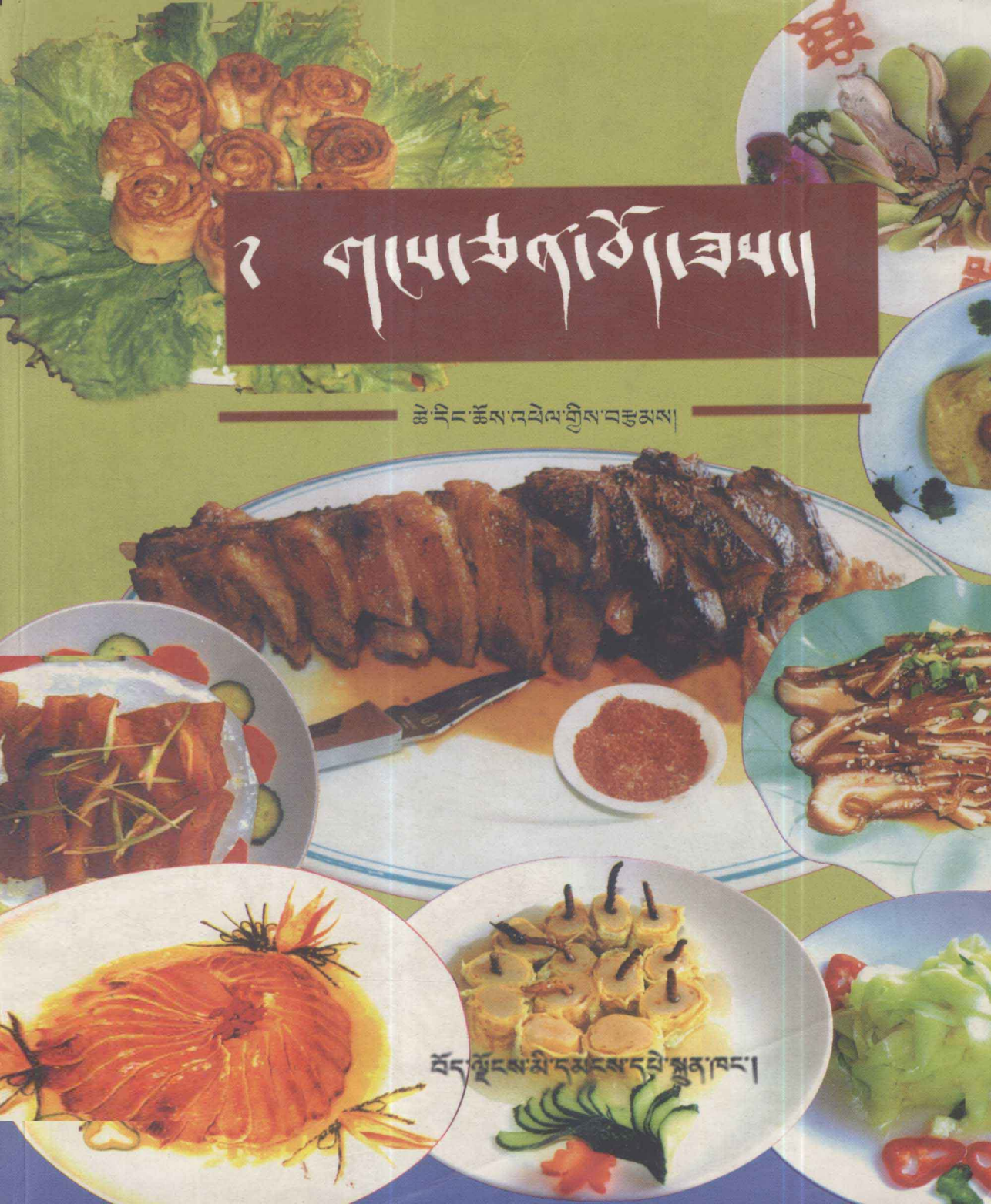


འགྲུབ་ཀྱི་འཕྲུལ་ལྟ་སྟོན་པ།

མཉམ་སྐྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ལྟ་སྟོན་པ།



མཉམ་སྐྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ལྟ་སྟོན་པ།

藏餐食譜

Zang Can Shi pu

ཁ་ཤིང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བཟུངས།

ཆོ་དོང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བཟུངས།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

