



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Taze balık ne kadar kuvvetli ve doyurucu bir besin maddesi ise bayatlamış balık da o derece tehlikelidir. Bayat balıklar toksinler vasıtasıyla sağlık için çok zararlıdır. İnsanı zehirleyerek ölümüne bile sebep olabilir. Bunun için balık satılırken tazeliğine çok dikkat etmek lâzımdır. Taze Balığın Özellikleri:

1 Gözleri canlı, parlak ve çukura kaçmamıştır.

2 Eti sert ve diridir. Bastırıldığı zaman çukurlaşmaz.

3 Solungaçları canlı kırmızıdır.

4 Kuyruğu sallanmaz.

5 Pulları kolay kolay kopmaz. '

6 Deniz kokuludur.

Bu görünüşe sahip balıklar tazedir. Aksi bayattır. Bunun için çok dikkat etmeli. Bayat balık yemektense hiç yememek daha akıllıca iştir.