

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 汤类/简汤

**名称** 食堂素冬阴汤

**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



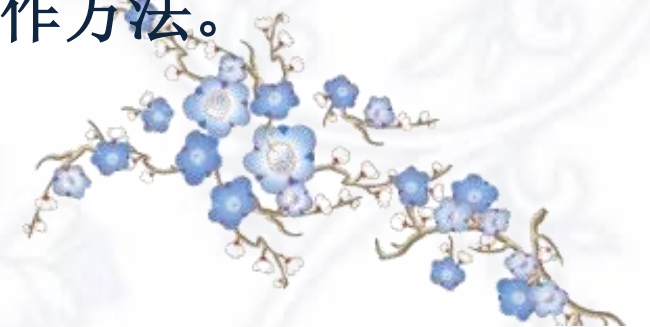
# 食堂素冬阴汤



## 工艺简介：

- 1) 新鲜香茅草切3厘米段；番茄烫皮切块；香菇去柄切块；海鲜菇切段；金针菇去梗；豆腐切块；柠檬切片；
- 2) 锅内烧油，放香茅草段煸香；放番茄块煸炒出汁；放冬阴功汤料和开水；下入香菇、海鲜菇、金针菇和豆腐块；将汤料煮熟、煮开后淋入椰浆搅匀；
- 3) 装盆后在汤的表面放上柠檬片即可。

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类菜品制作方法。



**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: 汤类菜品 菜名: 食堂素冬阴汤

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2026年2月2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		
汤底	清水/开水	—	自备	—	—	0.00元/斤	500克/斤	0.00元	不计成本/计入费用类	清水烧开/开水	100%	0.00元	1200克	0.00元		
	5kg冬阴功汤料	康达尔	广东惠州	拼多多	260224	110.0元/桶	5000克/桶 1罐起售包邮	11.00元	成品调料/含盐量15.5%	冬阴功汤料	100%	11.00元	100克	2.20元		
配料	新鲜香菇	—	—	批发市场	260226	4.50元/斤	500克/斤	4.50元	香菇去柄漂洗沥水	去柄鲜香菇	79.0%	5.70元	100克	1.14元		
	200916测试: 鲜香菇136克, 去柄后107克, 净料率78.6%, 焯水断生147克; 201114测试: 鲜香菇512克, 去柄后411克, 净料率80.3%, 焯水断生645克															
	200916和201114两次测试平均: 鲜香菇去柄后净料率79%, 焯水断生成熟率117%															
	新鲜海鲜菇	—	—	批发市场	260226	5.00元/斤	500克/斤	5.00元	余水后沥水	余熟海鲜菇	82.8%	6.04元	100克	1.21元		
	201022测试↑: 去蒂净料鲜平菇319克, 余水、沥干后称重264克, 成熟率82.8%。															
	带梗金针菇	—	—	批发市场	260226	5.00元/斤	500克/斤	5.00元	切去老根、泡洗沥水	去梗净金针菇	89%	5.62元	100克	1.12元		
	200913测试↑: 金针菇157克, 切去老梗后125克, 泡洗沥水后140克, 净料率89%; 焯水断生沥水后133克, 成熟率84.7%															
水(嫩)豆腐	—	—	批发市场	260227	2.50元/斤	500克/斤	2.50元	放置1小时脱水5.5%	豆腐切粒	94.5%	2.65元	100克	0.53元			
210116测试煎豆腐: 购买水豆腐642克, 放置1小时脱水后称重607克(脱水净料率94.5%); 将豆腐改刀成长方形厚片, 用30克食用油煎两面后称重397克, 成品率65.4%; 计算式: 397÷607(按脱水后的称重计)×100%=65.4%; 成品煎豆腐油耗7.6%;																
番茄/西红柿	—	—	批发配送	260301	3.00元/斤	500克/斤 150-200克/个	3.00元	火烧去皮, 再去蒂	去皮番茄切块	93%	3.22元	100克	0.64元			
210423测试↑: 2个番茄(西红柿)称重304克, 用不锈钢筷插住番茄后、置于燃气炉上烧糊表皮; 待摘去表皮、切去番茄蒂后称重283克, 净料率93.1%																
调料	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	260224	44.99元/壶	5000毫升/壶 约926克/升	4.86元	注: 食油应用中有损耗	大豆油	100%	4.86元	15克	0.15元		
	新鲜香茅草	—	广东	拼多多	260224	15.90元/份	1000克/份	7.95元	—	新鲜香茅草	100%	7.95元	20克	0.32元		
	400g成香源椰浆	成香源	广州	拼多多	260224	5.73元/罐	400克/罐 4罐起售包邮	7.16元	—	高浓度椰浆	100%	7.16元	15克	0.21元		
	新鲜柠檬	—	—	多多买菜	260301	2.00元/个	80克/个 = 6.25个/斤	12.50元	去两头切薄片	鲜柠檬片	95%	13.16元	15克	0.39元		
以上原料可制作成品汤≥ <b>1550克</b> , 成品率 <b>83.1%</b> , 计算式: 成品率 = 成品菜质量 ÷ 主、配、调料净料投料合计 × 100%												<b>投料合计 1865克</b>		<b>7.92元</b>		
成品汤综合含盐量≤ <b>1.00%</b> , 含椰浆≥ <b>0.97%</b> , 香茅草≤ <b>1.29%</b> , 柠檬≤ <b>0.97%</b> , 含食油≤ <b>0.97%</b> 固形物≥ <b>27.3%</b>												<b>每500克成品汤成本 2.55元</b>				
备注	<b>制作工艺简介</b> 餐盒容积使用率为: <b>80%</b>								<b>餐盒规格</b>	<b>餐盒成本</b>	<b>实际装汤</b>	<b>汤品成本</b>	<b>成本小计</b>	<b>不同毛利率的汤品售价(元/盒)</b>		
	 <p>1) 新鲜香茅草切3厘米段; 番茄烫皮切块; 香菇去柄切块; 海鲜菇切段; 金针菇去梗; 豆腐切块; 柠檬切片; 2) 锅内烧油, 放香茅草段煸香; 放番茄块煸炒出汁; 放冬阴功汤料和开水; 下入香菇、海鲜菇、金针菇和豆腐块; 将汤料煮熟、煮开后淋入椰浆搅匀; 3) 装盆后在汤的表面放上柠檬片即可。</p> <p>注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</p>								(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+汤品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%
									300圆餐盒	0.144元	240克	1.23元	1.37元	4.57元	3.43元	2.74元
									450圆餐盒	0.158元	360克	1.84元	2.00元	6.66元	4.99元	3.99元
									600圆餐盒	0.233元	480克	2.45元	2.69元	8.95元	6.71元	5.37元
									—	—	—	—	—	—	—	—



