



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLAR HAKKINDA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2007

Balıkların Mönüdeki Yeri ve Önemi:

Günümüzdeki balık çeşitleri, mönüye her zaman zenginlik kazandırmıştır. Eskiden beri bilinen bu önemli besinden özellikle denize kıyısı olan ülkeler yeterince yararlanmakta ve daha ucuz beslenme olanağı bulmaktadır. Balık; besleyici değeri yüksek ve sindirimi kolay bir besindir. Fazla yağlı olmayan balıklar; yaşlılara, hastalara ve çocuklara önerilir. 100 gr balık etinde ortalama olarak;

15-20 gr. Protein,

Yağ; az yağlı balıklarda % 5'ten az, yarım yağlı balıklarda % 5-10 arasında, yağlı balıklarda ise % 10'dan fazladır,

Karbonhidrat yok denecek kadar azdır,

Deniz balıkları fosfor, iyot, sodyum ve demirden zengin; tatlı su balıkları ise potasyumdan zengindir.

Vitamince; A, B1 - B2, D vitaminlerinden zengin, C vitamininden fakirdir.

100 gr. az yağlı balık eti 70 kalori, 100 gr. yağlı balık eti 160 kalori verir.

Balıkların Özellikleri, Çeşitleri ve Sınıflandırılması:

Balık; Suda yaşayan, solungaçla soluyan, yumurtadan üreyen omurgalıların genel adıdır. Etilerde olduğu gibi balıklarda da kalite ve değerini belirleyen bazı unsurlar vardır. Bunlar genel olarak; Balığın türü, beslenmesi, yakalanışı, saklanması, taşınması ve tazeliğidir. Balığın lezzeti ve etinin yapısı her balığın türüne göre değişir. Dişi balıklar üreme devrelerinde zayıf ve tatsız olurlar. Yalnızca bitkiyle beslenen balıkların eti; Balık ve diğer deniz ürünleriyle beslenen balıkların etine göre daha lezzetsiz ve yavandır. Yakalanma esnasında balığın çok yıpratılmaması gerekir. Ayrıca balığın nakliyesi, saklanması ve pazarlanması da uygun koşullarda yapılmalıdır. Bir balığın et kısmı kas dokusu bölümlerinden meydana gelir. Kas lifleri ise birbirine paralel olarak yayılmış durumdadır. Bu kaslar pul pul ince parçacıklar halindedir. Balığın kuyruk kısmına doğru küçülürler ve pişirildikleri zaman kolayca birbirinden ayrılırlar. Balığın derisinin altında yağ yoktur. Etteki mevcut olan küçük miktardaki bağlayıcı doku sebebiyle pişirme süresi kısadır. Balık kırmızı etle kıyaslandığında boşa giden birçok kısmının olduğu görülür. Kemiği, kafası, yüzgeçleri, ve derisi atılmakta, iç organlar olarak sadece bazı balık türlerinin (Morina, Ringa gibi.) yumurtaları yenebilmektedir. Hangi Aylarda Hangi Balıklar Lezzetlidir? Sularımızdaki balıkların bazı türleri tüm sene boyunca yenebilir. Belli aylarda daha fazla veya az miktarda avlanır. Ancak mevsiminde daha lezzetli olurlar.

OCAK: Uskumru, Lüfer, Palamut, İstavrit lezzetini korur. Kefal ve Hamsi tam yağlıdır. Çinekop, Kofana, Mezgit, Berlam, Minakop, Dere Pisisi kolayca bulunur. Tekir ve Kırlangıç bolca avlanır.

ŞUBAT: Kalkan mevsiminin başladığı aydır. Mayıs sonuna kadar devam eder. Tekir bolca çıkar. Uskumru, Lüfer, Palamut yağın kaybetmeye başlar. Gümüş Balığı, Kefal, Minakop, Dere Pisisi lezzetlidir.

MART: Kefal, Levrek ve Kalkanın en lezzetli zamanıdır. Uskumru çiroz olmaya başlamıştır. Tavası ve pilakisi yapılır. Gümüş Balığı fazlaca çıkmaya başlar. Lüfer ve Palamut yağın kaybettiği için tava ve pilaki yapılır.

Minekop ve Tekir lezzetlidir. Kofananın ızgarası yapılır.

