



ཚོག་གསར།

ཤ་མོའི་ཐང་ = mushroom soup

སྒྲེ་ཁ་ཁ་ཤས་ = རིགས་ཁ་ཤས། བྱད་པར་ = མི་དྲ་བ།

ཐོལ་པ་ = extra བྱད་ཆོས་ = features

ལྷགས་སྒོ་ = སྒོ་བ། ལྷ་ཚུགས་བརྒྱབ་ཡག་ = to insist

མང་མ་དྲགས་ནིའི་ཉུང་དྲགས་ཀྱི་མ་རེད། = མང་དྲགས་མེད་ན་ཡང་ཉུང་དྲགས་ཀྱི་མ་རེད།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ = དམིགས་གསལ། འབྲགས་པོ་ = འབྲེགས་པོ་/ སྐབ་སྐབ་མ་ཡིན་པ།



བྱི་སྒྲིང་པའི་ཟས་དང་བོད་ཟས།

ཁྲེ་ལེ་ར། འཐེན་ཐུག་མཆོད་ག་ བཞེས་མོག་མཆོད་ག་ ཡང་ན་བི་ཆ་མཆོད་ག་

སྒྲེན་པ། འདི་འདྲ་བྱས་ན་གང་འདྲས་འདུག བཞེས་མོག་ plate གཅིག་མངགས། དེ་ནས་བི་ཆ་ཡང་
གཅིག་མངགས། དེ་ནས་ཤ་མོའི་ཐང་གཉིས་མངགས་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གས།

ཁྲེ་ལེ་ར། ཏག་ཏག་རེད། ད་དེ་རིང་ང་གཉིས་ཁ་ལག་ཡག་པོ་གཅིག་ཟ་དགོས། བྱས་ཚང་ཆལ་
སྒྲེ་ཁ་ཁ་ཤས་གཅིག་ཐོལ་པ་མངགས་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད།

སྒྲེན་པ། ཏག་ཏག་རེད། འགྲིག་གི་རེད། ཆལ་ག་རེ་མངགས་ག་

ཁྲེ་ལེ་ར། གང་ཆལ་གཅིག་བྱས། ཡ་ནི་པད་ཆལ་སི་པན་དམར་པོ་དང་མཉམ་དུ་བཅོས་བཞགས་པ་
གཅིག་བྱས། ཡ་ནི་ལོག་ལོག་ཁ་ཆ་གཅིག་མངགས་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གས།

སྒྲེན་པ། ཡོ། ད་འགྲིག་དང་འགྲིག་ མང་མ་དྲགས་ནིའི་ཉུང་དྲགས་ཀྱི་མ་རེད། ང་གཉིས་ཀྱིས་ག་རེ་
བྲིས་པ་དེ་ཆོ་མངགས་ཤོག

སྒྲེན་པ། ཁྲེ་ལེ་ར། དེ་རིང་ཞལ་ལག་ཡག་པོ་གཅིག་མཆོད་ཡ། དེ་རིང་སྦྱོན་བདག་ང་ཡིན་ད།

ཁྲེ་ལེ་ར། ལགས་སོ། དེ་རིང་བྱེད་རང་རེད། ཡིན་ནི་རྗེས་མ་དེ་ང་ཡིན་ད། དེ་དུས་
ལྷ་ཚུགས་བརྒྱབ་ཡག་ཡོད་མ་རེད་ད།

སྒྲེན་པ། ད་ཡ་ཡ། མཆོད་མཆོད། ཐང་དེ་གང་འདྲས་འདུག

ཁྲེ་ལེ་ར། ཞིམ་པོ་འདུག ཡིན་ནི་ཚུ་ཏེ་ཅམ་མང་དྲགས་བཞག ཡ་ནི་བཞེས་མོག་གི་ལྷགས་སྒོ་
གང་འདྲས་འདུག



