

眼下正值南海春汛，一艘艘满载而归的渔船陆续驶入我省各地渔港，码头上一派购销两旺的热闹景象。

鱼类是优质蛋白质的重要来源，具有低糖、低盐、低脂肪等特点，为保障人类食品安全和营养均衡发挥了重要作用。

海南拥有丰富的海洋资源和内陆淡水资源，不仅鱼的种类繁多，而且味道鲜美。很多海南人一日三餐都离不开鱼，“游”向海南人餐桌的鱼类主要有哪些？哪些鱼是海南人的“心头好”？请跟随《海南周刊》一起去看看吧。

海南餐桌 鱼位

■ 海南日报全媒体记者 陈彬

哪些鱼是海南人的“心头好”？

有人说，海南人的胃是连通大海的，中间只隔着一家海鲜农贸市场。通过市场里琳琅满目的“鱼货”，可以窥见海南人日常的吃鱼偏好。

近日，海南日报全媒体记者走访海口多家农贸市场水产摊位后发现，目前市面上常见的有鲳鱼、马鲛鱼、红线鱼、泥猛鱼、立鱼、军曹鱼、巴浪鱼、油甘鱼、带鱼等20多种海水鱼。此外，还有草鱼、鲤鱼、鲮鱼、鲫鱼、鳙鱼、罗非鱼等淡水鱼。

林女士在儋州和海口的农贸市场里摆摊卖鱼近20年。她告诉记者，海南本地人更喜欢吃海水鱼，农贸市场水产摊位上售卖最多的也是海水鱼。在她看来，海南各地老百姓喜欢吃的鱼类差别不大，市场上最畅销的是金线鱼、立鱼、带鱼、泥猛鱼、鲳鱼等，“特别是金线鱼，肉质鲜嫩可口，油焖或煎炸都可以，经常是市场里最早卖光的鱼类”。

林女士说，普通消费者平时喜欢购买性价比较高的鱼类，比如金鲳鱼、红线鱼、巴浪鱼、黄带鱼等，这些鱼的价格一般为每斤15元—30元，因此常年成为海南人餐桌上的“主角”。

在海南人的餐桌上，绕不开的还有灯光鱼。灯光鱼，其实不是一种鱼的名称，只是因为捕捉方式而得名。如果你来过海南的渔港，一定会注意到不少渔船上挂着密密麻麻的灯泡。灯光鱼喜光，渔民们便在船上挂满灯泡，晚上出海捕鱼时灯光一亮，灯光鱼就聚集在船的周围，渔民此时撒网捕到的小鱼就被形象地称为灯光鱼。

灯光鱼有很多种类，其中在海南最常见的就是巴浪鱼（学名蓝圆鲹）。这类鱼个头不大，但肉质鲜美，而且价格经济实惠。

海南农贸市场里常见的还有泥猛鱼，又称褐筐子鱼。这是一种“臭”名昭著的鱼，以藻类为主食，其内脏因藻类发酵会散发异味，很多地方的人因此称之为“臭肚鱼”。泥猛鱼虽喜食藻类，却为杂食性鱼类，在海钓中用煮熟的玉米粒都能钓到，因此海南有些地方的渔民又戏称其为“傻瓜鱼”。

虽然别名中有“臭”“傻”二字，但泥猛鱼的味道一点也不比其他鱼类逊色。马鲛鱼等大型鱼类因长期快速游动，肌肉纤维较粗，肉质往往较柴。喜欢近岸巡游的泥猛鱼肉质细嫩，其喜食藻类的特性也让鱼肉别有风味，适合清蒸、油焖、煎炸等多种烹饪方式。

