



མང་།	མིང་ཚིག་།	དཔེར་ན། (དཔེར་བརྗོད།) ཁ་ལག་གྱི་སྒྲུབ་།
A1	ཁ་ལག་ = food	ང་སྟོང་པའི་ཁ་ལག་ ལ་དགའ་བོ་ཡིད། I like Tibetan food.
A2	ཞལ་ལག་ = food (H)	ཞལ་ལག་ མཉེས་པོ་མཆོད་རྟགས་གནང་། Enjoy your food! (H)
A3	གསོལ་ཚོགས་། = lunch, dinner (H)	དེ་རིང་གསོལ་ཚོགས་ལག་པོ་འདུག། Today's food is nice.
A4	ཇ་ཁང་། = tea shop	ང་གཟུང་མཇུག་ལ་ཇ་ཁང་ ལ་འགྲོ་གི་ཡིད། I (habitually) go to the tea shop on the weekends.
A5	ཆང་ཁང་། = bar	ང་ཆང་ཁང་ལ་འགྲོ་གི་མེད། I do not go to the bar.
A6	རྩམ་པ། = <i>tsampa</i> , roasted flour	ངའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་རྩམ་པ་རེད། <i>Tsampa</i> is my favorite food.
A7	འབྲེན་སྤྱག་ = handmade noodle soup	བོད་པ་མང་ཆེ་བ་འབྲེན་སྤྱག་ལ་དགའ་བོ་ཡིད་རེད། Most Tibetans like handmade noodle soup.
A8	སྤྱག་པ། = soup, noodles	སྤྱག་པ་ཞིས་པོ་ཡིད་རེད། Soup / Noodles are tasty.
B1	རྩམ་སྤྱག་ = soup made out of <i>tsampa</i>	རྩམ་སྤྱག་ནང་ལ་རྩམ་པ་དང་ཕྱ་ར་ཡིད་རེད། There is <i>tsampa</i> and dry cheese inside the <i>tsampa</i> soup.
B2	བཞེས་སྤྱག་ = soup (H)	བཞེས་སྤྱག་ལ་རིགས་མང་བོ་ཡིད་རེད། There are a lot of (different) types of soups. (H)



B3	མོག་མུག = <i>momos</i> in soup	མོག་མུག་ནང་ལ་མོག་མོག་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ཡོད་རེད། There are a lot of small <i>momos</i> in the <i>momos</i> in soup.
B4	ཐང་། = clear soup	ང་ཤ་མོའི་ཐང་གཅིག་འཐུང་གི་ཡིན། I'll have a mushroom soup.
B6	མོག་མོག = <i>momos</i> , dumplings	མོག་མོག་ལ་ཤ་མོག་མོག་དང་ཤ་མེད་མོག་མོག་གཉིས་ཡོད་རེད། As for <i>momos</i> , there are both meat and vegetarian ones.
B7	བཞེས་མོག = <i>momos</i> (H)	ཁྱེད་རང་བཞེས་མོག་མཆོད་གས། Are you going to eat <i>momos</i> (H)?
B8	ཤ་ = meat	ཤ་(མང་པོ་)བཟས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། If one eats (a lot) of meat, it is not good.
B9	ཤ་མེད། = vegetarian, also used as an adjective	ངའི་གྲོགས་མོ་ང་གཉིས་ཤ་མེད་ཡིན། My friend and I are both vegetarians.
B10	ཞོག་ཞོག = potato	རྒྱ་གར་ལ་ཞོག་ཞོག་མང་པོ་འདུག། There are lots of potatoes in India.
C1	འབྲས། = rice	རྒྱ་གར་གྱི་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་འབྲས་དང་ལྷ་ལི་རེད། The best Indian food is rice and <i>daal</i> . (lentils)
C2	ཤ་བག་ལེབ། = <i>shapaley</i> (meat bread)	ཤ་བག་ལེབ་ཟེར་བའི་བོད་གཞས་གཅིག་ཡོད་རེད། There is a Tibetan song called “Shapaley.”
C3	སི་བན། = chili	སི་བན་མང་པོ་སྒྲགས་ན་ཁ་ལག་ཁ་ཆ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། If one puts a lot of chili, the food will become spicy.
C4	ཆལ། = vegetable	ཆལ་མང་པོ་བླ་དགོས་རེད། One must/should eat a lot of vegetables.
C5	གང་ཆལ། = salad	ཁྱེད་རང་གང་ཆལ་མང་པོ་བླ་གི་ཡོད་པས།