NİSAN: Kalkanın en bol zamanıdır. Mercan, Levrek, Kılıç, Kırlangıç bolca çıkar. Ancak Kılıç Balığı Ağustos ve Kasım ayında avlananlar kadar lezzetli değildir. Uskumru çirozlaşmıştır. Gümüş Balığı, Kefal, Mezgit, Berlam, Minakop, Tekir ve Barbunya çok tutulur. Eşkina ve Levrek lezzetlidir. Kaya balığı da çok avlanır ve ucuzdur.

MAYIS: Levrek, Barbunya, Dil Balığı, Tekir, Kılıç ve İskorpit zevkle yenir ve bolca bulunur. Kefal lezzetlidir. Uskumru, Torik, Palamut, Hamsi ve İstavrit yağın kaybetmiştir.

HAZİRAN: Bu ayda balık az tutulur. Balıkçılık için en verimsiz aydır. Dip balıkları yumurtalarını dökmüş olduklarından dağınık gezerler. Tekir, Barbunya, Gelincik, Mercan, Sinağrit, Levrek ve Eşkina bulunur ancak pahalıdır.

TEMMUZ: Sardalyanın mevsimi başlamıştır. Ekim ortasına kadar lezzetini devam ettirir. Kolyoz, İstavrit, Uskumru tava ve haşlamaya elverişlidir. Tekir ve Barbunya yine lezzetlidir. Kefal lezzetsiz ve üretimi azdır.

AĞUSTOS Çingene Palamudu mevsimini açar. Sardalyanın en lezzetli zamanıdır. Kılıç Balığının tadına doyum olmaz. Kolyozun tavası ve pilakisi yapılır. İzmarit lezzetini bulmuştur. Kefal tavsiye edilmez.

EYLÜL: Sardalya ve Kılıç lezzetlidir. Palamut irileşir ve her türlü pişirmeye elverişlidir. Lüfer pahalıdır. Kolyoz, İstavrit ve Kırlangıç bolca çıkar.

EKİM: Uskumru turfundadır. Lüfer tam lezzetlidir. İstavrit yağlanmıştır. Palamut ur. Tekir, Barbunya, Kılıç, Levrek, Sinağrit, Mercan, Sardalya, Eşkina, Minekop, Torik, İzmarit gibi balıklar ucuz temin edilebilir.

KASIM: Uskumrunun en iyi zamanıdır. Ekim ayındaki bu balıklar bu ayda da çok lezzetlidir. Torik akış başlamıştır. Lakerdası yapılır. Pisi Balığının en nefis olduğu aydır.

ARALIK: Uskumru, Torik, Palamut, Lüfer yağlı olduklarından her türlü yemeği yapılır. Hamsi lezzetlidir. Tekir ur.

Balıkların Gruplandırılması:

Genel olarak tatlı su balıkları ve tuzlu su balıkları olarak gruplandırılırlar.

Tatlı su balıkları: Dere, çay, göl, ırmak gibi tatlı sulara yaşarlar. Alabalık, Akbalık, Tatlı Su Levreği, Tatlı Su Kefali, Sazan, Yayın, Yılan, Turna ve Kızılkanat balıklarını sayabiliriz. Tatlı su balıkları deniz balıklarına oranla daha lezzetsiz ve kılçıklı olmakla birlikte, deniz olmayan yörelerde diğer balıklar gibi değerlendirilir.

Tuzlu su balıkları : Pek çok çeşidi vardır. Bunlar da cinslerine ve niteliklerine göre siyah etli ve beyaz eti balıklar olarak ikiye ayrılır. Beyaz etli balıkların etleri daha hafif olup sindirimleri daha kolaydır. Kalın kemikli olanlar jelatine zengin olup haşlama ve balık suyu çıkarmaya elverişlidir. Büyük balıklardan fileto çıkartılır. Barbunya, Tekir, Levrek, Kefal, Lüfer, Kalkan, Mercan, Dülger, Dil, Çipura ve Kırlangıç balıklarını bunlara örnek verebiliriz. Siyah etli balıklarda hem daha yağlı hemde daha ağırdır. Jelatini az olduğundan haşlamaya ve balık suyu almaya pek elverişli değildir. Siyah etli balıklar arasında da çok lezzetli olanları vardır. Hamsi, Gümüş, Sardalya, İstavrit, Uskumru, Kolyoz, İspari, Kılıç, Palamut, Torik ve Zargana gibi balıklar bu gruba girer.

