



بسم الله الرحمن الرحيم

آشنایی را با برکت تجربه کنید

نویسنده

غلامرضا قاسمی

آشنیز دانشگاه علوم اسلامی رضوی (حرم مطهر)

مشتقدس پرتاران جوان

فصل اول: خورشت ها

۲	 غذای مهمان سرای حضرت
۳	 چلو خورشت قیمه
۴	 چلو خورشت قرمه سبزی
۵	 چلو مرغ
۶	 جوجه کباب
۶	 کباب بویا
۸	 چلو گریست
۹	 چلو ماهی پخته
۱۰	 خورشت کرفس
۱۱	 خورشت مرغ با انار و زعفران
۱۲	 خورشت بامیه
۱۳	 شله مشهدی
۱۴	 خورش فسنجان
۱۵	 کباب گوسفندی
۱۶	 اکبر جوجه
۱۷	 ماهی مجلسی (قزل آلا)
۱۸	 ماهی شکم پر
۱۹	 ماهی شیر
۲۰	 ماهی سالمون با سس فرنگی
۲۱	 غذای کباب ترش بوقلمون
۲۲	 ژیکو گوسفندی
۲۳	 خورش هویج
۲۴	 خورشت ربو اس با نعناع و جعفری
۲۴	 گوشت بادمجان
۲۶	 برگ گوسفندی

۲۷	 شیشلیک گوسفندی با استخوان
۲۸	 فیله ماهی
۲۹	 کباب کوبیده سفید
۳۰	 آبگوشت
۳۰	 پخت قابلی

فصل دوم: خوراک ها

۳۴	 خوراک بویا
۳۵	 خوراک لویا سبز و مرغ
۳۶	 خوراک شن و مرغ
۳۷	 خوراک عدسی
۳۷	 خوراک مرغ
۳۸	 کباب سستی همراه دارچین
۴۰	 کنلت گوشت
۴۱	 قورتی یا قروتی محلی
۴۲	 قلیه دلبندی
۴۲	 کوفته تبریزی
۴۴	 مرغ درسته
۴۵	 حلیم
۴۵	 عدسی یا بلغور

فصل سوم: بونج ها

۴۸	 چلو عدسی
۴۹	 شوید پلو
۵۰	 استامبولی پلو
۵۱	 ته چین گوشت و ذرت
۵۲	 سبزی پلو
۵۳	 کلم پلو
۵۴	 قیمه نثار
۵۵	 باقالی پلو با مرغ و شوید

۵۶	برنج مکزیکی
۵۷	برنج کسبه عربی
۵۸	برنج با ته دیگ
۵۹	انار پلو

فصل چهارم: ژله ها

۶۲	نسکافه رژیمی
۶۳	ژله
۶۴	صبحانه قوی

فصل پنجم: سوپ ها

۶۸	سوپ حر
۶۹	سوپ مرغ
۷۰	سوپ شیر و قه چ
۷۱	سوپ جو و شیر
۷۲	سوپ ورمیشل
۷۳	سوپ جو
۷۴	آش رشته
۷۵	بورانی
۷۶	آش دندونی برای نوزاد

فصل ششم: سالاد ها

۷۷	سالاد الویه
۷۹	سالاد مخلوط (شیرازی)
۷۹	سالاد مخلوط کلم و کاهو
۸۰	سالاد فصل

فصل هفتم: نکته ها

۸۴	چند نکته در مورد پخت برنج
۸۶	از بین بردن بوی سیر
۸۶	اگر غذای شما تند شده چکار کنید تا تندی آن از بین برود؟
۸۷	احکام خوردنی ها و آشامیدنی ها

۸۹		دستور سر بردن حیوانات
۹۰		چند نکته مفید
۹۱		روش شستشوی سبزی
۹۲		خواص سماق
۹۲		خواص پوست میوه‌ها
۹۳		اگر به کم خونی و فقر آهن مبتلا هستید
۹۴		خواص گوشت شتر
۹۵		چهار لکه های روی صورت و جای جوش را از بین ببریم؟
۹۵		این موارد را در غذاهای خود بیشتر استفاده کنید
۹۷		پیام سلامت و خواص خوراکیها
۹۸		روش تشخیص مای سالم از فاسد
۹۹		روش های تربیت حیواناتن ماهی
۱۰۰		چه ادویه هایی را چه در جمع به غذا اضافه کنیم؟
۱۰۰		خواص ادویه
۱۰۱		دانستنی ها
۱۰۲		مزاج ها

مقدمه:

سخنی با همکاران گرامی؛

تا حالا به کاری که می‌کنید فکر کرده‌اید؟ هیچ‌کس شما را نمی‌بیند. شما عزیزان زحمت‌کش همیشه پشت صحنه هستید و زمانی از شما یاد می‌شود که غذای شما را می‌خورند غذایی که از جان و روح خود مایه گذاشته‌اید تا خوش‌مزه شود و مشتری در شادی و ناز که سرو کند. پس شما عزیزان در ثواب شادی و عزا سهیم و شریک هستید.

من زمانی آن‌روی حج داشتم اما از نظر مالی که نمی‌شد جایی کار می‌کردم که با مسئولین رده بالای کشور ارتباط داشتم با خودم گفتم به آقایان می‌گویم که درست کنند که به حج بروم ولی خیال‌ناخوا بود. از ما گفتن از آنها نمی‌شد تا اینکه با یکی از آشپزهایی که از قبل هم با هم کار می‌کردیم دیدم گفتم: چرا مکه نرفتی؟ گفتم به هر دری زدم نشد گفت حالا نمی‌خواود دنبال کاری و چیز دیگری بگردی تو که آشپزی و همه می‌شناسن چرا از طریق آشپزی اقدام نمی‌کنی. مدیر کاروانی می‌شناختم رفتم پیش او. یک ماه بعد اولین سفر آشپزی و زیارتی مکه تاریخ ۱۳۷۹/۴/۴ اتفاق افتاد. همان سال تاریخ ۱۳۷۹/۱۱/۱۰ قسمت حج واجب شد که هر سال ادامه داشت آشپزی واقعاً هنر است.

فقط آشپزی را دوست داشتم و از آشپزی به خیلی چیزها رسیدم، حرفه من آشپزی بود ولی داخل اداره مشغول کار دیگری بودم برای اینکه دوباره برگردم به آشپزی از فیلسوف آقای غلامحسین ابراهیمی دینانی پرسیدم که آشپزی خوب است، جواب خیلی قانع‌کننده‌ای دادند و گفتند: تا من غذا نخورم که نمی‌توانم فیلسوف باشم.

با تشکر

غلامرضا قاسمی

آشپز دانشگاه علوم اسلامی رضوی