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。

汤品原料分类与成本占比分析↓

序号	主要原料名称	类别	成品汤成本		占比 %
			元/千克	元/斤	
1	冬阴功汤料	主料	1.42元	0.71元	27.8%
2	香菇海鲜菇金针菇豆腐番茄	配料	3.00元	1.50元	58.7%
3	油香茅椰浆柠檬	调料	0.69元	0.35元	13.6%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			5.11元	2.55元	100%

主要原料的成本占比比较高。

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

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：冬阴功汤料  
主要原料毛料名称：5kg冬阴功汤料  
主料转制成品工艺：汤料+开水+配料+调料→煮汤  
每千克投料合计经加工后可得到成品：831克  
成品率：83.1%

当前“冬阴功汤料”进货价：11.00元 /斤·500克

如果主料进货价上涨或下降  
其菜肴成本将会有以下变化↓

类型	冬阴功汤料 进货价 (元/斤)	素冬阴汤 汤成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.50元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	9.50元	2.46元	86%
2) 进货价下降至→	10.00元	2.49元	91%
3) 进货价下降至→	10.50元	2.52元	95%
4) 目前进货价→	11.00元	2.55元	100%
5) 进货价上涨至→	11.50元	2.59元	105%
6) 进货价上涨至→	12.00元	2.62元	109%
7) 进货价上涨至→	12.50元	2.65元	114%

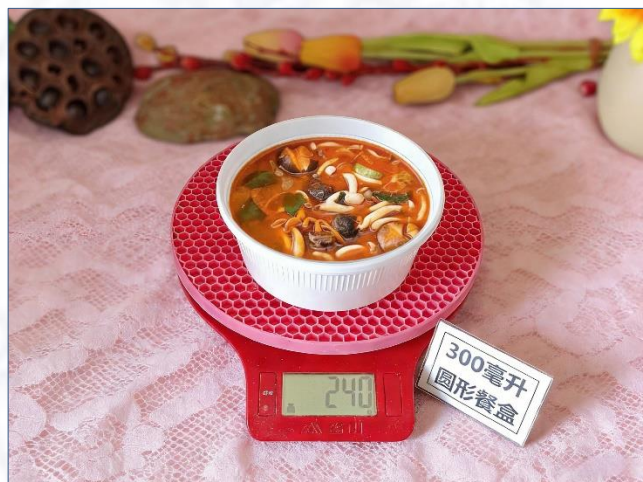
不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系



## 不同规格餐盒的装汤数量（图例）

本菜品外卖餐盒装汤的容积使用率为：80%

300毫升餐盒×装汤80%=240（克）



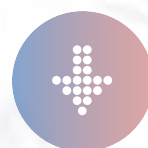
↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装240克成品汤



