

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 年菜腊味/腌腊味

名称 腌制酱油鱼（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

腌制酱油鱼（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



腌制酱油鱼（草鱼） 试验工作图



IMG_20231121_101600



IMG_20231121_102500



IMG_20231121_103101



IMG_20231121_115058



IMG_20231121_115156



IMG_20231124_081756



IMG_20231127_140131



IMG_20231128_182142



IMG_20231128_182237 - 副本



IMG_20231128_182237



IMG_20231129_135654



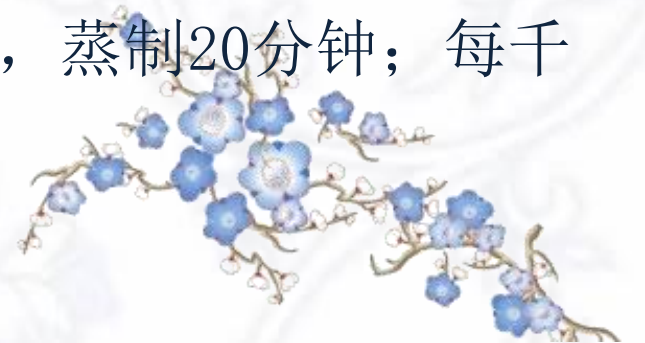
M115010腌制酱油鱼（草原）

腌制酱油鱼（草鱼）



工艺简介：

- 1) 调制腌料：将清水倒入锅内，下入食盐、八角、桂皮（掰成小块）、香叶、花椒粒、冰糖、东古一品鲜酱油、海天生抽和带皮姜片，大火烧开后、小火焖煮约3-5分钟（蒸发掉所加入的清水重量），关火晾凉后放入高度酒即成；
- 2) 将改刀后净鱼肉块放入腌料容器内拌匀、加盖腌制2天，期间每天需上下翻动一次；
- 3) 取出腌好的鱼块、沥水后自然风干3天即成；每千克新鲜鱼块经腌制、晾晒后可得到成品酱油鱼块577克；成品可放入保鲜袋内冷冻保存。
- 4) 食用时可在鱼块上撒上豆豉辣椒调料+茶油（或老干妈），蒸制20分钟；每千克成品干酱油鱼蒸熟、晾凉后称重1023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)

敬请关注最新版成本卡。

类别: 腌腊味 菜名: 腌制酱油鱼(草鱼) 出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍 日期: 2023年11月21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	7.00元/斤	500克/斤 2-3斤/条		7.00元	去内脏头尾净鱼身肉	净草鱼肉块	63.9%	10.95元	745克	16.32元
	210602测试: 草鱼1条1348克; 内脏198克, 鳞44克, 鳍24克, 鳃32克, 头132克, 下巴三角肉43克, 鱼鳔8克; 鱼身肉(无鳍带脊骨)867克剁18块, 净料率64.3%														
腌鱼调料	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	16克	0.02元
	香料: 八角	福小兵	广西	淘宝	251125	20.80元/斤	500克/斤 约300颗/斤		20.80元	成品干制原料	八角	100%	20.80元	5.0克	0.21元
	香料: 带皮肉桂皮	福小兵	广西	淘宝	251125	9.66元/斤	500克/斤		9.66元	成品干制原料	桂皮	100%	9.66元	3.0克	0.06元
	香料: 香叶/月桂叶	福小兵	安徽	淘宝	251125	24.80元/斤	500克/斤		24.80元	成品干制原料	香叶	100%	24.80元	1.0克	0.05元
	干青花椒粒	福小兵	四川雅安	淘宝	251125	20.80元/斤	500克/斤 约22000颗/斤		20.80元	成品干制调料	净青花椒粒	100%	20.80元	1.0克	0.04元
	单晶颗粒冰糖	馋小玥	河北	批发市场	251125	20.80元/袋	2500克/袋 中粒5斤/袋起售包邮		4.16元	成品调料/甜度100	净冰糖	100%	4.16元	16克	0.13元
	5L东古一品鲜酱油	东古	广东江门	拼多多	251125	60.00元/桶	5000毫升/桶 约1150克/升		5.22元	成品调料/含盐量16.6%	东古酱油	100%	5.22元	20克	0.21元
	4.9L海天金标生抽	海天	佛山	拼多多	251125	47.75元/桶	4900毫升/桶 约1150克/升		4.24元	成品调料/含盐量16.7%	海天生抽	100%	4.24元	120克	1.02元
	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	高度高粱酒	100%	4.31元	16克	0.14元
	老生姜	散装	—	批发市场	251125	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	15克	0.19元
清水	—	自备	—	—	0.00元/斤	500克/斤		0.00元	不计成本/计入费用类	清水	100%	0.00元	100克	0.00元	
以上可腌制成成品干酱油鱼≥ 430克, 成品率 40.6%, 其中鲜草鱼块腌制干酱油鱼成品率为 57.7%													投料合计 1058克 18.39元		
以上腌鱼调料 313克, 煮开晾凉后 282克, 综合含盐量≤ 13.78%, 加鱼块后综合含盐量≤ 3.7%, 成品干酱油鱼含盐≤ 1.50%													每500克酱油鱼成本 21.39元		
备注	制作工艺简介														
	<p>1) 调制腌料: 将清水倒入锅内, 下入食盐、八角、桂皮(掰成小块)、香叶、花椒粒、冰糖、东古一品鲜酱油、海天生抽和带皮姜片, 大火烧开、小火焖煮约3-5分钟(蒸发掉所加入的清水重量), 关火晾凉后放入高度酒即成;</p> <p>2) 将改刀后净鱼肉块放入腌料容器内拌匀、加盖腌制2天, 期间每天需上下翻动一次;</p> <p>3) 取出腌好的鱼块、沥水后自然风干3天即成; 每千克新鲜鱼块经腌制、晾晒后可得到成品酱油鱼块577克; 成品可放入保鲜袋内冷冻保存。</p> <p>4) 食用时可在鱼块上撒上豆豉辣椒调料+茶油(或老干妈), 蒸制20分钟; 每千克成品干酱油鱼蒸熟、晾凉后称重1023克。</p> <p>注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。</p>														