海南拥有丰富的渔业资源，无论是海水鱼还是淡水鱼都种类繁多。

有关资料显示，海南岛近海已有记录的鱼类达800多种，海南全岛共有河流3500多条，淡水鱼类资源也十分丰富。明代《琼台志》和《琼州府志》中就有海南岛淡水鱼类如鲤、鲫、草鱼、龄鱼（鲮）、斑鱼、鲇、塘鲺、泥鳅、镰刀、鳗等被人们捕获食用的记载。2021年出版的《海南淡水及河口鱼类图鉴》显示，海南岛有淡水及河口鱼类300多种，其中特种20余种，是我国宝贵的水产种质资源。

海南鱼类资源这么丰富，谁才是真正的“王者”呢？答案无疑是石斑鱼。海南省石斑鱼产业技术体系专家何明旺介绍，由于经济价值较高，石斑鱼目前是海南海水鱼养殖规模第一的品种，年产量达8.59万吨，在全国排名第二。文昌、琼海、万宁是海南省石斑鱼主要养殖区域，产量占全省产量的80%左右。

海南的石斑鱼种类很多，由于价格相对较高，在农贸市场里售卖的并不多，更多出现在海鲜市场和酒店里。若论石斑鱼中的佼佼者，无论是从外观或口感上看，东星斑都独占鳌头，其批发价每斤高达100元—140元，堪称“鱼中贵族”。

我省水产养殖专家介绍，东星斑学名为豹纹鳃棘鲈，身上布满细小黑色或蓝色花点，形似天上的星星，主要产自江东群岛，因此得名东星斑。

海南是我国东星斑的主产区。东星斑在海南全岛沿海均有养殖，主要集中在万宁一带室内循环水养殖，对海水水质要求较高。东星斑肉质洁白，无论是清蒸、刺身、堂烧还是焖煮，味道都特别鲜美。

说到海南鱼界的高端食材，马鲛鱼肯定也不能缺席。在海南，马鲛鱼是走亲访友的送礼佳品，尤其是春节期间，价格要翻上好几倍，100多元一斤还供不应求。

海南本地马鲛鱼以文昌市铺前镇附近海域的马鲛鱼——斑点马鲛最负盛名。海南马鲛鱼的主要品种为康氏马鲛和斑点马鲛，其中康氏马鲛的产量最大，在海南俗称为“黑鱼”或“乌鱼”。

海南本地马鲛鱼的味道比较清甜，适宜香煎，因此价格相对高干于其他地方的马鲛鱼。近年来，市场上常有不良商贩以沙氏刺鲅冒充海南康氏马鲛的现象。为此，我省有关部门还专门制作了科普手册，帮助广大消费者快速鉴别海南马鲛鱼的特征。

尽管鱼的种类众多，但并非所有品种都适合进行规模化人工养殖。近年来，得益于繁育技术的不断突破，很多珍贵鱼类的规模化养殖得以实现，逐渐走上越来越多人老百姓的餐桌。

记者从省农业农村厅渔业经济发展处了解到，“三鱼一螺一虾”是目前海南水产养殖重点品类。其中，“三鱼”指石斑鱼、金鲳鱼、罗非鱼。通过重点攻关热带海水鱼类“卡脖子”技术瓶颈，海南近年来研发了“虎龙杂交斑”（珍珠斑）、金鲳“晨海1号”和“金虎杂交斑”3个水产新品种。其中，金鲳“晨海1号”、虎龙杂交斑为全国第一条金鲳鱼、石斑鱼国家审定品种。

目前，海南有虎龙杂交斑（珍珠斑）、杉虎斑、金虎杂交斑等多个石斑鱼杂交新品种。近年来，杉斑（清水石斑鱼）也在人工杂交和育苗技术上取得突破。

我省石斑鱼、金鲳鱼等热带海水鱼目前正在加快推广。其中，虎龙杂交斑生长速度快、养殖周期短，深受养殖户青睐，养殖年产量为6万吨左右。虎龙杂交斑在全省沿海市县均有养殖，目前逐渐形成了“西部沿海市县育苗，东部沿海市县养殖”的基本格局。

金鲳鱼是海南深水网箱养殖的主要鱼类品种，主要在陵水、三亚、昌江、临高一带以海水网箱养殖。金鲳鱼肉质细嫩，味道鲜美，适合清蒸、红烧、煎炸等多种烹饪方式，深受广大消费者喜爱。

除了石斑鱼、金鲳鱼等常见鱼类新品种外，还有很多此前不常见的鱼类正逐步突破繁育技术瓶颈，打开更大的市场。比如，红九棘鲈（俗称红瓜子斑）2023年在海南实现中国大陆地区首次人工繁殖技术突破，目前已少量供应市场。红九棘鲈因颜色鲜艳喜庆，深受消费者喜爱，其肉质细腻甜美，富含蛋白质和不饱和脂肪酸，适宜清蒸。

高体鰤是海南单一大宗海水鱼苗出口品种。2022年，高体鰤人工繁殖和规模化苗种培育等关键技术在海南取得突破，有潜力成为深远海网箱养殖的主要品种。高体鰤肉厚刺少、肉质鲜美、脂肪含量适中，是制作生鱼片、寿司的理想食材，也适合烧烤、煎炸、炖煮等多种烹饪方式。

新品种更新、新技术进步，不断丰富海南热带海水鱼水产养殖的品种结构，也让越来越多质优味美的新品种鱼类“游”上普通消费者的餐桌。■

本版图片除署名外均为资料图

■ 科普知多点

马鲛鱼

红线鱼

较少。
快，多为野生捕捞，人工养殖
背部蓝绿色带斑点，游泳速度
俗名：蓝点马鲛、鲅鱼、鲹鱼
学名：金线鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

带鱼

沙泥底海域。
体侧有一条金黄色纵带，栖息于
垂直洄游，无规模化养
俗名：红衫、红哥鲤
学名：金线鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

金鲳鱼

群居性。
体侧扁，金黄色，尾鳍分叉，
俗名：黄腊鲳、金鲳
学名：卵形鲳鲹



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

泥猛鱼

喜食藻类。
体侧扁，银白色带状，无鳞，夜问
俗名：刀鱼、牙带
学名：褐蓝子鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

沙丁鱼

生
质环境。
丝状鳍条，喜好沙泥底
胸鳍下叶呈鲜黄色，栖息于
俗名：沙丁鱼、臭肚、象鱼
学名：沙丁鱼



马友鱼

生
物。
丝状鳍条，喜好沙泥底
胸鳍下叶呈鲜黄色，栖息于
俗名：马友、午鱼、牛笋
学名：四指马鲅



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

黄鳍鲷

河口、红树林或岩礁区。
最大体长可达150厘米，游泳速
度快，属洄游性鱼类。
体侧有一条明显的褐色斜带，
俗名：杜氏鲷、红甘鲷、红鲱
学名：高体鰤



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

高体鰤

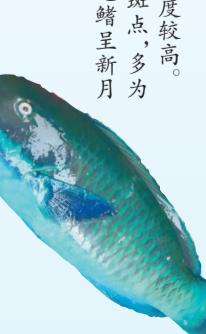
野生捕捞，人工养殖难度较高。
雄鱼常与鲨鱼等大型鱼类共生，肉质
体长可达1米，背部深棕色，腹部银白
俗名：绿衣青衣
学名：新月锦鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

青衣鱼

白嫩细膩，被誉为“海水鳕鱼”。
形，雌鱼多为红色带斑点，多为
体长可达1米，背部深棕色，腹部银白
俗名：海鯥、海丽鱼、海千草
学名：军曹鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄

石斑鱼

或岩礁区。
有深色斑点，栖息于珊瑚礁
体型庞大，可达1米，体表
俗名：珍珠斑、老虎斑
学名：珍珠龙胆石斑鱼



■ 陈彬 摄

制图：孙发强

海南常见海水鱼



■ 海南日报全媒体记者 陈彬 摄