Bundan başka bir gruplama şekli de omurgalı ve omurgasız balıklar olarak gruplandırılmasıdır. Omurgalı olanlar kendi içinde düz, yuvarlak ve yağlı olmak üzere üç grupta toplanır.

Yemeği Yapılan Başlıca Balık Türleri:

Tatlı Su Balıkları:

Alabalık: Boyu 25 cm civarında ve genellikle bir porsiyonluk bir balıktır. Balık çiftliklerinde üretildiği için her mevsim bulunur. En çok ızgarası, tava ve haşlaması yapılır.

Somon (Som): Boyu bir metreye ulaşanları vardır. Doğal olarak ırmak, nehir ve bazı soğuk denizlerde yaşar. Artık endüstriyel şekilde üretilmekte olan bir balık türüdür. Ülkemizde de üreticiliği yapılmaktadır. Eti pembe renkte ve hoş bir görünüme sahiptir. Lüks otel ve restoran mөнülerinde mutlaka bulunur. Somon balığının fumesi çok meşhurdur. Taze olarak ızgarası, tava, buğulaması, haşlaması ve soslu yemekleri yapılmaktadır.

Turna Balığı: Boyu 30-70 cm. arasındadır. Bazen bir metreye ulaşanları da vardır. Ülkemizde göl ve nehirlerde bulunur. Kılçıklı bir balıktır. Haşlaması ve bazı özel yemekleri yapılır.

Sudak (Uzun Levrek): Boyu bir metreye kadar ulaşanları vardır. Göllerde, kısmen nehirlerde, nehir ağızlarında ve bol su getiren nehirlerin döküldüğü sahalarda yaşarlar. Filetosundan soslu yemekler yapılır. Sıradan turistik lokanta mөнülerinde yer olsa da levreğin yerini tutamaz.

Yayın Balığı: Tatlı sulara yaşayan balıkların en büyüğüdür. Boyu 80-300 cm. arasındadır. 250-300 kg. gelenlerine de rastlanır. Ülkemizde birçok göl ve nehirde bulunur. En irileri Sapanca gölünde yaşar. Bu balığın genelde filetosu çıkartılır. ızgarası, tava, buğulaması, soslu yemekleri v.b. yapılır. Lüks ve turistik restoran mөнülerinde yer alır.

Sazan: Boyu bir metreye ulaşan cinsleri vardır. Nehirlerde, barajlarda ve göllerde yaşar. Tava, buğulaması ve ızgarası yapılır.

Yılan Balığı: Boyu iki metreye kadar ulaşabilen ve genellikle 50-150 cm. uzunluğunda bir balık cinsidir. Erkekleri 50 cm. civarındadır. Göl ve nehirlerde yaşar; ancak bazı denizlerde yaşayan türleri de vardır. En fazla fumesi yapılır. Fırında soslu yemekleri de yapılır.

Tuzlu Su Balıkları:

Barbunya: Ortalama 20-25 cm. boyunda olup 40 cm. kadar ulaşanları da vardır. Ağırlığı 150-200 gr. civarındadır. Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz de bulunur. Lüks restoran mөнülerinde yer alır. ızgarası ve tava yapılır.

Çipura: Ortalama 20-30 cm. boyunda olup daha irileri de vardır. Akdeniz ve Ege de bulunmasına karşı Marmara'da da rastlanmaktadır. Lüks restoran mөнülerinde çok sık yer alır. ızgarası, buğulaması, (filetosundan) soslu yemekleri ve tava yapılır.

Dil Balığı: 20-30 cm. boyunda bir balık türüdür. Marmara ve Karadeniz de bulunur. Lüks otel ve restoran mөнülerinde çok tercih edilen bir balık türüdür. Çeşitli soslu yemekleri (filetosundan), ızgarası ve tava yapılır.

Çiğ kılçıklarından çok iyi balık suyu elde edilir. ızgara ve tava için en fazla tercih edilenleri 250 gr. civarında tek porsiyon halinde satılanlarıdır.

Dülger Balığı: Boyu ortalama 30-50 cm. civarındadır. Marmara ve Karadenizde bulunur. Fransa'da çok değerli bir balıktır. Eti sedef rengindedir. Genelde (filetosundan) soslu yemekleri ve ızgarası yapılır. Kılçıklarından balık suyu elde edilir. Lüks restoran mөнülerinde yer alır.

