

香迷糊了 这三款美味“卷”到不行

记者 冯元春 本版图片均为资料图片

今天要解锁三款“卷”到不行的美味炸弹——杏鲍菇肉卷鲜嫩多汁，家常鸡蛋卷香软治愈，茄子肉卷一口爆香，简直让筷子忙到停不下来。杏鲍菇裹着肉馅在锅里滋滋跳舞，鸡蛋卷金黄蓬松柔软，茄子吸饱肉香软糯糯，只需简单地一卷一煎，厨房小白也能轻松拿捏。



茄子肉卷。

茄子肉卷 金黄酥脆的美味炸弹

茄子肉卷简直太美味啦。茄子片一卷，脆糊加持，小火慢煎，便成了金黄酥脆的香气炸弹。潘悦说，喜欢肉末茄子的人一定会更喜欢这道菜，是招待朋友的可口小吃。

食材准备：茄子、2块鸡胸肉、淀粉、中筋面粉、生抽、料酒、老抽、白胡椒粉、姜末、葱花，鸡蛋2个

步骤：

Step1: 调制肉馅和脆糊

2块鸡胸肉用刀背剁成鸡蓉，加入生抽、料酒、老抽、白胡椒粉、姜末、葱花和1个鸡蛋，搅拌均匀至水分完全吸收。再调脆糊，水中放入淀粉、中筋面粉、1个鸡蛋，搅

拌成浓稠酸奶状。

Step2: 组合肉卷

将1根茄子切成1毫米的薄片。每片茄子铺上一层鸡肉馅，卷起。卷好的茄子先沾一层淀粉，再裹上脆糊。

Step3: 煎炸

锅中放入食用油，开小火，加热至冒小泡后，放入茄子肉卷，煎至金黄后捞出。潘悦说，如果要用空气炸锅，则无需裹脆糊，直接在肉卷表面刷层油，空气炸锅180℃烤8分钟后翻面，再烤4分钟。最后，撒上一小撮香菜末、椒盐粉和辣椒粉。

外酥里嫩，茄子软糯搭配鸡肉鲜香，低脂高蛋白。

家常鸡蛋卷 金黄色的早餐

家常鸡蛋卷是美食达人潘悦的心头好，也是她的早餐必备。她说，只要4个鸡蛋和2根火腿肠，就能做出颜值超高的五星级酒店早餐。蛋黄摊成明黄色，蛋清滑嫩洁白，铺满鲜香的火腿粒，交叠成卷后切段。这样一顿金黄暖香的早餐，让幸福感满满。

食材准备：

鸡蛋4个、火腿肠2根（切碎末）、洋葱1根（切葱花）、盐适量、食用油半勺（约5ml）

步骤：

Step1: 分离蛋清蛋黄

将3个鸡蛋的蛋清与蛋黄分离，剩余1个整蛋直接打入放置蛋黄的碗中。在蛋黄碗中加入葱花和少许盐搅拌均匀，在蛋白碗中加入2根切碎的火腿肠和少许盐搅拌均匀。

Step2: 煎制双色蛋饼

平底锅小火加热，倒入半勺油刷匀，倒入蛋白液，晃动锅铺平，中火煎约2分钟，凝固后翻面再煎10秒，取出。同一锅中补少量油倒入蛋黄液，晃动锅铺圆，中火煎约2分钟至完全凝固。

Step3: 组合蛋卷

将蛋白饼平铺在案板上，蛋黄饼叠放在蛋白饼上（两饼中心对齐），从一端紧实卷起成圆柱形，用刀将蛋卷切成4cm长的段，切口朝上摆盘。

这个做法通过分层煎制再组合的方式，能同时享受蛋白的弹嫩和蛋黄的香浓，火腿的咸香与葱花的清新也形成层次感。吃早饭时咬一口，口感软乎乎的，配上豆浆可太美味啦。



家常鸡蛋卷。



杏鲍菇肉卷。

杏鲍菇肉卷 让人眼前一亮

“我女儿特别爱吃杏鲍菇肉卷。吃的时候，我会配点米酒，女儿配橙汁，可把我俩香迷糊了。”潘悦介绍道，这道菜厨房小白也能轻松拿捏，杏鲍菇切成片，再铺一层肉馅，层层叠叠卷起来，裹上面糊下锅煎，酥脆的外皮包裹着带有韧劲的杏鲍菇，里面的肉馅还会爆汁，好吃得让人眼前一亮。

食材准备：

杏鲍菇、玉米淀粉、中筋面粉、鸡蛋2个、肉末、姜泥、蒜泥、葱花、蚝油、生抽、老抽、盐、黑胡椒粉

步骤：

Step1: 调制肉馅和脆糊

肉沫中加入姜泥、蒜泥、葱花、蚝油、生抽、老抽、盐、黑胡椒粉和1个鸡蛋，朝同一个方向快速搅拌约3分钟至肉馅上劲。接着再调个脆糊，用玉米淀粉、中筋面粉、1个鸡蛋和水，搅拌成浓稠酸奶状。

