

2026年3月31日 星期二
编辑:黄俊泳 版式:蔡珊红 校对:张青

东南早报

“饿瘦”的鱼儿更鲜？ 吊水鱼成餐桌新宠

口感升级还是营销陷阱？行业标准缺位待规范



融媒体记者 康云 文/图

体态丰腴的普通淡水鱼被送入“水上健身房”，在循环活水中褪去土腥味与多余脂肪，肉质紧实弹牙、肌理分明，这种被称作“吊水鱼”的水产，近期在泉州、厦门、福州等地悄然走红，其售价比普通鱼高出15%~30%，依旧深受消费者青睐。但吊水鱼的走红也伴随争议：这种“饿瘦”的鱼是否更健康？是品质升级，还是营销噱头？记者走访多地市场进行调查。



上方为吊水鲈鱼，体色偏红，身形紧实；下方为普通鲈鱼，体色偏白，鱼腹较为饱满。

活水吊养净化，肉质晶莹无腥。

01

“清水辟谷”去土腥味 “瘦身鱼”成消费新宠

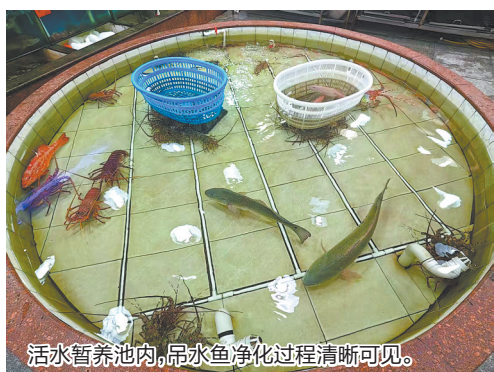
清晨，厦门五缘湾一家商场水产专区，盛放吊水鱼的水缸前围满了选购的市民。“我一直买这种鱼，没土腥味，孩子喜欢吃。”常客陈阿姨捞起一条吊水黑鱼，笑着向身边人推荐。

销售人员介绍，与普通鲜鱼上市即售不同，吊水鱼在进入商场前需经过数天“清水辟谷”：在净化池内暂养，停食排空肠道杂质，同时通过持续游动让肉质变得紧实，实现“去土腥、提鲜味”的效果。

吊水鱼的市场热度，从销量数据中可见一斑。永辉超市数据显示，吊水黄金鲫、吊水鲢鱼、吊水黑鱼等品类，即便售价高于普通鱼，依旧销量火爆。三个多月时间，永辉全国近200家门店已售出超70万条。

线上渠道同样热度高。在泉州朴朴超市小程序上，在售吊水鱼涵盖鲈鱼、鲫鱼、罗非鱼、黑鱼等品类，产品均标注“4道严格检测、吊水超5天、彻底去土腥”字样。工作人员表示，不少顾客尝鲜后成为回头客，其中吊水鲈鱼的销量最好。

在美团、小红书等平台上，吊水鱼成为多家餐厅的引流招牌，厦门某老字号水煮鱼餐厅及泉州多家水煮鱼门店，均将其作为核心卖点，叮咚买菜等平台也同步推出“安心吊水鱼”系列水产，进一步推动这条“瘦身鱼”走上千家万户的餐桌。



活水暂养池内，吊水鱼净化过程清晰可见。

02

鲜从何来安在何处 揭秘吊水鱼“净味秘诀”

健康消费升级浪潮下，市民对食材的要求早已不止于“鲜活”。2025年消费数据显示，超七成消费者选购生鲜时优先关注安全与口感，高蛋白、低脂肪食材的搜索量同比上涨65%，吃得安心、吃得健康已成为全民共识。吊水鱼的走红，核心在于其“净味”效果。

记者在朴朴超市购买了普通鲈鱼与吊水鲈鱼进行对比：500克的普通鲈鱼体色偏白、肚腹圆润，400克的吊水鲈鱼色泽红润、身形紧实修长；二者仅相差100克，普通鲈鱼的肚腹明显鼓起，视觉上更为肥硕；清蒸后口感差异显著，普通鲈鱼肉质松散、略带泥腥，吊水鲈鱼弹牙清甜，鲜味更纯。

记者进一步采访了解到，吊水并非简单停食饿鱼，而是有着一套科学的净化流程。永辉超市活鱼采购负责人介绍，桂花鱼、黑鱼吊水周期为30天，其他鱼类吊水时长不少于10天。停食游动可排空残饵、消耗脂肪，提升鱼肉蛋白含量，达到“清蒸似蒜瓣、久煮不散”的口感。

品质追求推动生鲜行业供应链与品控持续升级。记者了解到，永辉超市构建12小时极速供应链，实现从塘口到门店的闭环管控；朴朴超市依托前置仓布局，以“恒温活水暂养+30分钟极速达”保障新鲜；叮咚买菜推出“安心鱼”全链路溯源体系，确保水产品可溯可查。一条鱼的蜕变，折射出餐桌消费的升级，也推动生鲜行业从“拼鲜活”向“拼品质、拼规范”转型。

03

鱼好吃却真假难辨 扫码溯源让消费更放心

肉质弹牙、清甜无土腥味的吊水鱼深受喜爱，但市场上却存在真伪难辨的问题。因行业标准缺失，消费者陷入“好吃难选”的困惑。“同样叫吊水鱼，暂养3天和15天的品质悬殊，消费者购买时无法辨别。”泉州市民陈女士的吐槽，道出了市场的痛点。

记者走访厦门、泉州、福州三地，发现目前吊水鱼多集中在商超及线上平台，传统农贸市场鲜有售卖。从业近30年的水产商户吴师傅坦言，吊水鱼对暂养环境要求高、养殖成本偏高，简易暂养仅能初步去腥；即便溢价30%，但因缺乏统一标准，普通市场难以稳定销售。

一边是日益旺盛的市场需求，一边是行业标准缺位。目前全国尚未出台统一的吊水鱼行业标准，暂养周期、水质管控、药残检测等关键环节均无明确界定，吊水净化技术的规模化推广，亟待一套标准化体系加以规范。

3月18日，在福州举行的2026年国际可持续水产养殖大会上，与会专家明确指出，水产行业高质量发展必须以标准为基石，吊水鱼这类特色品类，更需通过标准化建设破解品质、监管难题。

采访中记者获悉，福建正聚焦行业短板，加快完善标准体系，制定水产净化养殖团体标准，细化全流程核心管控要求。省海洋与渔业局相关负责人介绍，将依托“承诺达标合格证+一品一码”追溯体系，实现水产品从养殖到餐桌全程可控，筑牢舌尖安全防线。这条“减肥健身鱼”，有望真正成为市民买得放心、吃得安心的“放心鱼”。