

CultureTalk Tibetan Language and Culture Video Transcripts:  
<http://langmedia.fivecolleges.edu>  
**Roasted Barley Flour**

Lhasa Dialect  
**Tibetan transcript:**

ཀ། རྩམ་པ་དེ་ལ་དེ་འདྲའི་ཁྱད་ཚེས་དཔེར་ན་བཅུད་ཆེན་པོ་དང་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། རྩམ་པ་དང་དེ་བཞིན་གྱི་ཕྱི་རྩམ་པ་  
ནས་ཡུལ་འཁོར་ལ་ཡོང་མཁན་དེ་འདྲ་ཚོ་རྩམ་པ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཞེ་ཡོད།  
ཁ། ཞོ་དང་སང་ག་རེད་...རྩམ་པ་དེ་ག་རེད། དང་སང་ག་རེད་...ཉེ་ལམ་དང་ལྷ་ས་...ད་ལོ་ལྷ་ས་ལ་སོང་བ་ཡིན་པ། ལྷ་  
ས་སོང་དུས་ཁོ་ཚོ་རྩམ་པ་དེ་ཚོས་བྱིས་པ་ལ་རྩམ་པ་བྱིན་ན་ལེགས་ཞེས་ནས་ང་ཚོ་པ་ཡུལ་གི་...ཁམས་ནས་རེད་ལ་...  
ཁམས་ནས་ད་...དཀར་མཛེས་ཕྱོགས་ནས་ད་རྩམ་པ་རྩམ་པ་ཉེ་བཞིན་འདུག་ཟེར། བྱིས་པ་ལ་བྱིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་  
ཟེར་ནས། ཁོ་རང་ཚོས་ལྷན་མ་འོ་བྱེ་ལྷེར་གྱིན་ཡོད་ཅི་རེད་ལ། འོ་བྱེ་ལྷེར་གྱིན་ཡོད་པ་དང་དེ་ཚོར་ལ་རྩམ་པ་མ་  
ནས་འོ་བྱེ་བྱིན་ནས་ བྱིས་པ་ཤི་པའི་དོན་དག་བྱུང་བས། བོད་རིགས་ཀྱིས་རྩམ་པ་ལྷེར་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་པ་དང་  
བྱིས་པ་ལ་བཟང་བ་ཤེས་ནས་དང་སང་རྩམ་པ་ཡི་ས་ཆ་མང་པོ་ནས་བོད་ནས་རྩམ་པ་ཉེ་གི་ཡོད་གི་ བྱིས་པ་ལ་རྩམ་པ་  
ཉེ་གི་ཡོད་གི་ ད་ལྷ་ས་ན་ཡོད་ལོ་ཡི་ཕྱི་རྩམ་པ་ཡིན་ན་རྩམ་པ་ཡིན་ན་མང་ཆེ་བ་ཡིས་ད་རྩམ་པ་གང་ན་ཡོད་ན་རེད།  
རྩམ་པ་ཟ་ནི་ཡིན། བོད་ཀྱི་རྩམ་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་མིང་ཡོད། ཤ་དང་...གཡག་གི་ཤ་ཡོད་ག་...གཡག་གི་ཤ་དང་རྩམ་པ་...  
ད་མང་ཆེ་བ་དང་དེ་ཡི་འཚོལ་ནས་འགོ་གི་ཡོད་ག་ ཟ་ཁང་། བོད་ཀྱི་ཟ་ཁང་གང་གི་ནང་ལ་སོང་ན་ཡང་ཁོ་ཚོ་ལ་རྩམ་  
པ་ཟ་རྩུ་དང་གཡག་ཤ་ཟ་རྩུ་ཡོད་གི་ ད་འདྲ་བཟོ་གུན་ཡོད།  
ཁ། དེ་ནས་ཁྱེད་རང་འདྲིར་ཕྱི་རྩམ་པ་ལྷེ་བས་ནས་རྩམ་པ་ཅི་ལྷུ་རྟེན་གྱི་ཡིན།  
