



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALIKLAR

Balık, çok çabuk bozulan besin maddesidir. Bu nedenle zamanda pişirilmesi ve tüketilmesi gerekir. Besin değeri yönünden fosfor, kalsiyum, hayvansal protein, vitamin gibi besleyici maddeleri kapsamaktadır. Etinin sıkı ve iyi kokulu olması önemlidir. Bütün balıklar satın alınırken, solungaçları muayene edilir, parlak ve temiz gözleri canlı olmalıdır. Balıklardaki yağ miktarı mevsime ve balığın cinsine göre değişir. Ringa, uskumru, sardelya, yayın balıklarındaki yağ %20 den fazla olup bu balıklara yağlı balıklar denir. Örneğin; Ringa balıklarındaki yağ miktarı yaz ayında bol yemek yedikleri zaman fazla, ilkbahar ve sonbaharda yumurtlayacakları zaman azdır. Fazla yağlı olmayan balıklara beyaz balıklar denir. Morina, mezgit, dil balığı gibi.