藏餐食谱:藏文/次仁群培编. —拉萨:西藏人民出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 223 - 02448 - 8

I. 藏… II. 次… III. 藏族—食谱—藏语 IV. TS972. 182. 814

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 055008 号

藏餐食谱

编 著	次仁群培
责任编辑	阿 旺
装帧设计	丹 朗
版式设计	丹 增
文字录入	德 青
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	889×1194 1/24
印 张	11.25
字 数	80 千
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数	01—4,000
书 号	ISBN978 - 7 - 223 - 02448 - 8
定 价	50.00 元

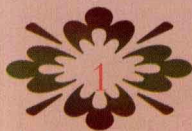
版权所有 翻印必究

༡༡། ། གངས་ཅན་བོད་ཟས།

ཚུ་ཁྱིལ་པ།	ཚེ་རིང་ཚས་འཕེལ།
ཚུ་ཁྱིལ་འགན་འཁུར་བ།	ངག་དབང་།
མཐུན་འཆས་པ།	བསྟན་ལྷ་མ།
པར་གཞི་ཁྱིལ་བཟོ།	བསྟན་འཛིན།
ཡིག་ཁྱིལ་མཁན།	བདེ་ཆེན།
དཔེ་ལྷན་འབྲེམ་སྟེལ་ཆན་པ།	པོད་རྫོང་ས་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་། (ལྷ་ས་མིང་སྐོར་བྱང་ལམ་སྐོར་ཡང་20)
པར་འདེབས་ཆན་པ།	སི་ཁྱོན་རང་བྱུང་ཁམས་པར་འདེབས་ཆད་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི།
དེབ་ཆད།	889 × 1194 1/24
པར་ཕྱོག་	11.25
ཡིག་གྲངས།	བྷི8
པར་གཞི།	2008ལོའི་ཟླ9པར་པར་གཞི་1བསྒྲིགས།
པར་ཐངས།	2008ལོའི་ཟླ9པར་པར་ཐངས་1བཟང་།
པར་གྲངས།	01 - 4,000
དཔེ་དྲུག་ཡང་རྟགས།	ISBN978 - 7 - 223 - 02448 - 8
རིན་ཐོང་གྲོག་	50.00

པར་གཞི་སྐོར་བདག་ཡིན་པས་འབྲེལ་བཅས་པར་འདེབས་མི་ཆོག

ཡུལ་གྱི།

[illegible]