		Do you eat a lot of salad?
C6	ཙོང་། = onion	ང་ཙོང་ལ་ཞེད་ཀྱང་དགའ་པོ་མེད། I do not like onions very much.
C7	སྒོག་པ། = garlic	སྒོག་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་གྱི་རེད་ཟེར། They say that garlic is good for health.
C8	ཤ་མོ། = mushroom	ཁ་ས་དགོང་དག་ཤ་མོའི་ཐང་ཞིམ་པོ་གཅིག་འཐུངས་པ་ཡིན། Last night, I had a nice mushroom soup.
C9	སྒོ་ང་། = egg	ང་ཤ་དང་སྒོ་ང་གཉིས་ཀ་ཟ་གི་མེད། I do not eat either meat nor eggs.
C10	སྤྱུ་མ། = oil	འབྲས་བཅོས་མའི་ནང་ལ་སྤྱུ་མ་མང་དྲགས་བཞག There is too much oil in the fried rice.
D1	ཤིང་རྟོག་ཁུ་བ། = fruit juice	ཤིང་རྟོག་ཁུ་བ་མང་པོ་འཐུང་དགོས་རེད། One must/should drink a lot of fruit juice.
D2	ཆང་། = <i>chang</i> , rice beer, barley beer	བྱེད་རང་བོད་པའི་ལོ་གསར་ལ་ཆང་རྟོག་ཅིམ་འཐུངས་པ་ཡིན་པས། Did you have a bit of <i>chang</i> in the Tibetan New Year?
D3	ཆབ། = water (H)	བྱེད་རང་ཆབ་མཆོད་གཡང་ན་གསོལ་ཇ་མཆོད་ག Are you going to have water or tea? (H)
D4	བློ་བ། = taste, flavor	ཞོག་ཞོག་ཁ་ཆ་པོའི་བློ་བ་གང་འདྲས་འདུག How is the taste of the spicy potatoes?
D5	སྤྱིན་བདག་ = patron, owner of the restaurant, sponsor, benefactor	ཟ་ཁང་འདིའི་སྤྱིན་བདག་སྤྱི་རེད། – Who is the owner of this restaurant?
D6	ཞབས་ཁུ་བ། = waiter	ཟ་ཁང་འདི་ལ་ཞབས་ཁུ་བ་གསུམ་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། There are three waiters working in this restaurant.
D7	ཞབས་ཁུ་མ། = waitress	ངས་ཞབས་ཁུ་མ་གཅིག་སྐད་གཏང་དགོས། I'll call the waitress (for you).



D8	གྲོད་ཁྲིག་ = stomach	ངའི་གྲོད་ཁྲིག་ཆུང་ཆུང་རེད། My stomach is tiny (small).
D9	མ་བྱན། = cook	ཟེའང་ལ་མ་བྱན་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། There are a couple of cooks at the restaurant.
D10	ཐབ་ཆང་། = kitchen	ཐབ་ཆང་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། Food is made in the kitchen. Or: (Somebody) makes food in the kitchen.
E1	སྒོར་མོ། = unit of any currency	ཅ་ལག་ཉི་དུས་སྒོར་མོ་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་རེད། When buying stuff, one needs a lot of money.
E2	ཐྱེར་མ / ཐ་བག་ = plate, dish	ང་ཚོས་ཐྱེར་མའི་ / ཐ་བག་གི་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། We eat food from (lit. in) the plate.
E3	ཕོར་བ། = bowl	ཐོན་མ་བོད་ལ་ང་ཚོ་ག་པར་འགྲོ་ནའི་ཕོར་བ་འབྲུར་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། In former times in Tibet we would take a bowl with us wherever we would go.
E4	གྲི། = knife	ཁྱེད་རང་ཟབ་ཟབ་བྱེད་ཨ་གྲི་འདི་ནི་ཕོ་ཞེ་དྲགས་འདུག། Be careful, this knife is very sharp.
E5	ཐུར་མ། = spoon	སྐུ་མཁྱེན་ང་ཐུར་མ་གནང་རོགས་གནང་། Please give me a spoon.
E6	རྒྱུ་རྒྱུ་ = fork	ཐུར་མ་མཉམ་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། It is good to have a fork with the spoon.
E7	ཁོ་ཚོ། = chopsticks	རྒྱ་མིས་ཁ་ལག་ཁོ་ཚོ་བཟོ་གི་རེད། Chinese people eat with chopsticks.
E8	ཏ་ཡང་། = pot, pan	ཆལ་བཟོ་དུས་དང་པོ་ཏ་ཡང་ནང་ལ་སྒྱུ་མ་ཆ་པོ་བཟོ་དགོས་རེད། First one needs to heat up the oil in the pan.
E9	ཆལ་ཐོ། = menu	ཐོན་ལ་ང་གཉིས་ཆལ་ཐོ་གཅིག་ལྟ་གས། – Shall we two first take a look at the menu?
ཁང་།	བྱའི་ཆུ་	