ཀ། ད་རྩམ་པ་...ང་ཚོ་ནང་ལ་ཡོད་ན་མང་ཆེ་བ་རྩམ་པ་ད་ཞོགས་པ་ལ་ཟ་ནི་རེད་ལ། ཞོགས་པ་ལ་ཟོས་ནས་ཉེན་  
གོང་ལ་འབྲས་དང་ཚོད་མ་བཟོ་ནི་རེད། དཀྱང་མོ་ལ་ཐུག་པ་བསྐོས་ནི་རེད་མང་ཆེ་ཤོས་ལ། དེ་དག་དག་བྱེད་ནི་མ་  
རེད་ད། སར་ཚུར་བསྐྱར་རྩུ་བསྐྱར་ནི་རེད་མོད་...ད་ཅི་རེད་གོ་ད་གོ་རིམ་འདྲ་ཅིག་ཡོད་ན་ད་དེ་འདྲ་ཅིག་རེད།  
མང་ཆེ་བ་ད་ཐུག་པ་ད་ད་དཀྱང་མོར་འབྲུང་། ཉེན་གུང་འབྲས་དང་ཚོད་མ་ལ་སོགས་ཟོས། དེ་ནས་ཞོགས་པ་ལ་  
རྩམ་པ་ཟ་ནི་རེད་ལ། རྩམ་པ་བཟོ་ན་ད་...འདྲིར་སྐྱབས་ཚར་ན་ད་རྩམ་པ་མེད་འདུག་ཕྱིར་རྩམ་པ་མ་ཚོ་...རྩམ་པ་  
མེད་མ་དང་ཐངས་མ་གཅིག་ལ་འདྲིར་...ང་ཚོ་བོད་རིགས་དོ་ཤེས་ནི་ཅིག་ཡོད། ཁོ་ཚོའི་ནང་ལ་རྩམ་པ་ཐངས་མ་  
གཅིག་ལ་ཟ་གི་ཆས་པ་ཡིན།  
ཁ། དེ་ན་རྩམ་པ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་ནམ། བོད་རིགས་ཀྱི་རྩམ་པ་དང་བྱིར་རྩམ་པ་ཚོས་བཟོས་པའི་རྩམ་པ་ལ།  
ཀ། ད་ཚོས་ཡང་རྩམ་པ་དེ་བཟོ་ལྷེངས་ཡང་གཅིག་མ་རེད། ལྷ་ས་ཡི་རྩམ་པ་དེའི་ཐུགས་པ་བཟུ་གུན་འདུག་ནས་གྱི་  
ཐུགས་པ་བཟུས་ནས་བཟུས་...བཟུས་ནས་ཐུགས་པ་བཟུས། དེ་ནའ་འཕྲུལ་འཁོར་ནང་ལ་འབྲལ་གོ་ག་ ད་ཚོའི་པ་  
ཡུལ་གྱི་རྩམ་པ་དེ་ཐུགས་པ་བཟུ་དགོས་ནི་མ་རེད། དེ་བས་རྩམ་པ་ད་པར་བསྐྱོས་ན་...འབྲལ་ཚར་སོང་ན་པར་  
བསྐྱོས་ན་ནག་པོ་ཡོད་རེད། རྒྱ་པོ་ནག་པོ་ཅིག་རེད། སར་བསྐྱོས་ན་མར་སྐྱག་བཞག་ཡོད་པའི་སྤང་བ་ཅིག་ཡོད་ས་  
རེད། ལྷ་སའི་ཡང་...ལྷ་ས་ཡི་རྩམ་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ད་ཡང་དཀར་པོ་དཀར་རྩུང་ཞིག་རེད། འབྲུ་བྱེད་དང་འདྲ། ད་རང་  
བཟུ་ན་ཡང་རྩུང་རྩུང་ཡིན་དུས་ནས་པ་ཡུལ་གྱི་རྩམ་པ་ཟོས་བས། རྩམ་པ་ནག་པོ་འཕྲལ་ཐུགས་པ་བཟུས་མེད་རྩུ་  
བཟུ་མེད་རྩུ་དེ་ག་རེད་...བོ་བ་རྩུང་ཅོམ་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་གི།  
ཁ། དེ་ན་ཕྱི་རྩམ་པ་ཚོས་བཟོས་པའི་རྩམ་པ་དེའི་རྟེན་ཞིབ་ལ་ཁྱད་པར་ཞེ་ཡོད།