Fener Balığı: Ortalama boyu 50-150 cm. civarındadır. Her denizde bulunur. Genelde soslu yemekleri ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mөнülerinde yer alır.

Gümüş Balığı: Ortalama boyu 7-12 cm. dir. Marmara da çok bulunur. Genellikle bu balığın içi ayıklanmadan pişirilerek yenir. İffaf olduğu için ışıkta bel kemiği görülebilir. Kızartması, tava ve buğulaması yapılır.

Hamsi: Ortalama boyu 8-12 cm. dir. En fazla Karadenizde bulunsa da Marmara'da da bulunmektedir. Tava ve buğulaması çok yapılır. Karadenizliler bu balıktan pek çok yemek çeşidi yapmaktadırlar.

İskorpit: Ortalama boyu 20-25 cm. dir. Bütün denizlerimizde bulunabilir. Yüzgeçlerdeki dikenleri ikinci derecede zehirlidir. Temizlerken dikkat edilmelidir. Eti beyaz ve lezzetlidir. Çorbası, tava ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mөнülerinde yer alır.

İstavrit: Ortalama boyu 15-20 cm. dir. Ancak değişik türde daha büyük istavritler de vardır. Bütün denizlerimizde bulunur. Tava ve ızgarası yapılır.

Kalkan: Boyu 80 cm. ye varan Kalkanlar vardır. Ancak 50 cm. civarında olanlar çoğunluktadır. En çok Karadenizde bulunsa da diğer denizlerimizde de bulunmektedir. Kalkan Balığının erkek olanı makbuldür. Tava ve haşlaması yapılır. Lüks restoran mөнülerinde yer alır.

Karagöz: Ortalama boyu 20-25 cm. dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. En fazla tava, ızgarası, çorbası yapılır. Lüks ve turistik restoran mөнülerinde yer alır.

Kefal: Türlerine göre 20 ile 90 cm. boylarında olur. Lezzeti yaşadığı yere göre değişebilir. Bu balık genelde denizin kirliliğinden etkilenir. Tava, ızgarası, haşlaması ve filetosundan buğulaması yapılır.

Kılıç Balığı: Türlerine göre 500 kg'a kadar olanları vardır. Ancak yurdumuzdaki denizlerde, genelde 80-100 kg. olanlarına daha çok göç ettiği sırada rastlanır. İşi, tava, soslu yemekleri yapılır. Lüks restoran mөнülerinde yer

alır.

Kırlangıç Balığı: Ortalama boyu 20-40 cm. dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. Çorbası, haşlaması ve tavası yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Lağos (Hani): Türlerine göre 1.5 metreye kadar olanları vardır. Daha çok Ege ve Akdeniz de yaşar. Genelde filetosu çıkarılır. Izgara, tava, haşlama, buğulama, soslu vb. yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde daha çok fileto olarak yer alır.

Levrek: 75 cm. kadar olanları vardır. Yurdumuzda çok bilinen kıymetli bir balıktır. Lüks otel ve restoran mutfakları tarafından çok aranan bu balığın filetosundan ızgara, tava, buğulama ve soslu balık yemekleri yapılmaktadır. Lokantalar tarafından çok tercih edilen bir balıktır.

Lipsoz: 50 cm. ye kadar olanları vardır. Bu balığın yüzgeçlerindeki dikenler ikinci derecede zehirlidir. Temizlerken dikkat edilmesi gerekir. Bütün denizlerimizde rastlanır. Eti lezzetlidir. Çorbası, haşlaması, buğulaması, tavası yapılır. Zaman zaman lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Lüfer: Yavru halinden itibaren belli iriliğe erişinceye kadar çeşitli isimler alır. Boylarına göre adları da değişen bu balıkların 3 - 7 tanesi 1 kg. gelen Lüfer Balığıdır. Daha küçük olan Sarıkanat ve Çinekop yağsız, Kofana da fazla yağlı olduğu için Lüfer kadar ilgi görmez. Karadeniz ve Marmara da rastlanır. Izgarası ve tavası yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Mercan: Boyu 50 cm. ye kadar ulaşanları vardır. Marmara, Ege ve Akdeniz'de bulunur. Sevilen bir balık türüdür. En fazla ızgarası, filetosundan buğulaması ve soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Mersin Balığı: Genel olarak iri yapılıdır. Boyu 3 metreye kadar ulaşanları vardır. Memleketimiz sularında özellikle Karadeniz'e dökülen nehirlerin civarında ve bir miktarda Marmara'da bulunmaktadır. Mersin balığının eti lezzetlidir. Etinden daha çok füme yapılır. Dünyanın en pahalı gıdası olan Siyah Havyar Mersin Balığının yumurtalarıdır. Zaman zaman lüks restoran mönülerinde yer alır. Fümesi ve fileto şeklinde yemekleri yapılır.

