



# འབྲུག་གི་བཞེས་སྤྱོད་སྐབ་ཁྲ། FOOD MAP OF BHUTAN



1. Phuelu (ཕུལུ)
2. Kow Paa (ཀོལ་པཱ་)
3. Datsi Marngo (དཱཅི་མར་མོ་)
4. Kow Tshoem (ཀོལ་ཅོམ་)
5. Tak Thuep (ཏཱ་ཅུཔ་)
6. Shar Gi Mengey (ཤར་གི་མེངེལ་)
7. Chutey (ཅུཏེལ་)
8. Bokhu Maykhu (བོཀུ་མཛུ་)
9. Nga Dosem (ངཱ་དཤེམ་)
10. Mapin (མཛཔིན་)
11. Khari (ཁཱ་རི་)
12. Lazey Kepta (ལཱེལ་ཀེཔ་)
13. Putta (པུཏ་)
14. Jangmali (ཇམ་མལི་)
15. Khulay (ཁུལེལ་)
16. Churu Jaju (ཅུལུ་ཇཱུ་)
17. Patsa Damru (པཱཅཱ་དམ་རུ་)
18. Batsa (བཱཅཱ་)
19. Rinchen Wangdi Khaktem (རིན་ཅེན་འཛམ་གཤམ་ཁཱ་ཅེམ་)
20. Gongdo Marp (གོང་དོ་མར་པ་)
21. Ngangla Bamtog (ངང་ལ་བམ་ཏོག་)
22. Dengo (དེང་གོ་)
23. Manma Tshoem (མཎ་མཱ་ཅོམ་)
24. Kewa Toh (ཀེའུ་ཏོ་)
25. Gaysho Ezey (གཡཤོ་ཇེལ་)
26. Ashom Thukpa (ཨ་ཤོམ་ཐུཀ་པ་)
27. Tshengnang (ཅེན་གླང་)
28. Zhingru Ezey (ཇིང་རུ་ཇེལ་)
29. Zethi Jaju (ཇེཏི་ཇཱུ་)
30. Kharang (ཁཱ་རང་)
31. Kharang Thukpa (ཁཱ་རང་ཐུཀ་པ་)
32. Amm (ཨམ་)
33. Drangje (དྲཱང་ཇེ་)
34. Yangra Toh (ཡཱང་རཱ་ཏོ་)
35. Goontshung Baey (གོུང་ཅུང་བེལ་)
36. Taro Chhame (ཏཱ་རོ་ཅཱེམ་)
37. Orey Thukpa (འེལ་ཐུཀ་པ་)



38. Khuree (ཁུརེ་)
39. Putang Toh (པུཏཱང་ཏོ་)
40. Tokori (ཏོཀོ་རི་ལ་)
41. Songdah Tshoem (སོང་དཱ་ཅོམ་)
42. Thormacho Tshoem (ཐོར་མཚོ་ཅོམ་)
43. Bungba Tshoem (བུང་བཱ་ཅོམ་)
44. Sisnu Jaju (སིསུ་ཇཱུ་)
45. Wachipa (ཡཱཅིཔ་)
46. Gundruk (གུང་རུཅུ་)
47. Tamba Achar (ཏཱམ་བཱ་ཨ་ཅར་)
48. Pindalu Dal (པིང་ལུ་དལ་)
49. Kinema (ཀིནེམ་)
50. Dhakane (དཱཁ་ནེ་)
51. Thuep Raru (ཐུཔ་རཱུ་)
52. Puri Alu Dhum (པུ་རི་ལུ་དུམ་)
53. Tarul (ཏཱ་རུལ་)
54. Macha Bhat (མཚཁ་བཱཏ་)
55. Sel Roti (སེལ་རོཏི་)
56. Kinema Sinki Jaju (ཀིནེམ་སིང་ཀི་ཇཱུ་)
57. Soldhar (སོལ་དར་)
58. Dallay Achar (དལ་ལེལ་ཨ་ཅར་)
59. Chogo Marngo (ཅོག་མར་མོ་)
60. Hoentay (ཏོན་ཏེལ་)
61. Yak Sha Kam (ཡཱཀ་ཤཱ་ཀམ་)
62. Shakam Paa (ཤཱཀམ་པཱ་)
63. Ema Kam Tso (ེམ་ཀམ་ཅོ་)
64. Sikam Paa (སིཀམ་པཱ་)
65. Sikam Ema Shukam Tshoem (སིཀམ་ེམ་ཤུཀམ་ཅོམ་)
66. Gondo Datsi (གོང་དོ་དཱཅི་)
67. Ema Datsi (ེམ་དཱཅི་)
68. Shakam Ema Shukam Tshoem (ཤཱཀམ་ེམ་ཤུཀམ་ཅོམ་)
69. Kangchung Tshoem (ཀང་ཅུང་ཅོམ་)
70. Jasha Maru (ཇཤཱ་མརུ་)
71. Pangtsi Makhu Ema Datsi (པཱང་ཅི་མཀུ་ེམ་དཱཅི་)
72. Nobgang Gondo (ནོབ་གང་གོང་དོ་)
73. Wanggi Mengey (ཡཱང་གི་མེངེལ་)
74. Talo Azey (ཏཱ་ལོ་འེལ་)

## ཕྱིར་བཏང་འབྲུག་པའི་བཞེས་སྤྱོད་ Common Bhutanese Food

