



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BALIKLAR

Balıklar soğuk kanlı hayvanlardır. Ağırlıklarının %50'si yenilemez durumda olsa da, insanların beslenmesi açısından çok büyük öneme sahiptir.

Bugüne kadar 16.000 balık cinsi tespit edilmiştir.

Bunlardan 200 çeşidi insanların beslenmesi açısından önemlidir. Balıklar aynı zamanda protein ve değişik tuzları içerirler. Taze balıklar vitamin bakımından zengindir. Bağı dokusunun az olması sebebiyle kolay hazmedilir. Bu nedenle diyet mutfaklarında da kullanılabilir.

Balıkların Sınıflandırılması

Tatlı Su Balıkları (Göl veya Nehir)

-Pulsuz pişen balıklar (Yani pulu olmayan balıklar)

-Pulu balıklar (Kuvvetli pulu olan balıklar)

-Ortam değiştiren balıklar (Denizde yaşayan fakat yumurtlama zamanı ırmaklara çıkan balıklar) Örneğin Som, Mersin Marinası, Alaca Mersin)

Tuzlu Su Balıkları

Yuvarlak balıklar

Yassı balıklar

Sofra çeşidi balıklar (Kalkan, Pisi)

Etlerinin arasında fazla bir fark olmamakla birlikte deniz balıklarını eti uzun müddet saklandığında daha keskin kokar.
