

原料天然纯正 工艺千年传承 美味闻名遐迩

儋州红鱼香破釜



12月17日，一位女工在儋州创华实业公司晾晒棚内晾晒红鱼。舒晓 摄



12月17日，儋州创华实业公司生产车间在加工精品小包装红鱼干。舒晓 摄

相关链接

营养美味的儋州红鱼

“儋州咸鱼”的历史源远流长，早在上千

年前，儋州人就探索出用粗盐腌制鱼类等海

产品的方法，并沿袭至今。红鱼干，是儋州

咸鱼的代表作。

红鱼干在生产加工过程中，不加入任何

添加剂，保留最纯正的口味。红鱼干主要有

两种，一种是剖肚摊开晒成板形的红鱼干，

以“淡盐红鱼”为上品，常由渔民捕捞后直接

在海上晒制而成；另一种是靠岸后晒的咸红

鱼，红鱼腹内塞满食盐晒干，叫做“红鱼棕”。

红鱼棕——一种腌香鱼，又称红鱼筒，

是深受东南亚消费者和广大游客喜爱的佐

餐食品。红鱼棕制作工艺精巧，一般选每条

4公斤以内的新鲜红鱼，海水洗净，再用小

木棍从鱼口直插到内脏加盐，至鱼肚饱胀为

止。再将红鱼平排放在鱼池或鱼桶里，层层

码盐，最上层以大石堆压腌制而成。

现今儋州红鱼沿袭了自然风干的方式，

最大限度保存了海产本身的营养，因而被列

为优质海产品。

儋州红鱼肉富含蛋白质，每500克鱼中

蛋白质的含量相当于600克鸡蛋或850克

猪肉中蛋白质的含量，且鱼肉中的蛋白质结

构松软、肌肉纤维结构比较短、水分含量较

高，使得吸收利用率高。

儋州红鱼肉脂类含量低，其中所含的脂肪

大多是不饱和脂肪酸，很容易被人体消化、

吸收，而消化吸收后的脂肪酸在血液中可以

与血胆固醇相结合，把胆固醇从血管中带走。

儋州红鱼肌肉氨基酸含量同其他经济鱼类

相比，属中等水平，其呈味氨基酸百分含量

较其他鱼类高；同时，鱼体内含有丰富的有

利于人体智力系统的DHA。

（白竹 张琳整理）

珍奇美味出深海

含有肉率高、高蛋白、低脂肪等特点，营养非常丰富。

红鱼虽好，来之不易。儋州创华实业有

限公司负责人吴锦菊，出生在儋州白马井镇

的一个渔村，祖祖辈辈都是渔民。“家里的

男人出海打鱼，常年漂泊在外，女人则在家

务农，祈求一切平安。”吴锦菊说，她15岁

那年，父亲就因遭遇风暴在北部湾海域遇

难。

据介绍，渔民们到北部湾海域出海一趟要

10天左右，以前通信条件差，没有手机也没

有卫星电话，渔民出海期间往往音信全无。

吴锦菊说，她的丈夫叶志健以前出海打鱼

时，她总是担惊受怕，夜不能寐。“如今，

我们造大船、闯深海，条件大大改善，安全

也更有保障。”

在风口浪尖讨生活10余年的叶志健，对

儋州红鱼味纯正

穷，因而才有了“马井红鱼香破釜”说法。

今年52岁的叶志健，早已从海上回到陆

地，成了海南本土最大的红鱼加工企业——

儋州创华实业有限公司的总经理。他的公司

从事红鱼、带鱼、马鲛鱼等深海鱼类的加

工业务。渔民们出海归来在白马井中心渔

港、南司码头靠泊后，创华公司将捕捞到

的红鱼收购并制作成红鱼干，然后销往各

地。

在叶志健的加工厂，笔者见到了红鱼加

工成鱼干的整个过程：一条条肥美的冰红

鱼（渔民在船上用冰块保鲜）运到工厂，

解冻后解剖、去鳞、除去内脏、清洗，然

后放入盐水中浸泡、腌制，然后在28℃左

右的生长环境和习性了如指掌。他说，北

部湾海域水质纯净无污染，洋流稳定，水

温也比较适合鱼类生长，因而这一带的红

鱼尤其肥美。儋州白马井、新英一带的

渔民，每逢春、秋两次渔汛，都要到距海

南岛80海里外的北部湾海域捕捉红鱼。

叶志健说，红鱼是肉食性鱼类，个体细

小的池鱼、银米鱼等都是它们的食物。根

据红鱼的习性，渔民们往往采用延绳钓（

渔民称“刺钓”）的办法捕捉海底的红

鱼，即在一根干线上系许多等距离的支

线，利用末端的钩钩和饵料捕鱼。“相比

拖网的无区别捕捞，这种捕鱼方法对生

态的影响较小。”

