

CultureTalk Tibetan Language and Culture Video Transcripts:  
<http://langmedia.fivecolleges.edu>  
**Cooking Momos: Vegetables**

“Exile” Dialect or Lhasa Dialect

**Tibetan transcript:**

དབྱངས་ཆེན་པོ། འདྲི་རྗེས་ལ་ tomato. ཏྲོག་ཚམ་སླུག་དགོས་རེད།  
དེ་རྗེས་ལ་ཚལ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་སླུག་ན་འགྲིག་ས་ཀྱི་རེད། ཚལ་ཚང་མ་ boil  
བྱས་ན་བཞགས་པ་རེད་ཅེག། ཏྲོག་ཚམ་ཚལ་ཡོད་རེད། half cooked རང་བཞིན།  
ཨ་ནི་འདྲི་གང་ལ་རྗེས་ལ་ཚལ་སླུག་གི་ཡོད་དེ་ཚུ།

འདྲི་བའི། ཚལ་ཚང་སླུག་དགོས་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ཚལ་སོ་སོའི་འདོད་པ་རེད། ད་འདི་འདྲ་གཅིག་རེད། ཨ་ནི་ cheese འདི་ཡོངས་ཀྱི་རེད།

འདྲི་བའི། ཨ་ནི་སྐར་མ་ག་ཚོད་ལར་ཀྲུག་ཀྲུག་བཏང་དགོས་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ལགས་”

འདྲི་བའི། འདི་སྐར་མ་ག་ཚོད་ལར་ཀྲུག་ཀྲུག་བཏང་དགོས་རེད་དམ།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ཞིག་དྲག་སི་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། ཞིག་དྲག་སི་བཞགས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།  
གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཞིག་དྲག་སི་ overcook རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱི་མ་རེད།  
འདྲི་འདྲི་བ་སྐར་སྐར་སླུག་གི་མིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་མི་ཁ་ཤེས་སྐར་སྐར་བཟའ་ཚོགས་ཀྱི་མི་འདུག་  
འ།  
ཨ་ནི་སྐར་སྐར་ཨ་ཚར་སོ་སོ་དགའ་ཕྱི་ཡོད་ན་སོ་སོ་གཞན་པ་ལོག་གར་བཟོ་ན་འགྲིག་ས་ཀྱི་ཡོད་རེ  
ད། འོ་ད་འདྲི་འདྲ་ཞིག་འགྲིག་ས་རེད། ད་དེ་ནས་ངའི་ག་རེ་རྒྱུ་དགོས་རེད་ཟེར་ན་ cheese  
དུ་སླུ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།  
ཨ་ནི་ད་ལྟ་ཏྲོག་ཚམ་བཟོ་ཡ་ཡོད་མ་རེད་ག་རེ་བྱས་ཟེར་ན་ཚར་བོ་ཡོད་རེད་འ།  
ཚར་བོ་ཡི་བཟོ་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི་ cheese  
ཏྲོག་ཚམ་སླུག་བྱས་ཀྲུག་ཀྲུག་གཅིག་ཡས་བཏང་བཞག་གི་ཡིན།  
ཨ་ནི་ཀྲུག་ཀྲུག་བཏང་བའི་རྗེས་ཨ་ནི་གང་མོ་ཚོགས་དུས་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི་རྗེས་ལ་ཚལ་མ་

འདང་བ་བྱེད་ན་རྩིས་ལར་ཚྭ་སྒྲུག་ཚོགས་གྱི་རེད། ཚྭ་མ་འདངས་ན་ཚྭ་སྒྲུག་ཨ་ནི་སྲུར་སྐྱ་ན་  
powderཡིན་ནས་ལས་green chili  
ཡིན་ནས་ལས་སོ་སོའི་རྒྱང་རྒྱང་བྱེད་ནས་སྒྲུག་ཚོགས་གྱི་རེད།  
རྩིས་ལ་སྒྲུག་དྲ་ལྷ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་སྒྲུག་དགོས་མ་རེད། ཚྭ་མ་འདངས་ནས་རྩིས་ལར་སྒྲུག་།  
ཨ་ནི་གཞན་གང་སྒྲུག་ཡ་ཡོད་མ་རེད་འདྲིའི། འདི་དཔེ་ plain རེད།  
གཟུགས་སོ་ལ་དཔེ་ཕན་གྱི་རེད།

**English translation:**

Yangchen: After that, put in a little bit of tomatoes. After that you can put all other vegetables together. The vegetables were put into boiled water so they are a little cooked. Then, add salt... salt.

Interviewer: How much salt you have put in?

Yangchen: Salt... It's up to you. Now, you do like this. Then the cheese will come out.

Interviewer: Between how many minutes [do] you have to stir it?

Yangchen: “*Lak*,” it means, “sorry?”

Interviewer: This one, within how many minutes you have to stir it?

Yangchen: It won't take that long. You don't have to leave it very long, because you cannot overcook it. I am not going to put chili pepper in this because some people do not and cannot eat pepper. Then if there is anyone who likes and wants pepper, we can make it separate on the side. That's how it is. Then what I will do is, I am going to do like this with cheese. Then, we cannot make it [*momo*] now because it is hot right now. You cannot make it when it is hot. Then I will add a little bit of cheese and stir and then will leave it like this. Stir it and then once it gets cool enough then we can make it. Then chili powder and green chili, individuals can put on the side in a small [plate] for themselves. You can add it now. You can add it after that. You don't have to add it now. If there is not enough salt in there you also can add it later. Then, there are no other things to add. This is very so plain, and it is very beneficial for your body.

**About CultureTalk:** CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use every day. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2013 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated