

眼下正值南海春汛
捕捞旺季，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”？

谁是海南鱼界“翘楚”？

越来越多新品种鱼类“游”向餐桌

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鲷
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、鲢鱼、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钱鱼、立鱼、带
鱼、泥猛鱼、鲳鱼等，“特别是金钱鱼，肉质鲜嫩可
口，油焖或煎炸都可以，经常是市场上最早卖光
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
篮子鱼。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腻，其喜食藻
类的特性也让鱼肉别有风味，适合清煮、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、鲢鱼（鲢）、
斑鱼、鲇、塘鳢、泥鳅、镰刀、鳊等被人们捕获食用
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
有种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
棘鲷，身上布满细小黑色或蓝色花点，形似天上
的星星，主要产自东沙群岛，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、堂灼还是焖煮，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。

海南本地马鲛鱼的味道比较清甜，适宜香煎，
因此价格相对高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鲣冒充海南康氏马鲛
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。

马鲛鱼

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、鲛鱼、鲳鱼
学名：鲛

红线鱼

沙泥底海域。
体侧有一条金黄色纵带，栖息于
俗名：红衫、红哥鲤
学名：金钱鱼

带鱼

殖，均为捕捞。
垂直洄游，无规模化养
银白色带状，无鳞，夜间
俗名：刀鱼、牙带
学名：白带鱼

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

泥猛鱼

喜食藻类。
和臀鳍有毒刺，草食性，
体侧密布褐色斑点，背鳍
俗名：篮子鱼、臭肚、象鱼
学名：褐篮子鱼

沙丁鱼

生物。
白色细长体型，滤食浮游
体长10厘米—20厘米，银
俗名：沙丁鱼、大肚鲱、真鲱
学名：沙丁鱼

马友鱼

质环境。
丝状鳍条，喜好沙泥底
胸鳍下方有四条游离的
俗名：马友、牛鱼、午笋
学名：四指马鲅

黄鳍鲷

河口、红树林或岩礁区。
尾鳍下叶呈鲜黄色，栖息于
体侧银灰色，腹鳍、臀鳍及
俗名：黄脚立、黄翅、黄立鱼
学名：黄鳍棘鲷

高体鲷

度快，属洄游性鱼类。
最大体长可达100厘米，游泳速
体侧有一条明显的褐色斜带，
俗名：杜氏鲷、红甘鲷、红鲷
学名：高体鲷

青衣鱼

野生捕捞，人工养殖难度较高。
形，雌鱼多为红色带斑点，多为
雄鱼以蓝绿色为主，尾鳍呈新月
俗名：青衣、青衣
学名：新月锦鱼

军曹鱼

白嫩细腻，被誉为“海水鲷鱼”。
色，幼鱼常与蜜鱼等大型鱼类共生，肉质
体长可达10厘米，背部深棕色，腹部银白
俗名：海鲷、海丽鱼、海干草
学名：军曹鱼

石斑鱼

或岩礁区。
有深色斑点，栖息于珊瑚礁
体型庞大，可达10米，体表
俗名：珍珠斑、龙虎斑
学名：珍珠龙胆石斑鱼

海南常见海水鱼



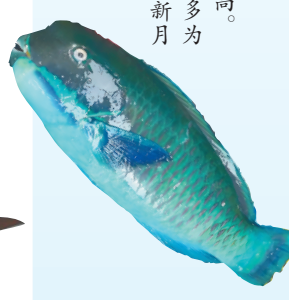
海南日报全媒体记者陈彬摄



海南日报全媒体记者陈彬摄



海南日报全媒体记者陈彬摄



本版图片除署名外均为资料图

（陈彬辑 制图|孙发强）