

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

“Exile” Dialect or Lhasa Dialect

**Tibetan transcript:**

དབྱངས་ཆེན་པོ། ད་མོག་མོག་གི་བཟོ་ལྟ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཟོ་ཡ་རེད།

འདྲི་བ་ལྟོ། འདི་མེ་རྩ་ནང་སླག་དགོས་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། འདི་མོ་རྩ་ནང་ལ་རྟོག་ཚམ་སླག།  
གང་ཡིན་ཟེར་ན་འདི་རྟོག་ཚམ་སླག་གང་ཡིན་ཟེར་ན་འདི་མར་འབྱར་གྱི་འདུག།  
རྟོག་ཚམ་སླག་བ་ཡིན་ལས་མར་འབྱར་གྱི་མི་འདུག།

འདྲི་བ་ལྟོ། ཨ་ནི་མོག་མོག་གི་པགས་པ་བཟོ་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད་ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ད་ཉིན་མ་རྟོག་པར་བཟོ་ན་ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད།  
མཚམས་མཚམས་བཟོ་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།  
བྱས་ཚང་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་གྱི་མི་འདུག་ལ། ད་ཞིམ་ཤུས་གཅིག་པ་རེད། འདི་མོག་མོག་  
design གཅིག་བྱས། ད་འདི་design ངའི་ཉ་གོ་བ་ལར་གཉིས་གཅིག་པོ་ཉ་གོ་གི་ཡོད།

འདྲི་བ་ལྟོ། འདིའི་ནང་མོག་མོག་ནང་ཚལ་ག་ཚོད་སླག་དགོས་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ཚལ་ཐུར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ། ད་ཆེ་ཆུང་སོ་སོའི་འདོད་པ་རེད།  
ཆེ་བ་བཟོ་ན་མང་བ་དང་ཆུང་བ་བཟོ་ན་ཉུང་བ་བཟོ་དགོས་རེད། ད་དེ་དུས་སླ་བྱས། འདི་  
design གཅིག་རེད། ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད།

འདྲི་བ་ལྟོ། ཨ་ནི་མོག་འདི་ག་བ་སླག་དགོས་རེད།

དབྱངས་ཆེན་པོ། ད་མོག་མོག་འདི་མོག་འདྲུལ་ནང་སླག་ཡ་རེད།  
ཨ་ནི་ད་གཞན་པ་གཅིག་བཟོ་ཡ་དགོས་རེད།ཨ་ནི་ཡང་འདི་ design

གཞན་པ་གཅིག་བྱེད་ཞོགས། design གཉིས་མཐུང་སོང་ངའི་ད་ལྟ་བར་དུས།  
ཨ་ནི་འདིའི་འདི་ག་རང་རེད། ཆེ་ཆུང་སོ་སོའི་འདོད་པ་རེད། ད་འདི་དུ་ལྷ་བྱས།

འདྲི་བ་ལྟོ། ཨ་ནི་འདི་ལོག་གར་རེད།

དབྱངས་ཆེན་ལྟོ། འདི་རྟོག་ཙམ་ལོག་གར་རེད། ཡིན་འང་བཟའ་དུས་གཅིག་པར་རེད། ཨ་ནི་དུག་ཟུར་བྱས།  
ཨ་ནི་ཚོལ་ཡ་འདི་དུས་ཚོད་གཅིག་པར་རེད།  
འདི་འཁྲིས་ལར་མ་བཞག་བ་བྱས་རྟོག་ཙམ་སྟོང་བ་བཞག།

འདྲི་བ་ལྟོ། ཨ་ནི་མོག་འཕྲུག་ནང་ག་རི་སླག་ཡོད་རེད་པས།

དབྱངས་ཆེན་ལྟོ།  
མོག་འཕྲུག་གཡག་པོ་བྱེད་ནས་འཕྲུད་ནས་འདི་སྐམ་པོ་བྱས་ཨ་ནི་སྐྱམ་རྟོག་ཙམ་འཛོག་ནས་མོག་  
མོག་མར་འབྱར་གྱི་མ་རེད། འོ་འདི་རེད།

