



瓠刻藝術

營養價值

扁蒲果實水分含量高，熱量極低，且具有均衡之營養，可說是極好的健康食品。是精明主婦菜籃的常客之一，在採購時，應選購果皮色澤飽滿，茸毛附著多的才新鮮。

蒲瓜嫩果1200公克可食用部分之營養成份(屏東科技大學食品系提供)

成份	水份	蛋白質	脂肪	灰分	膳食纖維	礦物質			維他命		
						鈣	磷	鐵	B1	B6	C
品種	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(ppm)	(ppm)	(ppm)	(ppm)	(ppm)	(ppm)
牛腿蒲	95.3	0.74	0.13	0.29	1.05	231	149	5.2	0.9	553	124



扁蒲之雄花



瓠刻藝術