

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 汤类/简汤

名称 养身芹菜羹

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

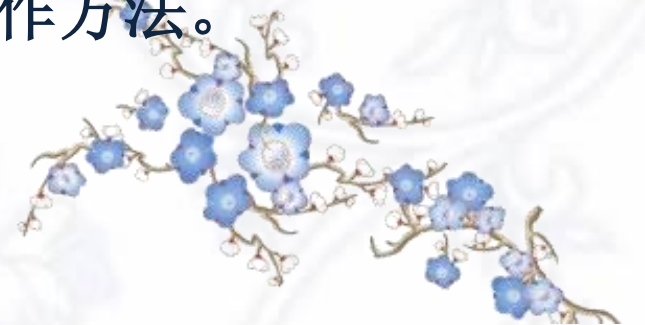
养身芹菜羹



工艺简介：

- 1) 将芹菜叶洗净后剁成碎末（芹菜梗留作炒菜用）；水泡红薯粉丝切成2厘米长的小段；生花生米拍、切成碎小颗粒；面粉加入3倍的清水搅匀；鸡蛋清打散备用。
- 2) 锅内倒入清水，下入生花生碎煮开；下入水泡过的红薯粉丝小段，下入盐、味精；煮开后下入芹菜叶碎末；
- 3) 用水面粉勾芡，煮开后倒入蛋清液搅匀即可。

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: 养身芹菜羹

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	细绿土芹菜	—	本地	批发市场	260301	3.00元/斤	500克/斤	3.00元	去根残叶切碎末	细土芹切末	71%	4.21元	100克	0.84元		
	210425测试↑: 小细芹菜5元1斤205克, 去根须残叶后132克, 净料率64.4%; 泡洗沥水后146克, 水发净料率71.2%; 本汤羹尽量选用厨房下脚料芹菜叶															
配料	干细红薯粉丝	尧星园	山西临汾	拼多多	260228	38.80元/袋	4500克/袋 红薯淀粉+水	4.31元	水发4小时捞出沥水	水发苕粉丝	419%	1.03元	100克	0.21元		
	中大颗粒花生米	散装	山东	拼多多	260301	6.15元/斤	500克/斤 约540颗/斤	6.15元	生花生米拍破剥大颗粒碎	生花生碎	100%	6.15元	50克	0.62元		
调料	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辰蔻中筋面粉	辰蔻	—	拼多多	260228	24.00元/袋	5000克/袋 中筋, 1袋包邮	2.40元	1份面粉+3倍清水搅匀	1:3面粉水	100%	2.40元	150克	0.72元		
	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	分摊全部成本, 蛋黄留它用	鸡蛋清	56.6%	7.07元	67克	0.94元		
注↑: 8.5个/斤的洋鸡蛋, 平均每千克含蛋清56.6%, 含蛋黄30.0%, 含蛋壳13.4%; 平均每个鸡蛋含蛋清33.3克, 含蛋黄17.6克, 含蛋壳7.9克。 201020测试↑: 4个鸡蛋228克, 剥壳留蛋液188克, 净料率82.5%; 综合平均84.8%[(87.1%+82.5%)÷2]。 67克鸡蛋液相当于 2.0个有壳鸡蛋																
以上原料可制作成品汤≥ 1750克 , 成品率 87.9% , 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 1991克		3.41元		
成品汤综合含盐量≤ 0.83% , 含味精≤ 0.51% , 芹菜碎≤ 5.71% , 粉丝≤ 5.71% 干面粉≥ 2.14% , 固形物≥ 16.2%												每500克成品汤成本		0.98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)		
			(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	0.47元	0.61元	2.04元	1.53元	1.23元						
			450圆餐盒	0.158元	360克	0.70元	0.86元	2.87元	2.15元	1.72元						
			600圆餐盒	0.233元	480克	0.94元	1.17元	3.90元	2.92元	2.34元						
注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。																



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	细土芹切末	主料	0.48元	0.24元	24.7%
2	粉丝+花生碎	配料	0.47元	0.23元	24.0%
3	盐味精蛋清1等	调料	1.00元	0.50元	51.3%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			1.95元	0.98元	100%

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：**细土芹切末**
 主要原料毛料名称：**细绿土芹菜**
 主料转制成品工艺：**芹菜+粉丝+开水+调料→煮汤羹**
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**879克**
 成品率：**87.9%**