450毫升餐盒×装汤80%=360（克）



↑ 450毫升圆形餐盒  
盛装360克成品汤



600毫升餐盒×装汤80%=480（克）



↑ 600毫升圆形餐盒  
盛装480克成品汤



菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表(1)

按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别: 汤类菜品

菜名: 食堂素冬阴汤

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

出品: 满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表: 2026年2月2日

原料名称			300ml圆餐盒 装菜240克/盒共10盒		450ml圆餐盒 装菜360克/盒共10盒		600ml圆餐盒 装菜480克/盒共10盒		500ml长方餐盒 ——		650ml长方餐盒 ——		750ml长方餐盒 ——	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	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
汤底	清水/开水	清水烧开/开水	3.72斤	1858克	5.57斤	2787克	7.43斤	3716克	——	——	——	——	——	——
	5kg冬阴功汤料	冬阴功汤料	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
配料	新鲜香菇	去柄鲜香菇	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
	新鲜海鲜菇	汆熟海鲜菇	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
	带梗金针菇	去梗净金针菇	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
	水(嫩)豆腐	豆腐切粒	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
	番茄/西红柿	去皮番茄切块	0.31斤	155克	0.46斤	232克	0.62斤	310克	——	——	——	——	——	——
调料	5L元宝大豆油	大豆油	0.05斤	23克	0.07斤	35克	0.09斤	46克	——	——	——	——	——	——
	新鲜香茅草	新鲜香茅草	0.06斤	31克	0.09斤	46克	0.12斤	62克	——	——	——	——	——	——
	400g成香源椰浆	高浓度椰浆	0.05斤	23克	0.07斤	35克	0.09斤	46克	——	——	——	——	——	——
	新鲜柠檬	鲜柠檬片	0.05斤	23克	0.07斤	35克	0.09斤	46克	——	——	——	——	——	——
合计投入净料数量→			5.78斤	2888克	8.66斤	4332克	11.55斤	5775克	——	——	——	——	——	——
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	——	——	——	——	——	——
成品率(成品数量÷净料数量)→			83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	——	——	——	——	——	——
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→	2400克	成品汤→	3600克	成品汤→	4800克	——	——	——	——	——	——
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜360克	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜480克	——	——	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——



菜品标准配方成本卡

表-3 速算配方表（2） 按实际制作成品汤（整数）数量编制的原料净料配方

类别：汤类菜品

菜名：食堂素冬阴汤

外卖餐盒装菜容积使用率：80%

出品：满堂红菜品配方成本网

菜品试验与制表：2026年2月2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	成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材		成品汤需要食材	
			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
汤底	清水/开水	清水烧开/开水	0.77斤	387克	1.55斤	774克	3.87斤	1935克	7.74斤	3871克	11.61斤	5806克	15.48斤	7742克
	5kg冬阴功汤料	冬阴功汤料	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
配料	新鲜香菇	去柄鲜香菇	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
	新鲜海鲜菇	汆熟海鲜菇	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
	带梗金针菇	去梗净金针菇	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
	水(嫩)豆腐	豆腐切粒	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
	番茄/西红柿	去皮番茄切块	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.32斤	161克	0.65斤	323克	0.97斤	484克	1.29斤	645克
调料	5L元宝大豆油	大豆油	0.01斤	4.8克	0.02斤	9.7克	0.05斤	24克	0.10斤	48克	0.15斤	73克	0.19斤	97克
	新鲜香茅草	新鲜香茅草	0.01斤	6.5克	0.03斤	12.9克	0.06斤	32克	0.13斤	65克	0.19斤	97克	0.26斤	129克
	400g成香源椰浆	高浓度椰浆	0.01斤	4.8克	0.02斤	9.7克	0.05斤	24克	0.10斤	48克	0.15斤	73克	0.19斤	97克
	新鲜柠檬	鲜柠檬片	0.01斤	4.8克	0.02斤	9.7克	0.05斤	24克	0.10斤	48克	0.15斤	73克	0.19斤	97克
合计投入净料数量→			1.20斤	602克	2.41斤	1203克	6.02斤	3008克	12.03斤	6016克	18.05斤	9024克	24.06斤	12032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÷净料数量)→			83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	83.1%	
出品数量	使用餐盒规格	实际装汤质量	成品汤→ 500克		成品汤→ 1000克		成品汤→ 2500克		成品汤→ 5000克		成品汤→ 7500克		成品汤→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→ 1.4盒		可出品→ 2.8盒		可出品→ 6.9盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 27.8盒	
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→ 1.0盒		可出品→ 2.1盒		可出品→ 5.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 20.8盒	

➤ 了解更多配方成本信息，请登录专业电脑版 [满堂红菜品配方成本网](http://www.mth517777.com)  
快速了解配方信息，可登录简易手机版 [满堂红菜品配方成本网](http://m.mth517777.com)

[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)  
[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)



## 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。

