

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 汤类/简汤

**名称** 茼蒿豆腐羹

**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



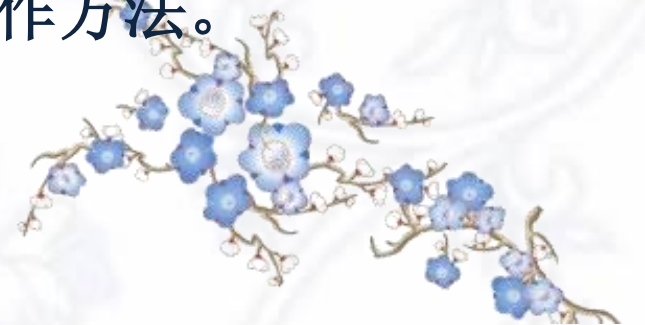
# 茼蒿豆腐羹



## 工艺简介：

- 1) 茼蒿焯水放入清水过凉，捞出稍挤水切1.5厘米段；嫩豆腐切1.5厘米方丁，开水浸泡沥水；
- 2) 锅内下入花生油烧热，下入虾皮煸炒，倒入开水；再下入茼蒿段、豆腐丁煮开；
- 3) 下入盐、味精，白胡椒粉，用水淀粉勾芡即可出锅。

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: 茼蒿豆腐羹

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	
主料	茼蒿	—	—	多多买菜	260301	2.50元/斤	500克/斤	2.50元	去老梗残叶, 泡洗沥水	净茼蒿	80.0%	3.13元	250克	1.56元	
	151018测试: 茼蒿去老叶老梗净料率74.9%; 201104测试: 茼蒿去老叶老梗净料率69.8%; 250212茼蒿去老叶老梗净料率65.5%, 泡洗沥水后净料率82.9%														
	260126测试: 摘净泡洗沥水后的茼蒿250克, 下入开水焯水1分钟捞出沥水挤水后174克, 烫熟率70%														
	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	250克	1.32元	
230913测试: 嫩豆腐415克, 沥水放置1小时后392克, 净料率94.5%; 嫩豆腐切丁焯水沥水后385克, 焯水成熟率93%															
调料	5L项冠压榨花生油搭档	项冠	广东	多多买菜	260224	66.98元/壶	5000毫升/壶 约915克/升	6.70元	注↑: 食油应用中有损耗	鲁姬花生油	100%	6.70元	20克	0.27元	
	无盐淡干虾皮	前川	山东日照	拼多多	260224	13.25元/斤	500克/斤 2斤起售包邮	13.25元	—	无盐淡干虾皮	100%	13.25元	5.0克	0.13元	
	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	1500克	0.00元	
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	260224	0.65元/袋	500克/袋 25公斤/袋	0.65元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.65元	15克	0.02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	9.0克	0.07元	
	5kg风车马铃薯淀粉	森林风车	哈尔滨	拼多多	260224	44.00元/袋	5000克/袋 高品质风车10斤/袋	4.40元	干生粉加3倍清水调匀	1:3超级生粉水	400%	1.10元	150克	0.33元	
210703测试↑: 取20克超级(土豆)淀粉+60克清水搅匀即1:3水生粉; 锅内加清水500克烧开, 勾芡(成玉米羹状浓度), 实际消耗水淀粉72克; 成品称重500克, 芡汤加热后水分蒸发72克(500+72-500=72克), 干土豆淀粉占成品羹汤比3.6%(72÷4÷500×100%=3.6%); 注: 土豆淀粉与玉米淀粉勾芡浓度效果基本相同。															
250g鼎鼎白胡椒粉	鼎鼎	武汉	批发市场	260224	19.22元/袋	250克/袋 10袋/箱批发	38.44元	成品调料	白胡椒粉	100%	38.44元	2.0克	0.15元		
以上原料可制作成品汤≧ 1850克, 成品率 84.1%, 计算式: 成品率 = 成品菜质量 ÷ 主、配、调料净料投料合计 × 100%												投料合计	2201克	3.86元	
成品汤综合含盐量≤ 0.79%, 含味精≤ 0.49%, 胡椒粉≤ 0.11%, 食油≤ 1.08%, 干淀粉≧ 2.03%, 固形物≧ 22.3%												每500克成品汤成本	1.04元		
备注			制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 80%					餐盒规格	餐盒成本	实际装汤	汤品成本	成本小计	不同毛利率的汤品售价(元/盒)		
			1) 茼蒿焯水放入清水过凉, 捞出稍挤水切1.5厘米段; 嫩豆腐切1.5厘米方丁, 开水浸泡沥水;					(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%
			2) 锅内下入花生油烧热, 下入虾皮煸炒, 下入开水; 再下入茼蒿段、豆腐丁煮开;					300圆餐盒	0.144元	240克	0.50元	0.64元	2.15元	1.61元	1.29元
			3) 下入盐、味精, 白胡椒粉, 用水淀粉勾芡即可出锅。					450圆餐盒	0.158元	360克	0.75元	0.91元	3.03元	2.27元	1.82元
			注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。					600圆餐盒	0.233元	480克	1.00元	1.23元	4.11元	3.09元	2.47元