འགའ་ཞིག་གི་རིག་གནས་ཚུ་ཆོད་མཐོ་ཡང་ཉམས་ཐྱིང་གིས་མི་ལྡང་བ། ལྷག་པར་དུ་བྱིམ་གཞིས་གསར་པ་བཅུགས་.....
 ཟིན་པ་དང་འཇུགས་གྲབས་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་མང་པོ་ཞིག་ཚུང་དུས་ནས་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟེན་བྱུང་མེད་པའི་
 ཐོག་མི་ཆེད་གསུམ་ཆ་གཅིག་སྒྲིབ་གྱུ་ཞུ་ནང་འཆོ་བ་བསྐྱལ་བའི་དབང་གིས་འཆོ་བའི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཟས་.....
 རིགས་གཡོས་སྦྱར་གྱི་ལག་ལེན་གོམས་འདྲིས་མ་བྱུང་བར་བརྟེན་བྱིམ་ཆོད་བཅུགས་ཟིན་རྗེས་རང་ཉིད་དང་སྦྲུམ་གྱོན་...
 ལ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དང་མཐུན་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱིས་སྡེ་ལེན་བྱ་རན་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་འཁོད་པའི་ཟས་
 རིགས་གཡོས་སྦྱར་གྱི་དཔེ་དེབ་ལ་བལྟས་ཏེ་འོ་ཆོད་ལུན་ནག་མདའ་འཕེན་གྱི་བྱ་ཐབས་ལ་མ་བརྟེན་ཀ་མེད་ཐུག་གི་...
 ཡོད་པ་དེས་སྦྲུམ་གྱོན་དཀྱིས་མཉེས་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་ཅི། རང་གིས་ཟས་ཀྱང་བྱོ་བ་འདི་ཡིན་མེད་པའི་ཐབས་རྟགས་ཀྱི་གནས་...
 སུ་གྱུར་བ་མངོན་སུམ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་མཐུད་འདི་ལྟར་གནས་ཆེ་རིམ་བཞིན་བོད་ཟས་...
 གཡོས་སྦྱར་ལག་ཆལ་བཟང་པོའི་སྒོལ་རྒྱན་ཉམས་ཆག་ཆ་སྟོང་ས་སུ་འགོ་ལ་ཉེ་བའི་གནས་བབ་ཡོ་བསྐང་བྱ་རྒྱ་ཁ་ཆ་.....
 དགོས་གཏུགས་སུ་ཐུག་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལྷ་ས་གོང་བྱིར་དུ་བཅའ་བཞུགས་མ་བྱུན་ལག་ཆལ་མཁས་ཅན་ཆེ་རིང་ཆོས་...
 འཕེལ་ལགས་ནས་རྒྱན་སྒོལ་བོད་ཟས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱི་སྦྱོར་སྟེན་དང་གསལ་བྱ་ཚུལ་
 གྱི་ངོ་སྤྲོད་གོ་བདེ་ལ་ཁ་གསལ་བའི་ཆོད་ཚུམ་ཞིག་གནང་འདུག་པ་དེར་ཁོ་བོས་ཞིབ་བལྟ་བཀྱིས་པ་དེ་ཆོད་ཚུམ་པོ་ཞིང་...
 བྱི་དེང་རབས་ལོན་གཞོན་པའི་ནང་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་རང་རིགས་ཀྱི་མ་བྱུན་ལག་ཆལ་བྱེད་གོམས་ཅན་ཞིག་
 ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་ཡིག་གི་རིག་གནས་ཚུ་ཆོད་ཀྱང་མཐོ་ཙམ་ཡོད་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ལེན་དཔེ་སྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་...
 བྱུང་བའི་ཉམས་ཐྱིང་བཟང་པོ་རྣམས་ཡིག་ཐོག་དུ་ཐབས་ཐུབ་པའི་མཁྱེན་ཡོན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཆོད་ཚུམ་འདིའི་ནང་...
 བྱས་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ།



藏餐食谱 zang can shi pu

《གངས་ཅན་བོད་ཟས་》འདིར་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟ་ཡོད་པ་རྟེ།

1. བོད་ཟས་ཁག་གི་རྒྱ་ཆའི་ཐོན་ཁུངས་རང་སྣང་སྐྱེས་ཡིན་པ།
2. གཡོས་སྤྱོད་ལག་ལེན་གྱི་གོ་རིམ་ལྟ་བུ་ཁག་སལ་བ།
3. སྤྱོད་ཐེབ་གྱི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་དང་པོ་ལའི་བྱང་པར་གསལ་བ།
4. རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་གཅིག་ལ་པལ་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ལག་ལེན་བསྟར་ཆོག་པ་བཞེད་ཡོད་པ།
5. ཟས་རིགས་ཁག་སོ་སོའི་རྩ་བཅུད་འདོན་པའི་སྤྱོད་སྒྲ་གང་དང་གང་འདེབས་དགོས་པའི་ཚུལ་ཐད་ཀར་བཞེད་