འདྲི་བ་ལྟོ། ད་མོག་མོག་བཟོ་ཚར་སོང་།

དབྱངས་ཆེན་ལྟོ། ཨ་ནི་ད་གིན་ནང་བཞིན་རེད། འདི་འདྲ་བཟོ། ཨ་ནི་འདྲ་མོ་འདྲ་འདུག་འ།  
གཉིས་གསུམ་ཡོད་རེད། འདི་གཅིག་བྱས་ design འདི་གཉིས་བྱས། འདི་གསུམ་བྱས།  
ཨ་ནི་ད་ཚོལ་ཡ་ལ་སྐར་མ་བཅུ་དགོས་གྱི་རེད།  
ཨ་ནི་ཆུ་འདི་འཁོལ་གྱི་རེད་འཁོལ་དུས་སྐར་མ་བཅུ་ཙམ་དགོས་གྱི་རེད།  
ཨ་ནི་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ཡི་མཚུག་ཏུ་ཨ་ནི་ཚོལ་གྱི་རེད།

འདྲི་བ་ལྟོ། ཨ་ནི་མེ་ཆེན་པོ་འབར་དགོས་རེད་བས།

དབྱངས་ཆེན་ལྟོ། མེ་ཆེན་པོ་འབར་དགོས་རེད། མེ་ཆུང་ཆུང་འབར་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།

འདྲི་བ་ལྟོ། ད་ལྟ་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ཆགས་སོང་རེད་བ།

དབྱངས་ཆེན་ལྟོ། རྟོག་ཙམ་ཆགས་ཡོད་མ་རེད། ཆགས་ཚར་ཡོད་མ་རེད། རྟོག་ཙམ་ཆགས་ཚར་ཡོད་མ་རེད།  
འདི་ཡང་ཉ་གོ་གི་ཡོད། དུར་སི་ཉ་གོ་གི་ཡོད། འདི་འདྲ་བྱས་ནས་ཉ་གོ་གི་འདུག་ཚོལ་བཞག།

ཚེལ་བཞག་ག་རི་བྱེད་ནས་ཟེར་ན་ངའི་ཉ་གོ་གི་ཡོད། སྐར་མ་བཙོ་ལྔ་དགོས་མི་འདུག།  
སྐར་མ་བཙུ་གཉིས་ལ་ཚར་སོང་། ག་རི་བྱས་ནས་ཟེར་ན་སྐར་མ་བཙུ་གཉིས་ལ་ཚར་སོང་།  
སྐར་མ་བཙོ་ལྔ་དགོས་མི་འདུག་སྐར་མ་བཙུ་གཉིས་ལ་ཚར་སོང་།  
ལྷ་ཡི་མོག་མོག་ཡིན་ན་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལྔ་དགོས་གྱི་རེད།  
ད་རིང་ཚེལ་གྱི་མོག་མོག་ཡིན་ཅང་སྐར་མ་བཙུ་གཉིས་དགོས་ཤག།

**English translation:**

Yangchen: Now, you make the shape of *momo*, something like this.

Interviewer: Now, you dip it into the flour?

Yangchen: This you have to dip a little into the flour, because... you have to put in there because... it sticks there. If you dip in there [flour] it doesn't stick.

Interviewer: Then, is it difficult or hard to make the skin of the *momo*?

Yangchen: Well now if you make it every day it is easy. If you only make it occasionally it is difficult. That's why, it is not coming out very well. But the taste is the same. This is one of the designs for *momo*. As far as I know, there are two designs I know.

Interviewer: In this... how much vegetable do you have [to] put in the *momo*?

Yangchen: Vegetable one and half spoon. The size [of *momo*] is up to you. If you are making it big, then put more vegetables, if you are making a small one, then add less.

Interviewer: Then, where do you put the *momos*?

Yangchen: Now, you have to put the *momos* in the [*momo*] steamer. Then there is another one [design] to make. Then, this is another design. So far, I have seen two different designs [for *momo*]. Then, this is that. Big or small [size] is up to yourself.

Interviewer: Then what is added in the steamer?

Yangchen: The steamer, you have to wash it well, dry it, and then put a little bit of oil so that it won't stick. That's it.

Interviewer: Now done with making *momos*.

Yangchen: Then like earlier, make it like that. Then, there are varieties: two to three. This one, this design is the second one, and this is third one. Then, it will take ten

minutes to cook. The water will boil and it will take fifteen minutes. After fifteen minutes, it will be cooked.

Interviewer: Then the fire has to be big.

Yangchen: The fire has to be big. It is not alright if we keep the fire small.

Interviewer: Now it's been fifteen minutes, right?

Yangchen: Quite not yet, not yet. I know [when it's cooked]. Like this... I know. You will know by doing this, and it's cooked. It's cooked because I know. It did not take 15 minutes; it took only 12 minutes... because it is done [cooked] in 12 minutes. It didn't take 15 minutes. It only took 12 minutes. If it is meat *momo*, it will take 20-25 minutes to cook. Since today it is vegetable *momo*, it took 12 minutes.

**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