千百年来，儋州渔民正是以最小的生态

代价，延续着一代又一代耕海牧渔的理

想。

红鱼会有自然的香味；晾晒好的红鱼送

入加工间整条包装，或切片分装成小袋。

据了解，为了保证红鱼的品质，儋州红

鱼干完全采用传统工艺制作而成，不添加

任何食品防腐剂；为了控制咸度，整条出

售的红鱼干按5斤盐/100斤红鱼的标准

腌制，腌制1—2天，晾晒3天；切片分

小袋包装的红鱼干则按2斤盐/100斤红

鱼的标准腌制，腌制10—12分钟，晒

晒1.5—2天，含水量控制在35%左右。

为确保红鱼质量安全可靠，创华公司搭

建了专门的红鱼晾晒棚，晾晒棚棚上密

网，阳光可透过，但蚊虫不得入。此外，

在加工、包装等过程中，公司还要求员

工穿工作服、消毒后才进行作业。



儋州创华实业公司生产加工的各种红鱼产品。舒晓 摄

“舌尖上的儋州”之红鱼美食——红鱼焖排骨 山海结奇缘

儋州红鱼干的吃法有很多，不仅可单独成

菜，与不同食品搭配，还可制成各具风味

的美味佳肴。如香煎红鱼干、红鱼焖排

骨、红鱼木瓜汤、红鱼粥、红鱼饭等等。

其中，“红鱼焖排骨”是儋州人比较喜

爱的下酒菜之一。

鱼和肉，一个来自大海，一个来自陆地，

都是人类重要的营养来源。红鱼焖排骨，

巧妙地将“海味”与“山珍”结合起来，

做成一道美味佳肴，是儋州人最喜爱的

下酒菜之一。

红鱼焖排骨做法比较简单：红鱼干三两

左右，用凉水浸泡20分钟左右，稍稍去

掉鱼干的盐分，捞起晾干，切成5厘米左

右长的小段。猪肋排1斤，切段，过沸水

焯一下，去掉血水。捞起备用。葱白、

姜片、姜适量，切片备用，生抽、料酒、

鸡精适量。

锅烧热，加入适量油，烧热后放入红鱼

干，小火慢煎至发黄。倒入排骨翻炒至微

微焦黄，放入葱白、姜片爆香。加入生

抽、料酒翻炒片刻，再加入适量清水，没

过排骨为止。水开后转小火焖约20分钟

，起锅前加入鸡精、撒上葱花。

因鱼干和生抽中均含盐，烹制过程中无

需加盐。若觉得味道过于清淡，可适当加

些精盐。

红鱼焖排骨在烹制过程中清香四溢，令

人食指大动。金黄的排骨和鱼干不仅形

似，连味也神似，红鱼干的咸香，排骨

的清香交融在一起，你中有我，我中有

你。轻轻咬上一口，味蕾顿感欢畅。（白

竹 张琳）



了解购买儋州农产品可以扫一扫121儋州馆二维码

121儋州馆6月30日建立，在儋州市委、

市政府以及儋州市农委的领导下，协助农

户、合作社完善农产品准入电商标准、产

品检测、包装设计市场推广销售等工作，

不到半年时间儋州馆各类农产品累计销

售过百万元，对农户、合作社普及电商

培训，带领农户、合作社走出儋州去推

广销售产品，也结合线上线下线下体验

到果园、基地举办采摘活动。

了解购买儋州农产品可以下载121店APP

到儋州馆或者加121儋州馆微信号：ru

jiashangmai购买。

121 儋州馆 黎先生 13907578600
儋州创华实业有限公司 叶先生13617564763 吴女士13876251362
儋州海明洋冷冻厂 谢先生 13389833688

待加工的红鱼。

舒晓 摄