ཡོད་པ་བཅས་རེད།

གོང་གསལ་བྱང་ཆོས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཆེད་རྩལ་འདི་ལས་རིགས་ལག་ཆལ་སྤྱོད་གསོར་དགོས་པའི་གྱི་སྤྱོད་.....
 དེབ་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག་པ་འདུག་བསམས་པ་མ་ཟད། སྤྱོད་ཆོག་ཀྱི་ཕྱི་པོའི་འཆོ་བ་དངོས་ལ་ཞབས་འདེགས་.....
 དང་། སྤྱོད་སྒྲ་མི་རིགས་ཁག་གི་མཐུན་སྦྱོལ་དམ་ཟབ། རང་རིགས་གྱི་མི་རབས་ཀྱི་དར་གཞི་གསུམ་གྱི་འཆོ་བ་དངོས་..
 དང་རིག་གནས་གྱི་རྒྱ་ཆ་གོང་གོང་མཐོར་གཏོང་བ། མེས་རྒྱལ་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་.....
 བཅས་གྱི་ཐད་ལ་བྱས་ཐེས་ཅུས་པ་ལྟར་པ་ཞིག་འཛོག་གནང་མཛད་འདུག་པས། འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་སྤྱོད་ཆོན་པས་ཆེད་.....
 རྩལ་འདི་ཉིད་གང་མཐོགས་དཔེ་སྤྱོད་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་པའི་རིགས་རམ་གནང་རིགས་ལྟ་བུའི་འདུན་པའི་མཆོས་སྤྱོད་
 གྱི་ལྷ་ཡིག་ཏུ།

བོད་སྣང་སྤྱོད་ལྟ་ཆེ་མོའི་དགོ་ཀྱན་ཆེ་མོ་བ་

དུང་དཀར་སྤྱོད་པའི་འཛིན་ལས་གྱིས།

1991ལོའི་ཟླ་བ་ 10ཆོས་ 20ལ།

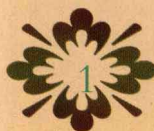


ཕུ་མ་པ་པོ་འི་གཏམ།

སྤྲོད་པོ་དང་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚལ་རིགས་དང་པོ་དང་ཟས་སྦྱར་ཐེབ་ཐང་ཁགས་ལ་ཡིག་ཆ་དང་། དཔེ་དེབ། འགྲེལ་བཤད། བར་རིས་སོགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱིན་དེང་དུས་བོད་རིགས་གཞོན་ནུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྒྲི་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཟས་ཞེས་པ་དེར་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་མི་ལྡན་པ་དང་། བོད་གྱི་རྒྱུན་སྲོལ་ཟས་རིགས་ལ་ཆོག་ཤ་དང་། ལུག་ཤ་མར། རྒྱ་མ། སྒྲོ་བ། སྒོ་དང་བ། ཆམ་བ། དེ་མིན་ཞོག་ཞོག་དང་ལ་སྤྱུག་སོགས་ཐུན་བྱ་ལས་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུས་རེད། དེར་བཞེན་མ་བྱུང་ཀླན་གས་དང་། ལས་རོགས་གཞོན་ནུ་མ་བྱུང་། དེ་བཞིན་སྦྱོར་ཆོགས་སོག་གི་མཁྱེན་ལྡན་པ་ཁག་གཅིག་བཅས་ཀྱིས་བོད་ཟས་སྦྱར་ཐེབ་བྱེད་སྐྱད་མ་ཐང་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་བཙུམ་དགོས་ངེས་ཡིན་ལུགས་སྒྲུལ་མ་གནང་བ་ལྟར་གུས་པས་བོད་གྱི་རྒྱུན་སྲོལ་ཚལ་རིགས་བཟོ་སྐྱད་མ་ཐོང་བ་ལྟུང་ལྟུང་།

དང་པོ། རྒྱུན་སྲོལ་བོད་ཟས་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་པའི་སྐོར།

བོད་ཟས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་ལ་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་ཆས་མཚན་པའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེའང་བོད་གྱི་ས་བབ་དང་། གནམ་གཤིས་འཕྲོད་སྦྱར་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་ཞིང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚལ་རིགས་རོ་བརྩུད་ལྡན་ལ་སྤྲོ་མང་སུན་སུམ་ཆོགས་པོ་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱི་གཤོམ་བྱེད་སྲོལ་ཐང་ལའང་རྒྱ་ཟས་དང་རུབ་བྱུགས་ལུལ་གྱུ་གཞན་གྱི་ཟས་རིགས་དང་འདྲ་བའི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་ཆས་དང་སྤྲོད་པའི་རྒྱུན་སྲོལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། ཟས་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཕལ་ཆེ་བ་བོད་གྱི་ས་གནས་ཁག་ནས་ཐོན་པ་མ་





