口降温；
- 5) 晾凉后将油过滤、去渣即成。

注↑：每千克食用油、加上猪板油214克（单独炼制的猪板油出油率为77.8%），经以上加工后可得到成品炒菜油982克。





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：预制油料

菜名：自制家常炒菜油

出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2010年11月12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    |  |
| 主料 | 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 | 净大豆油  | 100%  | 4.75元      | 5000克  | 47.51元  |  |
|    | 5L金龙鱼纯香菜籽油   | 金龙鱼 | 湖北   | 多多买菜 | 250725 | 54.99元 / 壶 | 5000 毫升 / 壶 约912 克/ 升                     | 6.03元     | 注↑：食油应用中有损耗 | 净菜籽油  | 100%  | 6.03元      | 2000克  | 24.12元  |  |
|    | 2.5kg成品化猪油   | 金锣  | 山东临沂 | 拼多多  | 250725 | 48.00元 / 桶 | 2500 克 / 桶 1桶起售包邮                         | 9.60元     | 成品化猪油       | 成品化猪油 | 100%  | 9.60元      | 1500克  | 28.80元  |  |
|    |  |     |      |      |        |            |   |           |             |       |       |            |        |         |  |
| 配料 | 老生姜  | 散装  | 安徽   | 菜场批发 | 250725 | 6.00元 / 斤  | 500 克 / 斤                                 | 6.00元     | 洗净后带皮切片     | 带皮姜片  | 93.0% | 6.45元      | 250克   | 3.23元   |  |
|    | 香菜/芫茜  | ——  | 山东   | 拼多多  | 250725 | 6.00元 / 斤  | 500 克 / 斤                                 | 6.00元     | 摘去老黄叶，留根须   | 带根净香菜 | 95.0% | 6.32元      | 100克   | 1.26元   |  |
|    | 洋葱   | ——  | 本地   | 菜场批发 | 250725 | 1.20元 / 斤  | 500 克 / 斤                                 | 1.20元     | 去掉老叶、根须     | 净洋葱丝  | 85.0% | 1.41元      | 500克   | 1.41元   |  |
|    | 大葱   | ——  | 山东潍坊 | 拼多多  | 250725 | 2.00元 / 斤  | 500 克 / 斤                                 | 2.00元     | 边角料叶管、绿葱芯   | 大葱边角料 | 62.0% | 0.00元      | 500克   | 0.00元   |  |
|    |  |     |      |      |        |            |   |           |             |       |       |            |        |         |  |
| 备注 | 以上原料可制作成品炒菜油≧  |     |      |      | 8350克  |            | ，原料成品率：84.8% 计算式：成品率=成品油质量÷全部净料投料合计×100%  |           |             |       |       | 投料合计 9850克 |        | 106.32元 |  |
|    | 以上原料可制作成品炒菜油≧  |     |      |      | 8350克  |            | ，食油成品率：98.2% 计算式：成品油质量÷食用油投料（含猪板油）合计×100% |           |             |       |       | 每500克成品油成本 |        | 6.37元   |  |
|    | 制作工艺简介   |     |      |      |        |            |   |           |             |       |       |            |        |         |  |
|    | 1) 锅内倒入大豆油、菜籽油，以及炼猪油用的猪板油，开启炉火加热；<br>2) 将猪板油（肥膘肉）炸酥、出油后捞出油渣，再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟；<br>3) 再放入大葱绿芯（边角料）和带根香菜（边角料）；注：提前放入或油温过高会炸黑并影响味道；<br>4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火，将锅端离炉口降温；<br>5) 晾凉后将油过滤、去渣即成。<br>注↑：每千克食用油、加上猪板油214克（单独炼制的猪板油出油率为77.8%），经以上加工后可得到成品炒菜油982克。<br>注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 |     |      |      |        |            |   |           |             |       |       |            |        |         |  |

常用计算式及说明：

原料净料率=（摘洗后的）净菜原料质量 ÷（未摘洗的）菜品原料毛料质量 × 100%； 净料（成本）单价=原料毛料（采购）单价 ÷ 净料率 ；

菜品成本=主料成本+配料成本+调料成本； 外卖菜品成本小计=菜品成本+餐盒成本（餐盒是盛菜专用一次性耗品，可计入成本；而打包袋、一次性筷勺餐巾纸拟可计入“管理费用”中）；

关于燃料：菜品成本中一般不含“燃料”，企业财务应将燃料计入到“管理费用”中； 外卖餐盒装菜容积使用率（容积率）= 实际装菜质量 ÷ 餐盒容积 × 100% ；

菜品售价=外卖菜品成本小计÷(1- 内扣毛利率)× 100%； 内扣毛利率：指餐饮企业菜品销售毛利率计算方式（详见专项说明或上网查询）；

内扣毛利率=(菜品售价-外卖菜品成本小计)÷菜品售价× 100%； 外卖菜品成本小计=菜品售价×(1- 内扣毛利率) 。



当“主要”原料进货单价涨价、或降价后，对应的成品综合成本所产生的变化

- 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；考虑到不同城市、不同区域、不同餐饮业主所进货的“主要”原料单价均有所不同，因此我们也同步推出：当“主要”原料进货单价涨价（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜品成本所产生的不同变化。  
——也就是：根据“主要”原料进货单价的不同，我们将同步作出“七种”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 | 成品油成本  |       | 占比    |
|------|-----------|----|--------|-------|-------|
|      |           |    | 元/千克   | 元/斤   | %     |
| 1    | 净大豆油      | 主料 | 5.69元  | 2.84元 | 44.7% |
| 2    | 菜油+猪油+姜葱等 | 配料 | 7.04元  | 3.52元 | 55.3% |
| 3    | ——        | 调料 | ——     | ——    | ——    |
| 4    | ——        | 其它 | ——     | ——    | ——    |
| 成本合计 |           |    | 12.73元 | 6.37元 | 100%  |