- སྒྲུབ་པ།** བཞེས་མོག་གི་སྒྲགས་བློ་ཡག་པོ་ཞི་དྲགས་འདུག རྒྱུ་ལེ་ར། བད་ཚལ་འདི་ནས་ཉོག་ཅམ་
མཆོད་དང་། སི་བན་ཡོད་རེད་དེ་ཁ་ཆ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- རྒྱུ་ལེ་ར།** ལགས་སོ།
- སྒྲུབ་པ།** ཨ་ནི་སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་ལེ་ར་བྱེད་རང་ཆོའི་ལྷང་བ་ལ་ནམ་རྒྱུན་ཁ་ལག་མང་ཆེ་བ་ག་རེ་བཟོ་གི་
རེད།
- རྒྱུ་ལེ་ར།** འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་བོད་ཟས་ཁ་ལག་གཙོ་བོ་ག་རེ་རེད།
- སྒྲུབ་པ།** རྩམ་བ་འདི་བོད་ཀྱི་སྤྱན་མང་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ལག་གཅིག་རེད། འདི་སྤྱབས་བདེ་པོ་ཞེ་
དྲགས་ཡོད་རེད། བག་ཞིམ་པོ་གཅིག་ཟ་དགོས་བསམ་ན་དང་པོ་སྤྱར་ཞིབ་དགོས་རེད། དེ་
ནས་མར་དང་བྱེ་མ་ཀ་ར་དགོས་རེད། ཨ་ནི་བག་མཉམ་དུ་ཞོ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
མི་ཁ་ཤས་ཡང་འདི་མཉམ་དུ་ཤ་སྐམ་པོ་དང་ཤ་བཙོས་མ་ཡང་ཟ་གི་ཡོད་རེད། སོ་སོ་ཐག་
རིང་པོ་ཅིག་ལ་འགྲོ་ན་པོར་བ་གཅིག་དང་རྩམ་བ་གཅིག་འབྱེར་འགྲོ་ན། ཞོགས་ང་དང་ཉིན་
གུང་ཁ་ལག་དང་དགོང་དག་ཁ་ལག་དེ་ཆོ་གསུམ་ཀ་ཁུས་པག་རྩིས་ནས་ ཟ་ཆོག་གི་རེད།
- རྒྱུ་ལེ་ར།** བྱས་ན་རྩམ་བ་དེ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་འདུག་ག འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡང་པན་པོ་བྱས།
ཟ་བདེ་པོ་བྱས། དེ་ལ་བྱུང་ཆོས་མང་པོ་འདུག་ག ཨ་ནི་སྤྱག་པ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- སྒྲུབ་པ།** སྤྱག་པ་ལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། འཐེན་སྤྱག་བྱས། རྒྱ་སྤྱག་བྱས། ཨ་ནི་རྩམ་
སྤྱག་བྱས། ཟ་སྤྱག་བྱས། དེ་ནས་བོད་སྤྱག་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- རྒྱུ་ལེ་ར།** བོད་སྤྱག་དང་འཐེན་སྤྱག་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- སྒྲུབ་པ།** འཐེན་སྤྱག་ཟེར་ཡག་དེ་ང་ཆོ་གོ་ཞིབ་ལེབ་ལེབ་བཟོས་ནས་ཨ་ནི་ཤ་དང་ལ་སྤྱག་ཡང་ན་ ཤ་
མེད་ལ་དཔེར་ན་ཆལ་དང་སྒྲོང་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་བཞག་པ་ཅིག་ལ་འཐེན་སྤྱག་ཟེར་གྱི་
ཡོད་རེད། བོད་སྤྱག་ཟེར་ན་ད་གོ་ཞིབ་དེ་རིལ་རིལ་རྒྱུང་རྒྱུང་བཟོས་བཞག་པ་ཡང་ མེད་ན་
གོ་ཞིབ་དེ་ཉེ་ཅམ་འབྲགས་པོ་བཟོས་ནས་གྲིས་བཏུབ་ནས་ཤ་དང་ལ་སྤྱག་སྤྱར་སྐམ་ པོ་དེ་
འདྲས་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་བཞག་པ་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་རྒྱ་སྤྱག་ནི་སྤྱག་པ་རིང་པོ་
དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། རྒྱུ་ལེ་ར། ད་བྱེད་རང་ སྤྱོད་ཁོག་རྒྱགས་སོང་ངས།
- རྒྱུ་ལེ་ར།** ཨའ་མོ། ད་ང་ཞེ་པོ་ཅིག་རྒྱགས་སོང་། སྤྱགས་རྩེ་གནང་།
- སྒྲུབ་པ།** འབས་ཁྱུ་མ། རྩིས་གཅིག་བརྒྱབ་རོགས་གནང་། འབས་ཁྱུ་མ། འདི་ལ་ཡོད། བྱོན་བསྐྱོམས་
སྒྲོར་མ་ཅིག་སྤྲོད་གསུམ་བརྒྱ་དུག་བརྒྱ་རེ་གསུམ་རེད།



ཐེན་པ། ལགས་སོ། འདིར་ཅིག་སློབ་བཞི་བརྒྱ་ཡོད། ལྷག་མ་འདི་ཚུར་སློབ་མི་དགོས།
ད་ང་གཉིས་པེབས་དོ།