Mezgit (Mezit): Yurdumuzda denizlerde, uzunluğu 25 cm. yi geçene pek rastlanmaz. Ancak bazı ülkelerde 50 ve 70 cm. olanlarına çok sık rastlanır. En çok Karadeniz'de bulunur. Ayrıca Marmara, Ege ve Akdeniz'de az miktarda vardır. Genelde tavası yapılır. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Minekop: Uzunluğu ortalama 45-50 cm.dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. En fazla ızgarası, buğulaması, filetosundan soslu yemekler ve haşlaması yapılır. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Orfoz (Hani): Türlerine göre 1.5 metreye kadar olanları vardır. Genellikle 60-80 cm. ve 10-15 kg. arası değişir. Daha çok Ege ve Akdeniz'de yaşar. Genelde filetosu çıkarılır. Izgara, tava, haşlama, buğulama ve soslu vb. yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Orkinoz (Ton-Tuna): İri cüsseli bir balıktır. Üç metreye kadar olan türleri vardır. Denizlerimizde rastlanan türleri genelde iki metreyi geçmez. Konservesinden sonra en fazla (filetosundan) tavası, ızgarası, soslu yemekleri ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Palamut: Esmer eti olan bu balığın boylarına göre adları değişmektedir. Ağustos ayı sonuna doğru Çingene Palamudu (20-25 cm. arası olanları), Ekim Kasım aylarında asıl Palamut (25-35 cm. arası ve 700-800 gr. arası olanları). Daha sonraları ise Torik olarak piyasaya sürülür. Genellikle Karadeniz'de rastlanır. Izgarası, tavası, buğulaması ve filetosundan soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde çok yer alır.

Pisi Balığı: Boyu 60 cm. ye erişebilen ve genellikle 25-30 cm. olan bu balık, Akdeniz'de çok rastlansa da Marmara ve Karadeniz'de de görülür. Izgarası, tavası, haşlaması ve filetosundan soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Sardalya: Boyu 10-15 cm.dir. Genelde Akdeniz'de bulunur. Ancak diğer denizlerimize de göç eder. Izgarası meşhurdur. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Sinarit: Boyu bir metreye kadar ulaşanları vardır. Marmara, Ege Denizi ve Akdeniz 'de bulunur. Nadiren de olsa Karadeniz'de de görülmektedir. Küçüklerinden ızgara ve tava yapılır. Irilerinin filetosundan her türlü balık yemeği olur. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Uskumru: Geçici balıklardandır. Ortalama boyu 20-30 cm'dir. Marmara ve Karadeniz'de çok rastlanır.

Uskumru Kalyoz balığına çok benzer; ancak lezzetleri farklıdır. Kalyozların gözleri Uskumru balığından iki misli daha fazla büyüktür. Uskumru'nun ızgarası, fırınlanması ve buğulaması yapılır. Turistik restoran mönülerinde yer alır.

Vatoz: Boyu 50-100 cm. dir. En fazla Akdeniz 'de rastlanan bu balık Fransa'da çok sevilir. Hazırlama şekli diğer balıklara göre çok farklıdır. Satın alındıktan sonra beklemeden porsiyonlanır, sirkeli suda 20 dakika bekletilir, yavaş ateşte poche usulü pişirilir. Sonra kendi suyunun içinde soğutulur ve suyu jöleleşir. Bu jöleli suyun içinde balıklar 4-5 gün saklanabilir. İstendiği an kendi suyunun içinde ısıtılır, süzülür, derisi yüzülür ve üzerine tereyağı dökülerek servis yapılır. Balığın üzerine tercihen sirke veya limon suyu dökülerek de servis yapılabilir. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar:

Çok değerli olan bu besin maddesi, taze iken ne kadar yararlıysa, bayatken de o kadar zararlı olabilir.