A1	སྐད་གཏོང་བ། = to call over, to call, to invite (ཐ་དད་པ།)	ཁོང་ཚོས་ང་ཚོ་ཁ་ལག་ཟ་གར་སྐད་བཏང་བྱུང་། They invited us for food.
A2	ཁ་ལག་བཟོ་བ། = to make food, to prepare food, to cook (ཐ་དད་པ།)	མ་བྱན་འདིས་ཁ་ལག་འདྲ་མི་འདྲ་བཟོ་གི་རེད། This cook prepares / makes various kinds of food.
A3	ཁ་ལག་མངག་པ། = to order food (ཐ་དད་པ།)	ཁྱེད་རང་གྲོད་ཁོག་སྟོགས་ན་ཨ་ནི་བོད་པའི་ཐབ་ཚང་ལ་ཁ་ལག་ཅིག་མངག་དགོས་རེད། – If you are hungry, then you should order some food in Tibetan Kitchen.
A4	མཆོད་པ། = to eat, to drink, to have (H), also: offering (ཐ་དད་པ།)	ང་ཚོའི་ཀླན་ལགས་ད་ལྟ་ཞལ་ལག་མཆོད་གྱི་འདུག། Our (respected) teacher is having food/a meal now. (H)
A5	འཐུང་བ། = to drink (ཐ་དད་པ།)	ང་བོད་ཇ་མང་པོ་འཐུང་གི་ཡོད། – I drink a lot of Tibetan tea.
A6	ཅེས་རྒྱག་པ། = to calculate, to bring the bill (ཐ་དད་པ།)	ཅེས་པ་འདིས་ཅེས་ཡག་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད། – This accountant calculates well.
A7	མང་དྲགས་པ། = to be too much, to be excessive (ཐ་མི་དད་པ།)	ཐུག་པའི་ནང་ལ་ཚུ་མང་དྲགས་བཞག། – There is too much salt in the noodles.
A8	ཁྱུ་ཚུགས་རྒྱག་པ། = to insist, persist, press (ཐ་དད་པ།)	ཁོང་ལ་ཁྱུ་ཚུགས་མང་པོ་མ་སྒྲོན་(བརྒྱབ་)རྟོགས་གནང་། – Please don't press him/her (so) much!
A9	འཐུང་བ། = to wash, also spelled ལྷུས་པ་ (ཐ་དད་པ།)	དང་པོ་ཁྱེད་རང་གིས་ཀློ་མ་ཀློ་མ་ཀློ་མ་ལག་པོ་ཅིག་འཐུང་རྟོགས་གནང་། First could you please wash the tomatoes well.
A10	བགས་པ་བཤུ་བ། = to peel the skin (ཐ་དད་པ།)	ཞོག་ཞོག་དེ་ཚོ་བགས་པ་བཤུ་བྱས་བཤུབ་དགོས་རེད། One needs to peel the potatoes and then cut them.
A11	ལ་ཤད་རྒྱག་པ། = to grate (ཐ་དད་པ།)	ངས་ཞོག་ཞོག་དེ་ཚོ་ལ་ཤད་བརྒྱབ་པ་ཡིན། I grated the potatoes.