ཟད། དེར་རྩམ་འགྱུར་གྱི་རིགས་ཏེ་ཅང་ཉུང་བས་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པ་དང་འཇུ་སྟབས་བདེ་བོ་ཡིན། བོད་
 རིགས་ཀྱི་རྒྱན་གཏན་འཆོལ་འདི་ནང་ཆུ་པ་དང་། གྲོ་ཞིབ། མར། ཆག་ཤ། ལྷག་ཤ། བོད་པག ར་ཆང་། འོ་ཞོ་ཕུར་
 བ། དེ་མིན་གྱི་ཆོལ་རིགས་སྣ་ཆོགས་བཅས་སུན་སུམ་ཆོགས་ལ་སྣ་ཁ་འཛོམས་ཤིང་། དེའང་ལ་གཅིག་དུས་བཞི་སྟེ་སྟེ་
 ཟས་རིགས་ཀྱི་རོ་བཅུད་དང་། ཁ་དོག་ སྦྱར་ཐེབ་བྱེད་སྟངས་ཐད་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། དཔུན་དུས་
 དང་དབྱིང་དུས་ཟ་བའི་ཕུར་རུལ་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ཕུར་བ་རུལ་སྐྱམ་བཏང་བ་དང་། སུར་པན། གྲོ་ཞིབ་བཅས་པ།
 ཤ་ཆོལ་འདྲེས་མ་སོགས་མཉམ་དུ་བསྐྱེལ་བ་ཞིག་རེད། དེའི་པན་རུས་ནི་དབྱིང་ཆུང་ན་པ་དང་། དཔུན་དུས་གནས་
 གཤིས་གང་ངར་ཆེ་བའི་དུས་སུ་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་པན་པ་ཆེ་བ་མ་ཟད། རྫོང་ཁྱུག་པ་དང་། སྐགས་འདེད་ཐུབ་པ་
 བཅས་ཀྱི་པན་རུས་ལྡན། གཞན་ཡང་སྤར་སྟོལ་བོད་ཟས་ལ་བཟང་པོའི་བྱེད་སྟེགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རྩོན་མོ་
 གཤོམ་སྐབས་ལུལ་སྟེགས་སྟེ་སྟེ་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་ཡོད་པའི་ཐོག ལག་སྦྱོང་དང་། གདན་ཐོབ། དཀར་
 སྒོ། མར་སྒོ། ཤིང་འབྲས་སོགས་མི་རེ་རོ་རེར་འབུལ་བའི་སྟོལ་རྒྱན་ཤིན་ཏུ་དར་བྱུང་ཆེ། དེང་དུས་ཀྱི་བྱེད་སྟངས་
 བཞིན་ལ་རབས་དང་། བབ་མཐུན་གྱི་སྟོན་ནས་ཟས་སྦྱོང་པ་དཔེར་ན། ཉིན་གང་སྟོན་མོ་གཤོམ་སྐབས་སྤྱོད་དང་། ཉིན་
 དཔུང་། དགོང་དྲོ་བཅས་ཁག་སྟེ་སྟེ་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་ལ་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་འཇུ་སྟབས་བདེ་བ་དང་འཕྲོད་སྦྱར་
 ལེགས་པའི་ཆོལ་རིགས་སྦྱར་ཐེབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་ལ། རྩོན་མོའི་སྐབས་སྦྱག་ཅེ་སྦྱག་སྟོལ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ཡང་སྟོས་
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་སྟོལ་ཟས་རིགས་ཆུང་པ་དང་། མར། ཤ་རྩེན་པ། ཤ་སྐམ་པ། ཤ་བཙོས་མ་བཅས་རྒྱན་དུ་བཟས་