Bayatlamış balıktaki toksinler, insanların zehirlenmesi hatta ölümlere bile neden olabilir. Bu nedenle balık satın alırken çok dikkatli olmak gerekir. Balık satın alırken genel olarak balığın tazeliği ve kalitesi, yenebilir et oranı ve mevsimi önemlidir. Balığın usulüne uygun olmayan şekilde ve yanlış bekletilmesi genellikle dış kısımlarında başlayan bayatlamalara sebep olur. Örneğin uzun süre sentetik torbada bekletilmesi bayatlamaya ve bozulmaya yol açar. Balığın bozulmasını önlemek için acilen bu duruma son verilmesi gerekir. Balık hemen akarsu altına tutulur, bir süre yıkanır. Balığın bozulmasını önlemek ve mikroorganizma faaliyetlerini hemen durdurabilmek için güvenli bir yol da şudur: 4 litre suya 1 adet (KMNO4) potasyum permanganat tableti eritilir. Menekşe renginde bir su elde edilir. Deniz ürünleri yıkandıktan sonra bu suyun içinde 10 15 dakika bekletilir. Su hala menekşe renginde ise deniz ürünü tazelenmiştir ve yenebilir demektir. Permanganatlı sudan çıkartılarak bol suyla iyice yıkanır. Bu işlemden sonra deniz ürününün hemen kullanılması gerekir. Bekletilerek tekrar aynı işlem uygulanması sakıncalıdır.

Balığın Tazeliğini Saptama Yolları:

Gözleri parlak, dolgun ve şişkindir.

Solungaçları nemli ve kırmızıdır, kötü koku yaymaz. Balık bayatlamaya ve kokmaya baş kısmından başlar. Eti sıkı ve esnektir, elle bastırıldığında eski şeklini kolayca alır (ancak buzthane balığı serttir). Pulları yatık, kaygan ve yapışıktır. Bayatladıkça bu görüntü kaybolur. Suyu bırakıldığında dibe çöker. Doğal yosun ve deniz kokusu vardır, amonyak kokmaz. Taze balık hareketli gibi kıvrık bir şekilde durur, balık bayatladıkça görüntü donuklaşır, sabitleşir. Taze balıkların kuyruk yüzgeçleri uç kısımlarına kadar muntazamdır. İekli belirgindir. Bayatladıkça yüzgeçlerin uç kısımları şekil değişikliğine uğrar.

Balığın Temizlenmesi:

Temizlemede kullanılan araçlar:

Balık makası
Balık tezgahı, balık kesme tahtası
Balık ayıklama bıçakları
Süzgeç
Balık saklama dolapları, balık buzdolabı
Küvet, tepsi, kase

Pullu balıkların temizlenmesi:

Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir. Ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.

İç organlarının çıkarılması: Keskin bir bıçakla solungaçları altından kesilerek önce başları alınır. Sonra anüs deliğinden başa doğru kesilerek karnı yarılar, iç organları dışarı çıkarılır. Akarsuyun altında iyice yıkanıp temizlenir. Bazı balıklar bütün olarak başlarıyla birlikte temizlenip hazırlanır.

Fileto çıkarılması: Küçük kılçıklı balıklar, içleri çıkarılıp temizlendikten sonra pişirilir. Büyük balıklar ise dilim, kuşbaşı doğandıktan veya fileto çıkarıldıktan sonra kullanılır. Özellikle kalın kılçıklı balıklar filetolara ayrılır. Baş kesilip içi temizlenen balık, kuyruğu aşağı ve sırtı sağa gelmek üzere yatırılır. Keskin bir bıçakla sırtından kuyruğa doğru kesilerek üst parça çıkarılır. Çevrilerak diğer yüzü kesilerek kemiğinden ayrılır. Bazen deriside sıyrılarak çıkarılır. Bunun için ayrılan parça kuyruk tarafından tutularak, keskin bir bıçak yardımıyla deri etten kurtarılır ve başa doğru sıyrılır. Gerekiyorsa birer kişilik parçalar halinde kesildikten sonra kullanılır.

Pulsuz balıkların temizlenmesi:

Pulsuz balıkların temizlenmesi pullu balıklarda olduğu gibidir, sadece pullarının temizleme aşaması atlanır.

