

凉薯：其貌不扬的夏日解暑佳品

在南方不同地区，凉薯有着许多不同的俗名，如番骨薯、地梨、沙葛等等，由于名字太多，很容易导致不同地区的人提到它时，出现“鸡同鸭讲”的状况。实际上，凉薯不难辨认。它的皮色接近土豆，形状有点像大号的荸荠，呈扁圆形，新鲜的凉薯浑身还带有沾着泥土的根须。别看它其貌不扬，营养价值却十分丰富，是夏季解暑“水果”的好选择。



夏日凉薯的花样吃法

凉薯的口感非常有趣，生吃非常甜脆，像水果，短时间大火爆炒则脆爽，如果长时间加热又会变成粉粉面面的口感。也因此，凉薯的吃法也非常多。

最简单的当然是生吃。剥皮或削皮后直接啃着吃，解渴又饱腹，十分过瘾。

把凉薯当成黄瓜、萝卜等可以生吃的蔬菜一样，直接切块、切丝拌沙拉吃，也很清爽美味。像是东南亚和我国南方部分地区就有用柠檬汁或醋、辣椒等调料凉拌凉薯的吃法。

凉薯还可以搭配其他配料做成糖水。比如可以搭配鸡蛋花做成凉薯蛋花糖水，搭配红枣、银耳、莲子、绿豆等做成解暑糖水，又或者搭配其他水果，如

雪梨、荔枝等做成果饮。

如果你喜欢吃类似芋头那样软、面、糯的口感，也可以用凉薯煲汤吃。广东的凉薯花生鸡脚汤，就是用凉薯搭配鸡脚炖汤。除鸡脚外，炖鸭肉、排骨、猪蹄自然也是可以的。

喜欢脆爽口感的朋友，可以清炒凉薯。用凉薯炒肉也是不错的做法，凉薯的清爽甘甜中和了猪肉的肥腻，搭配上胡萝卜、黑木耳做出来的菜肴色香味俱全，相当下饭。

如果把凉薯当萝卜或者荸荠来处理，那么也可以试着用凉薯来做泡菜。只要控制好温度和时间，发酵完的凉薯酸甜爽口、回味悠长，作为夏日的解暑佐餐小菜也很棒。



超补水、促排便 维生素C含量丰富

水分足、热量低

品种好且种植条件优越的凉薯，水分含量据说可以达到90%。这样的水分含量，已经可以和西瓜媲美(大多数西瓜的水分含量在90%左右)了。

作为一种豆类植物(是的，你没看错，尽管凉薯的名字还有外形看着特别像土豆、红薯的家人，但实际上凉薯和薯类没啥关系，它属于豆科植物，和小小的黄豆、绿豆、红豆是近亲)，凉薯的热量相当低。

100克凉薯的热量仅56千卡，是绿豆(干)的17%，红豆(干)的17.2%。即便是和鲜嫩、水分含量更高的毛豆(大豆没成熟即是毛豆)相比，其热量也仅为毛豆的43%，可以说是绝对的低热量鲜豆。

膳食纤维含量高

凉薯继承了豆类家族膳食纤维较高的优点，每100克凉薯中有高达1克的膳食纤维，和香蕉、苹果、桃子的膳食纤维含量一致，是西瓜膳食纤维含量的2.5倍。这意味着，食用凉薯能为我们带来较强的饱腹感，有减肥需求的朋友，完全可以用它来替代一部

分米饭、面条、馒头等主食，至少吃起来比其他的“代餐食物”可口许多。

而且，凉薯中含有丰富的可溶性膳食纤维——低聚果糖，这种成分不仅为凉薯提供了清甜的滋味，还能促进肠道益生菌的生长繁殖，延缓肠道内脂肪和糖分的吸收速度，对于改善肠道健康状况、促进肠道蠕动、辅助调节血糖、血脂都很有益。

可见，对于需要减肥、减少热量摄入，或者有便秘苦恼的朋友们来说，多汁又清爽的凉薯可真是个很不错的选择。

维生素C含量高

除了清甜爽口，凉薯中的维生素C含量也相对较高。每100克凉薯中有13毫克维生素C，比樱桃的维生素C含量高30%，是苹果维生素C含量的4.3倍，梨维生素C含量的2.6倍，西瓜维生素C含量的2.3倍。

夏季人们容易食欲不振，难免营养摄入不足，如果能及时通过食物补充维生素C，则能帮助改善免疫力，还能起到抗氧化、清除自由基的目的，同时还能促进皮肤小伤口的愈合。



吃凉薯需注意的细节

第一，不要一次吃太多凉薯。

考虑到凉薯中膳食纤维和低聚果糖的含量都不算低，如果一次性食用太多，可能会因为过度促进肠道蠕动而导致腹泻。这大概也是凉薯名字中“凉”字的来历吧。

第二，凉薯的叶片、花朵和豆荚、豆子千万别碰。

和其他豆科植物不同，凉薯的叶片、花朵、豆荚和豆子不仅不能吃，而且还有毒。那翠绿的茎秆和叶片、摇曳的淡紫色花

朵，豆荚以及圆滚滚的种子中，都含有一种叫“鱼藤酮”的毒素。这种毒素可以阻断人体细胞对氧气的利用，一旦摄入过量，就会因细胞缺氧而逐渐出现恶心、呕吐、呼吸困难、口唇发紫、血压下降、昏迷等症状，严重的甚至可能引起死亡。不过一般我们在市场上见到的凉薯，都只有块根部位，不会有中毒风险。只是如果在野外见到凉薯，可要记得不要随意触碰。

(作者王璐系注册营养师，摘编自“科普中国”)

分立公告

上海绿地吉客智能科技有限公司注册资本60134.2145万元，根据公司章程及相关法律法规的规定，拟通过存续分立方式进行重组。重组后存续公司上海绿地吉客智能科技有限公司注册资本减少至30000万元，分立新设公司上海吉客利多科技有限公司注册资本为30134.2145万元。原上海绿地吉客智能科技有限公司投资的绿地联行信息科技有限公司投资人不变。原上海绿地吉客智能科技有限公司投资的广州市绿

地吉客小额贷款有限责任公司的投资人变更为上海吉客利多科技有限公司。根据《公司法》等相关法律法规的规定，上海绿地吉客智能科技有限公司分立前的债权债务由上海绿地吉客智能科技有限公司和上海吉客利多科技有限公司按资产划分范畴各自享有和承担。上海绿地吉客智能科技有限公司分立前的债权与债务人达成书面协议的按协议执行。

上海绿地吉客智能科技有限公司的债权人可自接到书面通知书之日起三

十天内、未接到通知书的自本次公告发布之日起四十五天内可要求上海绿地吉客智能科技有限公司清偿债务或提供相应担保。上海绿地吉客智能科技有限公司的债权人未在规定期限内行使上述权利的，上海绿地吉客智能科技有限公司存续分立的重组将依法定程序实施。

特此公告。

上海绿地吉客智能科技有限公司
联系人:何凯
电话:13918986294