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	净草鱼肉块	主料	37.96元	18.98元	88.7%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	腌鱼调料	调料	4.81元	2.41元	11.3%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			42.77元	21.39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：净草鱼肉块
主要原料毛料名称：鲜活草鱼
主料转制成品工艺：鲜鱼块+调料→腌制→晾晒
每千克投料合计经加工后可得到成品：577克
成品率：57.7%

当前“新鲜草鱼块”进货价：7.00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	新鲜草鱼进货价 (元/斤)	自制风干酱油鱼成本 (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→	5.50元	17.32元	79%
2) 进货价下降至→	6.00元	18.67元	86%
3) 进货价下降至→	6.50元	20.03元	93%
4) 目前进货价→	7.00元	21.39元	100%
5) 进货价上涨至→	7.50元	22.74元	107%
6) 进货价上涨至→	8.00元	24.10元	114%
7) 进货价上涨至→	8.50元	25.45元	121%

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：腌制酱油鱼（草鱼）

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2024年2月1日

类别	原料名称		制作1斤 成品菜需要食材		制作2斤 成品菜需要食材		制作5斤 成品菜需要食材		制作10斤 成品菜需要食材		制作15斤 成品菜需要食材		制作20斤 成品菜需要食材	
	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	鲜活草鱼	净草鱼肉块	1.73斤	866克	3.47斤	1733克	8.66斤	4331克	17.33斤	8663克	25.99斤	12994克	34.65斤	17326克
腌鱼调料	500g长舟加碘盐	食盐	0.04斤	19克	0.07斤	37克	0.19斤	93克	0.37斤	186克	0.56斤	279克	0.74斤	372克
	香料：八角	八角	0.01斤	5.8克	0.02斤	12克	0.06斤	29克	0.12斤	58克	0.17斤	87克	0.23斤	116克
	香料：肉桂皮	桂皮	0.01斤	3.5克	0.01斤	7.0克	0.03斤	17克	0.07斤	35克	0.10斤	52克	0.14斤	70克
	香料：香叶/月桂叶	香叶	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.3克	0.01斤	5.8克	0.02斤	12克	0.03斤	17克	0.05斤	23克
	干青花椒粒	净青花椒粒	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.3克	0.01斤	5.8克	0.02斤	12克	0.03斤	17克	0.05斤	23克
	单晶冰糖	净冰糖	0.04斤	19克	0.07斤	37克	0.19斤	93克	0.37斤	186克	0.56斤	279克	0.74斤	372克
	5L东古一品鲜酱油	东古酱油	0.05斤	23克	0.09斤	47克	0.23斤	116克	0.47斤	233克	0.70斤	349克	0.93斤	465克
	4.9L海天金标生抽	海天生抽	0.28斤	140克	0.56斤	279克	1.40斤	698克	2.79斤	1395克	4.19斤	2093克	5.58斤	2791克
	5L-68° 高粱酒	高度高粱酒	0.04斤	19克	0.07斤	37克	0.19斤	93克	0.37斤	186克	0.56斤	279克	0.74斤	372克
	老生姜	带皮姜片	0.03斤	17克	0.07斤	35克	0.17斤	87克	0.35斤	174克	0.52斤	262克	0.70斤	349克
	清水	清水	0.23斤	116克	0.47斤	233克	1.16斤	581克	2.33斤	1163克	3.49斤	1744克	4.65斤	2326克
投入鲜鱼块数量/不含调料→			1.73斤	866克	3.47斤	1733克	8.66斤	4331克	17.33斤	8663克	25.99斤	12994克	34.65斤	17326克
实际得到成品干酱油鱼数量→			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）→			57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%	57.7%

- 1) 调制腌料：将清水倒入锅内，下入食盐、八角、桂皮（掰成小块）、香叶、花椒粒、冰糖、东古一品鲜酱油、海天生抽和带皮姜片，大火烧开、小火焖煮约3-5分钟（蒸发掉所加入的清水重量），关火晾凉后放入高度酒即成；
- 2) 将改刀后净鱼肉块放入腌料容器内拌匀、加盖腌制2天，期间每天需上下翻动一次；
- 3) 取出腌好的鱼块、沥水后自然风干3天即成；每千克新鲜鱼块经腌制、晾晒后可得到成品酱油鱼块577克；成品可放入保鲜袋内冷冻保存。
- 4) 食用时可在鱼块上撒上豆豉辣椒调料+茶油（或老干妈），蒸制20分钟；每千克成品干酱油鱼蒸熟、晾凉后称重1023克。

豆豉辣椒酱油鱼 750毫升餐盒×装餐50%=375（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



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

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。