Step2: 组合肉卷

杏鲍菇用刨子刨成薄片，每片杏鲍菇铺上一层肉馅，卷起，杏鲍菇肉卷先沾一层玉米淀粉，再裹上脆糊。

Step3: 煎炸与装盘

开中高火，倒入食用油平铺锅底，待油温升至约150℃，放入杏鲍菇肉卷，待一面定型后翻面，煎至四面金黄后盛出。

肉香与菌鲜融合，撒上辣椒粉和香菜末，美味极了，适合下酒或佐餐。

拍卖公告

近期，永宁县公安局各执法部门在执法办案及日常工作中查获一批原主及当事人不明确的车牌（汽车、摩托车、电动车），请权利人持有效证件及相关财物所有权证明，于公告发布之日起六个月内到永宁县公安局交警大队认领。根据《公安机关办理刑事案件程序规定》《公

安机关办理行政案件程序规定》，自公告之日起六个月内无人认领的，我局将按照无主财物予以处理，依法上缴国家或集中统一销毁。特此公告！

联系人：郭万军 电话：19809578931

永宁县公安局

2025年4月7日

永宁县公安局车辆处理清单

序号	车辆类型	车辆颜色	车牌号	发动机号	车辆识别代码	数量
1	雅迪电动摩托车	白色	无	BGTL793764C	无	1
2	拼装摩托车	白底花色	无	ZS16522155	无	1
3	电动摩托车	白色	无	无	234622041010308	1
4	三轮电动车	蓝	无	无	1402W6048403NA	1
5	摩托车	红色	宁AH8536	sph150fmc-2A	TMPCGP0585273346	1辆
6	摩托车	红色	无	无	无	1辆
7	摩托车	黑色	无	160615985	LXDCJP06G0615985	1辆
8	摩托车	黄色	无	无	无	1辆
9	摩托车	黑色	无	无	LC6XCH2120002138	1辆
10	摩托车	棕紫色	无	无	L2BB16M13GB908110	1辆
11	摩托车	红色	无	无	LJXCCHL69GA005371	1辆
12	摩托车	红色	无	无	无	1辆
13	摩托车	白色	无	无	无	1辆
14	摩托车	蓝色	无	无	LCMLNPJ7FF023337	1辆
15	摩托车	黑色	无	无	1C6XCH2080096604	1辆
16	电动车	白色	无	无	87522161168965	1辆
17	摩托车	黑色	无	无	LX6XHB2A9F5200845	1辆
18	摩托车	白色	无	无	L52TCAJX812A54372	1辆
19	电动车	黄色	无	无	663004772	1辆
20	摩托车	白色	无	无	08H2012715	1辆
21	行星赛摩托车	黑白套色	无	152FMI*160512716*	LLPPGH30XG20122716	1辆
22	豪爵弯梁摩托车	紫黑套色	无	152FMI-2*XP209383*	无	1辆
23	五菱牌栏板货车	灰色	宁A937W3系套牌车辆,原车号宁AMA205	UD91220904	LZWCBAGA0DA113679	1辆
24	两轮电动车(小刀牌)	红色	无	无	无	1辆
25	雅马哈125	红色	无	JYMM54FMI*06066520*	CBPPCJLA660335907	1
26	钱江110	黑色	无	无	LBBXEG4068B576365	1
27	龙神	黑绿	无	无	LZ 4X16J58F1006131	1
28	台湾中裕	枣红色	无	无	LMFXCHLA346002867	1
29	豪爵110	黑色	无	无	LC6XCHX2450A23010	1
30	雅马哈110	黑色	无	无	LBPXCHL0980107063	1
31	电动三轮	绿色	无	无	无	1
32	电动三轮	绿色	无	无	无	1
33	汽油三轮	红色	无	无	无	1

吃客

这道菜吸睛又美味



彩椒炒肉。

用彩椒做菜，颜色很吸睛，菜肴都变好看了。彩椒还是蔬菜中的VC之王，一个彩椒就能满足成年人一天的需求。

做法很简单，彩椒沿芯切出大块，再切成小块，把肉切片。干锅放入彩椒，加小勺盐，煸炒出虎皮状，微软盛起待用。再起锅加少许油烧热，加入五花肉煸炒出油脂，加入豆

豉、蒜片煸香，加入米酒、生抽、小勺盐调味，倒入彩椒、少许清水、陈醋，翻炒3分钟变软，转大火收汁，撒点葱段翻炒几下出锅。

吃的时候，口腔中能感受到彩椒肥嘟嘟的，爽脆又柔糯，清甜的汁水适时中和了肉脂的腻感，简直太好吃了。

记者 冯元春