Balıkların Porsiyonlanması:

Balıkta Yenebilir Et Oranı. Balıktan çıkan fire balığın anatomisine göre değişir. Bu fire balığın fiyatının yükselmesine sebep olabileceği gibi kişi başına düşecek yenebilir et miktarının azalıp çoğalmasını da etkiler. Satın alınacak balığın ne kadar fire verdiğini iyi bilmek gerekir.

Fire: Deri ve pullar, iç organlar, kılçıklar, kafa ve yüzgeçler (yemmeyen kısımlar) dir. 150 gr. lık safi balık eti elde etmek için gerekli brüt balık miktarı (ortalama olarak)

150 gr. balık filetosu

175 gr. balık dilimi

220 gr. bütün, küçük kafalı balık

280 gr. bütün, büyük kafalı balık

200 gr. kafası kesilmiş balık

220 gr. küçük balık (Hamsi gibi)

Bazı balık türlerindeki ortalama fire ve yenebilir et oranı : Balık Fire oranı (%) Yenebilir oran (%) Mezgit % 40 % 60 Kalkan % 50 % 50 Dülger % 55 % 45 Somon % 35 % 65 Alabalık % 35 % 65 Dil balığı % 50 % 50 Fener balığı % 65 % 35 Vatoz % 60 % 40 Mercan % 45 % 55 Palamut % 45 % 55 Balıkları parçalama ve porsiyonlara bölme işlemi genelde pişirme hazırlığının son aşamasında yapılır, filetosu çıkartılır, dilimlere kesilir, parçalara bölünür veya bütün verilir.

Balık filetosu: Bazı balıklar fileto olarak pişirilir. Fileto büyükse 150 gr. civarında porsiyonlara bölünür. Fileto küçükse, birkaç tane fileto birleştirilerek bir porsiyon yapılır.

Balık dilimi: Yuvarlak büyük balıklar 2-3 cm.kalınlıkta dilimlere kesilerek porsiyon yapılabilir. Balık dilimi porsiyonu 180-200 gr. arası olmalıdır.

Balık parçası: Kalkana benzeyen düz balıklardan kesilir. Balık parçası porsiyonu 300-350 gr. arası olmalıdır.

Porsiyonluk balık : Tanesi 200-250 gr. arası olan ve bir porsiyon olabilen balıklardan yapılır. (Alabalık, Dil balığı, Çipura vb.)

Küçük tane balıklar: Küçük olmaları sebebiyle birkaç tanesinden bir porsiyon yapılır. 250-300 gr. arası bir porsiyon olabilir (Hamsi, Sardalya, Gümüş Balığı, İstavrit vb.)

Balıkların Saklanması:

Balık çok çabuk bozulan bir yiyecektir. Yağsız ve yassı balıklar yağlı ve silindirik balıklardan daha uzun dayanır. Balıkların saklanması diğer yiyecek maddelerinin saklanmasından çok farklıdır. Balıkların saklanacağı dolap tamamen balık için ayrılmış özel dolaplar olmalıdır.

Taze (Soğuk) Saklama: Taze balıkların bekletilmesi için uygun soğukluk derecesi 0 ° C ile +2 ° C arası olmalıdır. Ayrıca balıklar buz içerisinde saklanmalı ancak buza direkt olarak temas etmemelidir. Birkaç kat buz üzerine ince nylon, üzerine balıklar; tekrar üzerine nylon ve onun üzerinede buz parçaları konmalıdır. Eriyen buz parçaları balığa değmeden akmalıdır. Tatlı su balıklarının buz içinde saklanması da tavsiye edilmez. Vatoz balığı piştikten sonra kendi suyu içinde (en fazla 4 gün) saklanmalıdır. Buz içinde balık saklama süresi üç gün

geçmemelidir Taze balıklar günlük olarak yıkanmamalıdır. Balığı yıkamak üzerindeki yapışkanlığı alabilir; ancak bayatlamasını önleyemez. Bu yüzden balık değil de balığın saklandığı kap veya yer her gün temizlenmelidir.

1.6.2.Dondurarak Saklama. Balık hemen temizlenmeli ve birer kerede kullanılacak parçalar halinde, gıda kodexine uygun poşetler içerisinde hava almayacak şekilde sıkıca paketlenir. 32 ° C ile 40 ° C de dondurulur. 18 ° C de 3-6 ay süreyle saklanır.