A12	བཻ་བ། = to fry (ཐ་དད་པ།)	ཆལ་ཡག་པོ་བཻ་ན་ནིམ་པོ་ཡོང་གི་རེད། If one fries the vegetables well, it will be tasty.
B1	མི་གཏོང་བ། = to put the fire/stove on (ཐ་དད་པ།)	ཇ་སྒོལ་དུས་མི་རྒྱུད་རྒྱུད་གཏང་དགོས་རེད། When one makes tea, the fire/heat should be put on low.
B2	དཀྲུག་དཀྲུག་གཏོང་བ། = to stir (ཐ་དད་པ།)	ངས་རྒྱ་དང་གྲོ་ཞིབ་དཀྲུག་དཀྲུག་ཡག་པོ་བཏང་པ་ཡིན། I stirred the water and the flour well.
B3	འཆོག་པ། = to get burned (ཐ་མི་དད་པ།)	ཨོ། ངའི་བག་ལེབ་འཆོག་བཞག། Oh, my bread got burned!
B4	ཏ་སྒོག་རྒྱག་པ། = to turn upside down (ཐ་དད་པ།)	བག་ལེབ་བགག་(སྒྲིག)དུས་ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་ཏ་སྒོག་རྒྱག་དགོས་རེད། One has to turn (it) a couple of times when baking bread.
B5	གཏུབ་པ། = to cut, to chop (ཐ་དད་པ།)	ངས་ཚོང་དེ་ལེབ་ལེབ་གཏུབ་གྱི་ཡིན། I'll cut the onion into slices.
B6	བལྟ་བ། = to melt, to get melt (ཐ་དད་པ།)	ཉི་མེ་ཆ་པོ་ཡོད་དུས་མར་ལམ་སང་བལྟ་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། When the sun is hot, the butter immediately melts.
B7	འཆོད་པ། = to boil, to cook (solid food) (ཐ་དད་པ།)	ཨོ། འབྲས་འདི་ཡག་པོ་ཆོས་མི་འདུག – Oh, this rice is not cooked well.
B8	སྒོལ་བ། = to boil (liquids) (ཐ་དད་པ།)	ངས་དགུན་ཁ་ལ་འཐེན་ཐུག་མང་པོ་སྒོལ་གྱི་ཡོད། I make (lit. boil) a lot of <i>thenthuk</i> in the winter.
B9	ཐོད་ཁོག་སྒྲིགས་པ། = to feel hungry (ཐ་མི་དད་པ།)	ང་ཐོད་ཁོག་སྒྲིགས་གྱི་འདུག། I am hungry, I feel hungry.
10	ཐོད་པ་བརྒྱགས་པ། = to feel full, to be satisfied (ཐ་མི་དད་པ།)	ཁ་ལག་བཟས་ན་ཐོད་ཁོག་བརྒྱགས་གྱི་རེད། If one eats food, one will feel full.
ཁང་།	རྒྱུ་ཆོག	



A1	སྟབས་བདེ་པོ། = simple, convenient, handy	དེ་རིང་ངས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་སྟབས་བདེ་པོ་ཅིག་བཟོས་པ་ཡིན། Today cooked a simple lunch.
A2	གཙང་མ། = clean	ང་ཚོའི་སློབ་ཁང་གཙང་མ་རེད། Our classroom is clean.
A3	ཚ་ཁུ། = salty (too much salt)	ཁ་ལག་ཚ་ཁུ་ཆགས་ན་ཞིམ་པོ་ཡོད་མ་རེད། If the food becomes too salty then it won't be tasty.
A4	ཁ་ཚ་པོ། = spicy	མི་ཁ་ཤས་ཁ་ལག་ཁ་ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། Some people like spicy food.
A5	སོས་པ། = fresh, not old (for food, vegetables, etc.)	ཁ་ལག་སོས་པ་བླ་དགོས་རེད། One must/should eat fresh food.
A6	མགྱུགས་པོ། = fast, quickly, soon	ང་ཚོས་བོད་སྐད་མགྱུགས་པོ་ཤེས་སོང་། We knew (learnt) Tibetan quickly, fast.