ཀ། དེའི་སྤྱིར་རྒྱལ་གྱི་སྤོན་མ་འདྲ་ཅིག་ཡིན་ན་ང་ཚོ་པ་ཡུལ་ནས་ཡང་རྩམ་པ་འཐག་དུས་ཚུ་འཁོར་ཡོད་ཀྱི་ཚུ་  
 ཡིས་བསྐྱར་བའི་དེའི་ནང་ལ་རྩམ་པ་འཐག་ནི་རེད་ལ། ད་དེང་སང་ད་གོང་ཁྱེད་ནང་ད་མང་ཆེ་བ་ད་ཡང་འཕུལ་  
 འཁོར་གྱིས་འཐག་ཨ་ཅེ་དེའི་ཁོ་ཚོའི་ནང་གི་རྩམ་པ་དེ་ད་ཁོ་ཚོ་ལ་དེ་བཟོ་བྱེད་འདི་འདྲ་གྱུ་བཞི་ཅིག་འདུག་ཚུ་  
 པ་འཐག་བྱེད་གྱི་འཕུལ་ཆས། ད་ནས་རྩུབ་ལ། རགས་མོ་དང་ད་ཞིབ་ཞིབ་ཁོ་རང་ཚོས་དེའི་འཕུལ་ཆས་ནང་ནས་  
 གཅིག་སྐྱར་ན་བཟོ་བྱུང་གུན་འདུག་དང་ཚོས་རིགས་གཉིས་བཟོས་པ་ཡིན། རྩུབ་པོ་ཅིག་དང་ཞིབ་ཞིབ་གཉིས་  
 བཟོས་ནས་ད་རྩམ་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཅིག་རེད་ཟེར་ན་ད་སློབ་གཅིག་མ་རེད། རྩུབ་པོ་སྤོ་བ་ལ་བཅུད་ཆེ་བའི་རྩུབ་བ་  
 ཡོད། ད་ས་ཆ་གཅིག་མ་རེད་ལ། བོད་གྱི་ས་ཆ་དེ་ད་ས་ཆ་ཐོན་པོ་དང་གང་མོ་རེད་ལ། ད་ནས་གཙོ་པོ་རེད་ལ།  
 བཏུབ་པའི་འཕུལ་ནས་ནང་གི་ནས་དེ་གཙོ་པོ་ཡིན་སོང། དེ་བས་ས་ཆ་ཡི་ཁྱད་པར་ཡིན་ནས་ན་དེ་ཅི་ཞིག་གི་ཁྱད་  
 པར་ཡིན་ནས་ན་ནས་ཁོ་རང་གི་འབྲས་བུ་ཡི་ཁྱད་པར་ཡིན་ནས་ན་ཅི་ཞིག་གི་ཁྱད་པར་ཡིན་ནས་ན་སློབ་པ་དེ་གཅིག་  
 མ་རེད། ང་རང་ཚོ་ནང་ནས་ད་ཀྱུག་པའི་མར་དེ་ཡང་ཁོ་ཚོའི་འདིའི་མར་དེ་ཡང་སྐོ་ཕྱུགས་ཀྱི་ང་རང་ཚོ་དེའི་གཡག་  
 གི་མར་འདྲ་དེ་འདྲ་མ་རེད་ལ། ཟོག་གི་མར་དེ་མ་རེད་ལ། གཞན་པ་ཡི་མར་དེ་ག་རེད་ཡིན་ན་ད་ལྷག་གི་མར་འདྲ།  
 cowགི་མར་འདྲ་དེ་འདྲ་ཚོག་གོ་ག་དེ་འདྲ་མ་རེད་ལ། ཚུར་བ་དེ་ཡང་རང་གིས་བཟོས་ང་ཚོའི་སྐོ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཚུར་བ་  
 དེ་ཡང་དོ་བ་གཅིག་མ་རེད་ལ། དེ་བས་ནང་ལ་ལྷག་ལ་གཅིག་མེན་པ་དབ་རྩམ་པ་དེ་སྐྱེས་ས་ཡི་ས་ཆ་གཅིག་མེན་ན་  
 དེའི་སློབ་པ་དེ་ཡང་གཅིག་པ་མ་རེད།

