

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 年菜腊味/腌腊味

名称 腌腊草鱼

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

腌腊草鱼

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



腌腊草鱼试验工作图



腌腊草鱼



工艺简介:

- 1) 腌制腊鱼的季节，宜选择每年农历冬至至立春之间；
- 2) 准备大于5斤1条的草鱼，开背剖开，去内脏、鱼鳃，鱼牙；用高度酒洗去血水、擦净腹内黑膜后备用；
- 3) 按配方比率准备食盐、花椒粒、味精（可打成细粉状，不喜好味精者可不添加）；
- 4) 腌料调制：锅内放食盐炒热关火，待温度降至120℃以下时加入花椒煸炒，降至常温时加入味精拌匀（不喜好味精者可不添加）；
- 5) 用腌料将鱼肉里外抹均匀；腌制7天，期间每天将鱼肉上下翻动、翻面一次；
- 6) 将腌制好的草鱼取出，穿上细绳或钢钩，放在室外通风处的晾架上风干，如果是晴好天气，10-15天即可成为完美腊鱼。

注1：腌料中的食盐相当于“去内脏净草鱼”重量的3%、味精占1%、花椒占1%，擦洗鱼身用的高度白酒重量和食盐相同；

注2：（ ≥ 2.5 千克/条的）每千克鲜活草鱼开背去内脏鳃牙后称重818克，净料率81.8%；腌制腊鱼晾干后539克，蒸熟后称重632克。

➤腌腊鱼是冬季腌制菜品——其他季节仅供参考。

版权所有
侵权必究



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：腌腊味 菜名：腌腊(草)鱼

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2021年12月22日

食材进货询价更新：2025年12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	鲜活草鱼	——	湖北	菜场配送	251124	8.00元/斤	500克/斤	5-6斤/条	8.00元	去内脏鳃牙开背腌鱼料	开背草鱼净料	81.8%	9.78元	2487克	48.65元
	211222测试：草鱼1条3041克；开背剖开，去内脏、鱼鳃，鱼牙；用高度酒洗去血水、擦净腹内黑膜后称重2487克，净料率81.8%														
调料	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	251125	0.70元/袋	500克/袋	60袋/件	0.70元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.70元	75克	0.10元
	210105测试↑：每10斤/5000克净开背草鱼料、放0.3斤/3两/150克食盐；食盐重量相当于净开背草鱼料的3.0%；或相当于活草鱼称重的3.75%														
	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	251125	16.40元/袋	2000克/袋		4.10元	成品调料/谷氨99.9%	味精打成粉	100%	4.10元	25克	0.20元
	210105测试↑：每10斤/5000克净开背草鱼料、放0.1斤/1两/50克味精(打成粉状)；味精重量相当于食盐用量的三分之一														
	5L-68°高粱酒	醉老宁城	内蒙古	拼多多	251125	34.10元/桶	4450克/桶	约890克/升	4.31元	68°高粱酒	68°高粱酒	100%	4.31元	75克	0.64元
汉源大红袍花椒	福小兵	四川	淘宝	251125	73.80元/斤	500克/斤	约24000颗/斤	73.80元	成品干制调料	红花椒粒	100%	73.80元	2.5克	0.37元	
经腌制晾晒后可得成品腊鱼≥ 1640克，净鱼肉腌制腊鱼成品率：65.9%，活草鱼腌制腊鱼成品率：53.9%												净鱼投料	2487克	49.96元	
成品晾干腌腊草鱼综合含盐量≤ 2.20%，含味精≤ 0.76%												每500克成品腊鱼成本	15.23元		
备注			<p>制作工艺简介</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 腌制腊鱼的季节，宜选择每年农历冬至至立春之间； 2) 准备大于5斤1条的草鱼，开背剖开，去内脏、鱼鳃，鱼牙；用高度酒洗去血水、擦净腹内黑膜后备用； 3) 按配方比率准备食盐、花椒粒、味精(可打成细粉状，不喜好味精者可不添加)； 4) 腌料调制：锅内放食盐炒热关火，待温度降至120℃以下时加入花椒煸炒，降至常温时加入味精拌匀(不喜好味精者可不添加)； 5) 用腌料将鱼肉里外抹均匀；腌制7天，期间每天将鱼肉上下翻动、翻面一次； 6) 将腌制好的草鱼取出，穿上细绳或钢钩，放在室外通风处的晾架上风干，如果是晴好天气，10-15天即可成为完美腊鱼。 <p>注1：腌料中的食盐相当于“去内脏净草鱼”重量的3%、味精占1%、花椒占1%，擦洗鱼身用的高度白酒重量和食盐相同； 注2：(≥2.5千克/条的)每千克鲜活草鱼开背去内脏鳃牙后称重818克，净料率81.8%；腌制腊鱼晾干后539克，蒸熟后称重632克。</p>												

