

水 蕨

Ceratopteris thalictroides (Linnaeus) Brongniart

隶属科属：水蕨科 *Parkeriaceae* 水蕨属 *Ceratopteris*

中文别名：龙须菜，龙牙草，水芹菜

拉丁异名：*Acrostichum thalictroides* Linnaeus; *A. siliquosum* Linnaeus;

Ceratopteris siliquosa (Linnaeus) Copeland; *Ellobocarpus oleraceus* Kaulfuss;

Furcaria thalictroides (Linnaeus) Desvaux; *Pteris siliquosa* (Linnaeus) P. Beauvois;

P. thalictroides (Linnaeus) Swartz;

Teleozoma thalictroides (Linnaeus) R. Brown ex H. Richards.

【形态特征】

植株幼嫩时呈绿色，多汁柔软，由于水湿条件不同，形态差异较大，高可达 70 厘米。根状茎短而直立，以一簇粗根着生于淤泥。叶簇生，二型。不育叶的柄长 3-40 厘米，粗 10-13 厘米，绿色，圆柱形，肉质，不膨胀，上下几相等，光滑无毛，干后压扁；叶片直立或幼时漂浮，有时略短于能育叶，狭长圆形，长 6-30 厘米，宽 3-15 厘米，先端渐尖，基部圆楔形，二至四回羽状深裂，裂片 5-8 对，互生，斜展，彼此远离，下部 1-2 对羽片较大，长可达 10 厘米，宽可达 6.5 厘米，卵形或长圆形，先端渐尖，基部近圆形、心脏形或近平截，一至三回羽状深裂；小裂片 2-5 对，互生，斜展，彼此分开或接近，阔卵形或卵状三角形，长可达 35 厘米，宽可达 3 厘米，先端渐尖、急尖或圆钝，基部圆截形，有短柄，两侧有狭翅，下延于羽轴，深裂；末回裂片线形或线状披针形，长可达 2 厘米，宽可达 6 毫米，急尖头或圆钝头，基部均沿末回羽轴下延成阔翅，全缘，彼此疏离；第二对羽片距基部一对 3-5 厘米，向上各对羽片均与基部羽片同形而逐渐变小。能育叶的柄与不育叶的相同；叶片长圆形或卵状三角形，长 15-40 厘米，宽 10-22 厘米，先端渐尖，基部圆楔形或圆截形，二三回羽状深裂；羽片 3-8 对，互生，斜展，具柄，下部 1-2 对羽片最大，长可达 14 厘米，宽可达 6 厘米，卵形或长三角形，柄长可达 2 厘米；第二对羽片距第一对 1.5-6 厘米，向上各对羽片均逐渐变小，一至二回分裂；裂片狭线形，渐尖头，角果状，长可达 1.5-4 (6) 厘米，宽不超过 2 毫米，边缘薄而透明，无色，强度反卷达于主脉，好像假囊群盖。主脉两侧的小脉联结成网状，网眼 2-3 行，为狭长的五角形或六角形，不具内藏小脉。叶干后为软草质，绿色，两面均无毛；叶轴及各回羽轴与叶柄同色，光滑。孢子囊沿能育叶的裂片主脉两侧的网眼着生，稀疏，棕色，幼时为连续不断的反卷叶缘所覆盖，成熟后多少张开，露出孢子囊。孢子四面体形，不具周壁，外壁很厚，分内外层，外层具肋条状纹饰，按一定方向排列。染色体 $2n=156$ 。

【生长环境】

生池沼、水田或水沟的淤泥中，有时漂浮于深水面上。温度对水蕨菜的影响很大，气温低于 10℃ 时，就不能良好生长，最适宜温度 18~27℃，但需有一定的昼夜温差，一般以夜间温度比白天低 5℃ 左右为宜。水蕨菜喜蔽荫或散射光线中生长，在荫凉的环境下潮湿、有机质丰富的土壤中生长时，可长得大而茂。水蕨菜常生长在潮湿的具有一定保持温度，空气通透性好的地方，以沙质壤土为佳，土质呈偏酸性，H 值为 5.5~7。

【分布】

产广东、台湾、福建、江西、浙江、山东、江苏、安徽、湖北、四川、广西、云南等省区。也广布于世界热带及亚热带各地，日本也产。

【价值】

食用价值

水蕨菜是森林蔬菜中独具特色的食用蕨品种，其特色在于：鲜苔或嫩叶翠绿色，无论炒食，凉拌，做汤，均不变色，味道独特鲜美，清爽可口。水蕨菜又称为龙头菜，其中可供食用的部分为叶芽生长出来未开展的羽状叶和幼嫩叶柄，可食部分的营养价值很高，含有多种人体所需元素，在每 kg 可食用的蕨菜茎叶中，含有胡萝卜素 168mg，碳水化合物 100mg，蛋白质 16g，钙 24mg，脂肪 4g，粗纤维 13g，铁 67mg，维生素 C35mg，磷 290mg，其中各种氨基酸的含量也很高，是一种以嫩滑可口著称的高档蔬菜。

药用价值

水蕨菜可作为药用，用全草进行煎服，具有明目，清凉，活血解毒的功效，可治病积、痢疾、胎毒和跌打损伤等病症，也被视为一种产后的良药，可治胎毒，消痰积。

《本草纲目》记载：水蕨气味甘，苦寒，无毒。主治腹中痞积，淡煮食，一二日即下恶物，忌杂食一月。

归经：脾；胃；大肠经。

功能主治：瘀拔毒，镇咳，化痰，止痢，止血。主治胎毒，痰积，跌打，咳嗽，痢疾，淋浊。外用治外伤出血。活血，解毒。治痞积，痢疾，胎毒，跌打损伤。

观赏价值

水蕨的叶形多变，具有一定的经济价值和环保价值。既可种植在水缸花坛等些大型水景容器中作为观赏性植物，又可种植于景观水池或流速较缓的溪流中用来营造水面景观，是种集观赏和净化水体为体的经济环保型植物。