当前“细芹菜”进货价：**3.00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	新鲜细芹菜 进货价 (元/斤)	养身芹菜 羹成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.20元			0
1) 进货价下降至→	2.40元	0.93元	80%
2) 进货价下降至→	2.60元	0.94元	87%
3) 进货价下降至→	2.80元	0.96元	93%
4) 目前进货价→	3.00元	0.98元	100%
5) 进货价上涨至→	3.20元	0.99元	107%
6) 进货价上涨至→	3.40元	1.01元	113%
7) 进货价上涨至→	3.60元	1.02元	120%
8) 进货价上涨至→	3.80元	1.04元	127%
9) 进货价上涨至→	4.00元	1.06元	133%
10) 进货价上涨至→	4.20元	1.07元	140%
11) 进货价上涨至→	4.40元	1.09元	147%
12) 进货价上涨至→	4.60元	1.10元	153%

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）



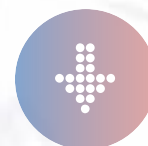
↑ 300毫升圆形餐盒
盛装240克成品汤



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: 养身芹菜羹 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		450ml圆餐盒		600ml圆餐盒		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	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		---		---		---	
			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	细绿土芹菜	细土芹切末	0.27斤	137克	0.41斤	206克	0.55斤	274克	---	---	---	---	---	---
配料	干细红薯粉丝	水发苕粉丝	0.27斤	137克	0.41斤	206克	0.55斤	274克	---	---	---	---	---	---
	中大颗粒花生米	生花生碎	0.14斤	69克	0.21斤	103克	0.27斤	137克	---	---	---	---	---	---
调料	清水/开水	清水烧开/开水	4.11斤	2057克	6.17斤	3086克	8.23斤	4114克	---	---	---	---	---	---
	500g长舟加碘盐	食盐	0.04斤	21克	0.06斤	31克	0.08斤	41克	---	---	---	---	---	---
	2kg莲花味精	味精	0.02斤	12克	0.04斤	19克	0.05斤	25克	---	---	---	---	---	---
	5kg香满园中筋面粉	1:3面粉水	0.41斤	206克	0.62斤	309克	0.82斤	411克	---	---	---	---	---	---
	洋鸡蛋-8.5个/斤	鸡蛋清	0.18斤	91克	0.27斤	137克	0.37斤	183克	---	---	---	---	---	---
									---	---	---	---	---	---
合计投入净料数量→			5.46斤	2730克	8.19斤	4095克	10.92斤	5460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)→			87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	---	---	---	---	---	---
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	---	---	---	---	---	---

➤ 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) 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) m.mth517777.com



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：养身芹菜羹

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	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	
	原料名称		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	细绿土芹菜	细土芹切末	0.06斤	29克	0.11斤	57克	0.29斤	143克	0.57斤	286克	0.86斤	429克	1.14斤	571克
配料	干细红薯粉丝	水发苕粉丝	0.06斤	29克	0.11斤	57克	0.29斤	143克	0.57斤	286克	0.86斤	429克	1.14斤	571克
	中大颗粒花生米	生花生碎	0.03斤	14克	0.06斤	29克	0.14斤	71克	0.29斤	143克	0.43斤	214克	0.57斤	286克
调料	清水/开水	清水烧开/开水	0.86斤	429克	1.71斤	857克	4.29斤	2143克	8.57斤	4286克	12.86斤	6429克	17.14斤	8571克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	4.3克	0.02斤	8.6克	0.04斤	21克	0.09斤	43克	0.13斤	64克	0.17斤	86克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	2.6克	0.01斤	5.1克	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.08斤	39克	0.10斤	51克
	5kg香满园中筋面粉	1:3面粉水	0.09斤	43克	0.17斤	86克	0.43斤	214克	0.86斤	429克	1.29斤	643克	1.71斤	857克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	鸡蛋清	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.19斤	95克	0.38斤	190克	0.57斤	285克	0.76斤	381克
合计投入净料数量→			1.14斤	569克	2.27斤	1137克	5.69斤	2844克	11.37斤	5687克	17.06斤	8531克	22.75斤	11375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）→			87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%	87.9%
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
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。