**English translation:**

A: *rtsam pa* [roasted barley flour] has distinctive features like it is nutritious and others, do Chinese people and other foreign tourists like *rtsam pa*?

B: In these days... Chinese people... I went back to Tibet recently. Chinese people were buying *rtsam pa* saying it is good for babies in my home place, which is in *kham*. In *dkhar mdzes, kham*, Chinese people were buying *rtsam pa*, circulating it is good for babies. They used to feed milk power to babies, but recently there was a huge case of many Chinese babies having died because of having milk powder. And Chinese people figured out that Tibetans give *rtsam pa* to babies, and *rtsam pa* is really good for babies, so nowadays in many Chinese places, people are also buying *rtsam pa* for the babies from Tibetan people. Chinese people and other foreigners in *Lhasa* would often times ask, “Where is *rtsam pa*?” and say that they would like to have *rtsam pa*. Tibetan *rtsam pa* is very famous, also meat... Tibetan yak meat... Most people [visitors/tourists] search around to taste yak meat and *rtsam pa*. Restaurant... Tibetan restaurants everywhere mostly make *rtsam pa* and yak meat. That is how it is.

A: How [where] do you get *rtsam pa* when you are abroad?

B: *Rtsam pa*... at home, we usually eat *rtsam pa* for breakfast, rice and vegetable dishes are prepared for lunch, and noodle soup for dinner generally. Not always repeat the same thing; we do make different things, but if there are to have a basic pattern, noodle soup is mostly prepared for dinner, rice and vegetable dishes are made for lunch and *rtsam pa* is only for breakfast. After I got here, there is no *rtsam pa* abroad, so for once... there is a Tibetan family that I know around here, so I went to their house once to have *rtsam pa*.

A: Is there a difference? Is the *rtsam pa* made in Tibet and abroad different?

B: There are different ways to make *rtsam pa*. In *Lhasa*, the skins are peeled... the barleys are peeled and washed first, then ground in the machine. In my home place, we do not peel [the barley] to make *rtsam pa*. So the *rtsam pa* looks a lot darker, very deep colored. It looks like if butter is already added. The *rtsam pa* in *Lhasa* mostly looks very light colored, similar to flour. In my own personal case, I've been eating the kind of *rtsam pa* from my home place since I was little; the kind which is made from unpeeled and unwashed barley, so I would say that it tastes better.

A: In foreign countries... in the past, water-powered barley mills were used; the barley grounders were powered by water to produce *rtsam pa*. Nowadays, machines are being used in cities to make *rtsam pa*. The family that I know here has a little machine, a rectangular one, to make *rtsam pa* at their house. The machine has a button which adjusts the roughness of the *rtsam pa*. We made two types of *rtsam pa*, a smooth kind of *rtsam pa* [powder], and a rough type. The *rtsam pa* tastes different; the *rtsam pa* at home is seemingly more nutritious. They [the barley crops] are from different places, Tibet is high and cold, and thus the barley is very rough there, the barley planted in Tibet is very rough. Therefore [I am] unsure if it is because the area difference or because of the difference in the seeds of the crop itself, the tastes of the *rtsam pa* is different. The butter that we add [into *rtsam pa*]... the butter here is... we use the butter from yak milk, not the butter from cow milk, but here people use cow milk butter. The dried cheese here also tastes different from the one that we make at home with our own livestock milk. Thus, as the ingredients and the origins of the barley are different, so is the taste of the *rtsam pa*.

**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