原料进货价更新： 2025年8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： 净大豆油                |            |               |              |
|-------------------------------|------------|---------------|--------------|
| 主要原料毛料名称： 5L元宝大豆油             |            |               |              |
| 主料转制成品工艺： 豆油+菜油、猪油+调料→炼油      |            |               |              |
| 每千克投料合计经加工后可得到成品：             |            |               | 848克         |
|                               |            |               | 成品率： 84.8%   |
| 当前“净大豆油”进货价： 4.75元 /斤·500克    |            |               |              |
| 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↓ |            |               |              |
| 类 型                           | 大豆油<br>进货价 | 自制家常<br>炒菜油成本 | 主料进货<br>单价系数 |
| 涨跌幅度 0.30元                    | (元/斤)      | (元/斤)         | 0            |
| 1) 进货价下降至→                    | 3.85元      | 5.83元         | 81%          |
| 2) 进货价下降至→                    | 4.15元      | 6.01元         | 87%          |
| 3) 进货价下降至→                    | 4.45元      | 6.19元         | 94%          |
| 4) 目前进货价→                     | 4.75元      | 6.37元         | 100%         |
| 5) 进货价上涨至→                    | 5.05元      | 6.55元         | 106%         |
| 6) 进货价上涨至→                    | 5.35元      | 6.73元         | 113%         |
| 7) 进货价上涨至→                    | 5.65元      | 6.91元         | 119%         |

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

大豆油 相对密度：  
0.9150-0.9375  
约：915-937.5克/升  
平均：926克/升  
或：1.080升/千克



菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品油（整数）质量编制的原料净料配方

类别：预制油料

菜名：自制家常炒菜油

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 | 成品油需要食材 |       | 成品油需要食材 |       | 成品油需要食材 |       | 成品油需要食材 |       | 成品油需要食材 |       | 成品油需要食材 |        |
|         |              |              | 投料质量    | 换算    | 投料质量    | 换算    | 投料质量    | 换算    | 投料质量    | 换算    | 投料质量    | 换算    | 投料质量    | 换算     |
| 主料      | 5L元宝大豆油      | 净大豆油         | 0.60斤   | 299克  | 1.20斤   | 599克  | 2.99斤   | 1497克 | 5.99斤   | 2994克 | 8.98斤   | 4491克 | 11.98斤  | 5988克  |
|         | 5L谷大师菜籽油     | 净菜籽油         | 0.24斤   | 120克  | 0.48斤   | 240克  | 1.20斤   | 599克  | 2.40斤   | 1198克 | 3.59斤   | 1796克 | 4.79斤   | 2395克  |
|         | 2.5kg成品化猪油   | 成品化猪油        | 0.18斤   | 90克   | 0.36斤   | 180克  | 0.90斤   | 449克  | 1.80斤   | 898克  | 2.69斤   | 1347克 | 3.59斤   | 1796克  |
|         |              |              |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |        |
| 配料      | 老生姜          | 带皮姜片         | 0.03斤   | 15克   | 0.06斤   | 30克   | 0.15斤   | 75克   | 0.30斤   | 150克  | 0.45斤   | 225克  | 0.60斤   | 299克   |
|         | 香菜/芫茜        | 带根净香菜        | 0.01斤   | 6.0克  | 0.02斤   | 12克   | 0.06斤   | 30克   | 0.12斤   | 60克   | 0.18斤   | 90克   | 0.24斤   | 120克   |
|         | 洋葱           | 净洋葱丝         | 0.06斤   | 30克   | 0.12斤   | 60克   | 0.30斤   | 150克  | 0.60斤   | 299克  | 0.90斤   | 449克  | 1.20斤   | 599克   |
|         | 铁杆大葱         | 大葱边角料        | 0.06斤   | 30克   | 0.12斤   | 60克   | 0.30斤   | 150克  | 0.60斤   | 299克  | 0.90斤   | 449克  | 1.20斤   | 599克   |
|         |              |              |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |        |
| 合计投入净料→ |              |              | 1.18斤   | 590克  | 2.36斤   | 1180克 | 5.90斤   | 2949克 | 11.80斤  | 5898克 | 17.69斤  | 8847克 | 23.59斤  | 11796克 |
| 实际得到成品→ |              |              | 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→    |              |              | 84.8%   | 84.8% | 84.8%   | 84.8% | 84.8%   | 84.8% | 84.8%   | 84.8% | 84.8%   | 84.8% | 84.8%   | 84.8%  |

1) 锅内倒入大豆油、菜籽油，以及炼猪油用的猪板油，开启炉火加热；

2) 将猪板油（肥膘肉）炸酥、出油后捞出油渣，再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟；

3) 再放入大葱绿芯（边角料）和带根香菜（边角料）；注：提前放入或油温过高会炸黑并影响味道；

4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火，将锅端离炉口降温；

5) 晾凉后将油过滤、去渣即成。

注↑：每千克食用油、加上猪板油214.3克（单独炼制的猪板油出油率为77.8%），经以上加工后可得到成品炒菜油982克。



## 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。