关于投料质量(重量)数据的产生

- ☞ 以上《成本卡》所记录的、是实际试验制作时的最“原始数据”；
- ☞ 在制作菜品前，我们首先会将全部食材原料用电子秤称重并拍照，调料则用0.0克标准刻度的电子秤称重及拍照；
- ☞ 菜品制作完成后，除了对成品称重以外，同时将剩余的原料、调料进行称重拍照；
- ☞ 我们将菜品制作前、以及制作后的两组称重数据填入到数据模型中，用使用前的食材重量、减去使用后的重量，就得到了实际使用重量；
——这也就是以上调料重量、成品重量会有“非整数”的原因。

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

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	成品菜成本		占比 %
			元/千克	元/斤	
1	开背草鱼净料	主料	29.66元	14.83元	97.4%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐味精花椒白酒	调料	0.80元	0.40元	2.6%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			30.47元	15.23元	100%

原料进货价更新：2025年12月1日
满堂红菜品配方成本网出品

主要原料的成本占比比较高。

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：开背草鱼净料
主要原料毛料名称：鲜活草鱼
主料转制成品工艺：草鱼肉+调料→腌制→晾干
每千克投料合计经加工后可得到成品：659克
成品率：65.9%

当前“鲜活草鱼”进货价：8.00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	鲜活草鱼进货价 (元/斤)	腌制腊草鱼成本 (元/斤)	主料进货单价系数
涨跌幅 0.50元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	6.50元	12.45元	82%
2) 进货价下降至→	7.00元	13.38元	88%
3) 进货价下降至→	7.50元	14.31元	94%
4) 目前进货价→	8.00元	15.23元	100%
5) 进货价上涨至→	8.50元	16.16元	106%
6) 进货价上涨至→	9.00元	17.09元	112%
7) 进货价上涨至→	9.50元	18.01元	118%

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

菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品菜（整数）数量编制的原料净料配方

类别：腌腊味

菜名：腌腊（草）鱼

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 原料名称	投入原料 净料名称	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			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	鲜活草鱼	开背草鱼净料	1.52斤	758克	3.03斤	1516克	7.58斤	3791克	15.16斤	7582克	22.75斤	11373克	30.33斤	15165克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.05斤	23克	0.09斤	45克	0.23斤	114克	0.45斤	227克	0.68斤	341克	0.91斤	455克
	2kg莲花味精	味精打成粉	0.02斤	7.6克	0.03斤	15克	0.08斤	38克	0.15斤	76克	0.23斤	114克	0.30斤	152克
	5L-68°高粱酒	68°高粱酒	0.05斤	23克	0.09斤	45克	0.23斤	114克	0.45斤	227克	0.68斤	341克	0.91斤	455克
	汉源大红袍花椒	红花椒粒	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.5克	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.6克	0.02斤	11克	0.03斤	15克
合计投入宰杀后草鱼净料→			1.52斤	758克	3.03斤	1516克	7.58斤	3791克	15.16斤	7582克	22.75斤	11373克	30.33斤	15165克
实际得到成品腊草鱼数量→			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）→			65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%	65.9%

备注

- 1) 腌制腊鱼的季节，宜选择每年农历冬至至立春之间；
- 2) 准备大于5斤1条的草鱼，开背剖开，去内脏、鱼鳃，鱼牙；用高度酒洗去血水、擦净腹内黑膜后备用；
- 3) 按配方比率准备食盐、花椒粒、味精（可打成细粉状，不喜好味精者可不添加）；
- 4) 腌料调制：锅内放食盐炒热关火，待温度降至120℃以下时加入花椒煸炒，降至常温时加入味精拌匀（不喜好味精者可不添加）；
- 5) 用腌料将鱼肉里外抹均匀；腌制7天，期间每天将鱼肉上下翻动、翻面一次；
- 6) 将腌制好的草鱼取出，穿上细绳或钢钩，放在室外通风处的晾架上风干，如果是晴好天气，10-15天即可成为完美腊鱼。

注1：腌料中的食盐相当于“去内脏净草鱼”重量的3%、味精占1%、花椒占1%，擦洗鱼身用的高度白酒重量和食盐相同；
注2：（≥2.5千克/条的）每千克鲜活草鱼开背去内脏鳃牙后称重818克，净料率81.8%；腌制腊鱼晾干后539克，蒸熟后称重632克。

750毫升餐盒×装餐40%=300（克）



➤ 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

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。