## 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（八种）、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“12种”不同的成本数据分析供您参考。



扫码登录手机网站

### 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	净茼蒿	主料	0.84元	0.42元	40.5%
2	豆腐切粒	主料	0.72元	0.36元	34.3%
3	油盐味精淀粉等	调料	0.53元	0.26元	25.2%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
<b>合计</b>			<b>2.09元</b>	<b>1.04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：**净茼蒿**  
 主要原料毛料名称：**茼蒿**  
 主料转制成品工艺：**茼蒿+豆腐+开水+调料→煮汤羹**  
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**841克**  
 成品率：**84.1%**

当前“茼蒿”进货价：**2.50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	新鲜茼蒿 进货价 (元/斤)	茼蒿豆腐 羹成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨跌幅度 <b>0.20元</b>			0
1) 进货价下降至→	1.90元	0.94元	76%
2) 进货价下降至→	2.10元	0.98元	84%
3) 进货价下降至→	2.30元	1.01元	92%
4) 目前进货价→	<b>2.50元</b>	<b>1.04元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	2.70元	1.08元	108%
6) 进货价上涨至→	2.90元	1.11元	116%
7) 进货价上涨至→	3.10元	1.14元	124%
8) 进货价上涨至→	3.30元	1.18元	132%
9) 进货价上涨至→	3.50元	1.21元	140%
10) 进货价上涨至→	3.70元	1.25元	148%
11) 进货价上涨至→	3.90元	1.28元	156%
12) 进货价上涨至→	4.10元	1.31元	164%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

## 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）



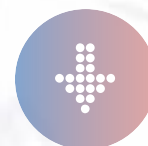
↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装240克成品汤



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：茼蒿豆腐羹 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	
主料	茼蒿	净茼蒿	0.65斤	324克	0.97斤	486克	1.30斤	649克	——	——	——	——	——	——	
	水(嫩)豆腐	豆腐切粒	0.65斤	324克	0.97斤	486克	1.30斤	649克	——	——	——	——	——	——	
									——	——	——	——	——	——	
调料	5L项冠压榨花生油搭档	鲁姬花花生油	0.05斤	26克	0.08斤	39克	0.10斤	52克	——	——	——	——	——	——	
		无盐淡干虾皮	0.01斤	6.5克	0.02斤	10克	0.03斤	13克	——	——	——	——	——	——	
		清水/开水	3.89斤	1946克	5.84斤	2919克	7.78斤	3892克	——	——	——	——	——	——	
		500g长舟加碘盐	食盐	0.04斤	19克	0.06斤	29克	0.08斤	39克	——	——	——	——	——	——
		2kg莲花味精	味精	0.02斤	12克	0.04斤	18克	0.05斤	23克	——	——	——	——	——	——
		5kg风车马铃薯淀粉	1:3超级生粉水	0.39斤	195克	0.58斤	292克	0.78斤	389克	——	——	——	——	——	——
		250g鼎鼎白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	2.6克	0.01斤	3.9克	0.01斤	5.2克	——	——	——	——	——	——
合计投入净料数量→			5.71斤	2855克	8.57斤	4283克	11.42斤	5711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)→			84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	——	——	——	——	——	——	
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→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——	
	450ml圆餐盒	成品菜360克	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	
	600ml圆餐盒	成品菜480克	——	——	——	——	可出品→	10.0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：茼蒿豆腐羹

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
主料	茼蒿	净茼蒿	0.14斤	68克	0.27斤	135克	0.68斤	338克	1.35斤	676克	2.03斤	1014克	2.70斤	1351克
	水（嫩）豆腐	豆腐切粒	0.14斤	68克	0.27斤	135克	0.68斤	338克	1.35斤	676克	2.03斤	1014克	2.70斤	1351克
调料	5L项冠压榨花生油搭档	鲁姬花花生油	0.01斤	5.4克	0.02斤	11克	0.05斤	27克	0.11斤	54克	0.16斤	81克	0.22斤	108克
	无盐淡干虾皮	无盐淡干虾皮	0.00斤	1.4克	0.01斤	2.7克	0.01斤	6.8克	0.03斤	14克	0.04斤	20克	0.05斤	27克
	清水/开水	清水烧开/开水	0.81斤	405克	1.62斤	811克	4.05斤	2027克	8.11斤	4054克	12.16斤	6081克	16.22斤	8108克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	4.1克	0.02斤	8.1克	0.04斤	20克	0.08斤	41克	0.12斤	61克	0.16斤	81克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.9克	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.07斤	36克	0.10斤	49克
	5kg风车马铃薯淀粉	1:3超级生粉水	0.08斤	41克	0.16斤	81克	0.41斤	203克	0.81斤	405克	1.22斤	608克	1.62斤	811克
	250g鼎鼎白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.5克	0.00斤	1.1克	0.01斤	2.7克	0.01斤	5.4克	0.02斤	8.1克	0.02斤	11克
合计投入净料数量→			1.19斤	595克	2.38斤	1190克	5.95斤	2974克	11.90斤	5949克	17.85斤	8923克	23.79斤	11897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）→			84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%	84.1%
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。

