



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALIKLAR

Başlıca ve pek bol gıdalardan, deniz mahsulleri balıklarımız da çok lezzetli ve sıhate faydalıdır. Zira, balıklarda (fosfor) mevcut olduğundan ve bu maddenin vücuda girmesi ve kana karışması dimağa ve sinirlere kuvvet verir. Balıklar, hafif bir gıda olmakla beraber et derecesinde besleyicidir.

Yalnız, balıkları gayet taze yemek lâzımdır.

Zira, balıklarda çabuk bozulma = kokma istidadı vardır.

Balıklar, iki türlü su mahsulleri olmalarına göre (tatlı su) balıkları, (tuzlu su) balıklarından daha hazımlıdırlar.

Balıklar da, muhtelif usul ve tertiplerde hazırlanır ve yenirler.

Mayonezi, dolması, pilâkisi, fırınlaması, tavada yağda kızartması, ızgara ve şiş kebapları, (tütsü = fûme)si ve lâkerdası, salamura ve çirozları yapılır.

Eteri beyaz ve sarı olan balıkların hazımları çok kolaydır. Eteri yağlı olan balıklar da besleyici iseler de bunlar egzamallara, narkis ve mafsal rahatsızlıkları çekenlere ve hazım güçlüğü olanlara yaramaz.

Bunlar için, ancak aşağıda gösterilen deniz balıkları muvafık gelir.

Başlıca tavsiyeye şayan su balıkları şunlardır :

### TATLI SU BALIKLARI

Turna balığı, Alabalık, Sazan balığı, Baltık alabalığı, Tatlı su kefalı

### DENİZ BALIKLARI

Dil balığı, Kum balığı, Som balığı, Karagöz balığı, Mersin balığı, Altıparmak (palamut), torik balığı, Uskumru balığı, Ringa balığı, Sardalya (ateş) balığı

Büsbütün nâzik midelere de şu balıklar uygundur;

Turna balığı, Strongilos (izmarit), Merlanos balığı, Alabalık, Pisi balığı,

Diğer deniz balıkları da şunlardır:

Barbunya balığı, Kalkan balığı, Levrek balığı, Kefal balığı, Dülger balığı, Diğer nev'î dil balığı, Diplarya balığı, Morina balığı, Kolyoz balığı, Gümüş balığı, Kılıç balığı, Kaya balığı, Hamsi balığı, Lipari balığı, Tekir balığı, Zargana balığı, Yılan balığı, İstavrit Balığı, Orkinos Balığı, Kırlangıç Balığı, Lüfer balığı, İskorbit balığı, Palamut balığı,

Türkiye'de en çok bulunan balıklar:

Levrek, Barbunya (Eti çok hafiftir, ızgarası, tavada tereyağıyla kızartması olur.) Kılıç, Kalkan, Kefal, Lüfer, Palamut, Torik, Uskumru, Hamsi, Sardalya (ateş balığı), İspari, Nehir çitari balığı, Pisi, İzmarit, İstavrit, Alabalık, Yayın balığı, Tatlı su yılan balığı,

Balık çerezleri:

Balık yumurtası, Havyar, Lâkerda, Ançuviz (gümüş balığı tuzlaması), Sardalya (konserve ve salamure), Çirozlar.