藏餐食谱

ཀྱང་ལུས་ལ་འཕྲོད་ཤིང་སྔོན་པོ་བས་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བོད་འདི་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཆེར་གནས་ཤིང་ས་བབ་མཐོ་
 ལ་མཁའ་རྒྱང་གཙང་བ་དང་། རི་ཁྲུང་ཀུན་ཏུ་སྐྱེས་སྐྱེ་སྐྱེས་ཤིང་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེ་ལྷན་དང་ཁྲུང་སྐྱེས་ཀྱི་ཆོལ་རིགས་སྐྱ་ཆོགས་
 ཡོད་པའི་ལྷ་ན་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མི་ནམས་སྒོ་སྒོ་བས་ཆེ་ཞིང་གཡོ་བྱས་ལ་མི་དགའ་བ། རིག་པ་གསལ་
 ལ་བྱམས་དང་སྟེང་རྩེ་ལྷན་པ་བཅས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱད་བཟང་པོ་ལྷན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེའང་སྤར་སྤྲོད་པ་ཆགས་
 པའི་ཐོག་མར་བདུད་རྩི་ས་ཡི་བཅུད་ཅེས་ཁ་དྲོག་དཀར་པོ་རྩེ་རྩེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་རྩིས་སའི་
 ཞག་ཅས་ཁ་དྲོག་དམར་མེར་རྩེ་རྩེ་དང་འདྲ་བ་སྐྱ་གཤི་ཆོལ་མ་ཆོས་ལོ་རྟོག་བྱུང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འབྲུ་རིགས་
 རྩ་ལྔ་རྟེན་ནས་དང་། གྲོ། སྐྱེས་མ། ཁྲོ། བད་ཁ་ལ་སོགས་པ་འདེབས་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཤམ་དང་། རི་སྐྱེས། ཁྲུང་སྐྱེས།
 ཡུལ་འདེབས་སོགས་ཀྱི་ཟས་རིགས་སྐྱ་མང་བྱུང་། ཟས་རིགས་ཉར་ཆོགས་བྱེད་ལྟངས་ཐད་ལའང་ནམ་དུས་སོ་སོར་
 དབྱེ་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། དབྱར་ཁ་དང་སྟོན་ཁའི་དུས་སྐུ་ལོ་གཅིག་གི་འབྲུ་རིགས་གསོག་འཛོག་དང་། རི་སྐྱེས་ཀྱི་མེར་
 ཤ་དང་། དཀར་ཤ་ རྩོག་སྒྱ། ལྷ་པོ་ལ་སོགས་པ་དང་། ཁྲུང་སྐྱེས་ཀྱི་རྩི་ཆོལ་དང་། ཞོག་ལལ། གོ་སྟོང་། འཛམ་བུ། འུ་སྐྱ་
 ལ་སོགས་པ། ཁྲུང་སྐྱེས་ཀྱི་དབྱར་རྩི་དགུན་འབྲུ་དང་གྲོ་མ་ལ་སོགས་པ། ཤིང་སྐྱེས་ཀྱི་མོག་རྩི་དང་། བེར་ཤ་ ཤིང་ཤ་ལ་
 སོགས་པའི་ཆོལ་རིགས་སྐྱ་ཆོགས་བསྐྱམས་ནས་དགུན་ཟས་བྲ་སྐྱིག་བྱེད་པ་དང་། དགུན་དུས་སྐུ་ཆོག་ཤ་དང་། ལུག་ཤ་
 པག་ཤ་ དེ་མིན་ཤ་རིགས་སོགས་འབྲུགས་སྐྱམ་བཏང་ནས་དབྱིད་ཟས་བྲ་སྐྱིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དབྱིད་དུས་ཉ་ཤ་དང་
 འབྲུག་སྐྱེད་མ་བརྒྱབ་སྟོན་ཀྱི་རྩི་ཆོད་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་པོ་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན།
 རྒྱ་མཚན་གྱི་སྔོན་པོ་འདི་ལས་སྤར་ལ་ཕན་པའི་ཆོལ་རིགས་ཐད་དཔེར་ན། བོད་མིས་དབྱིད་ཀའི་དུས་སྐུ་ཉ་བཟའི་རྒྱ་





མཚན་ནི། དཔྱིད་ཀ་རྩ་ལྔ་ལོང་གནས་གཤིས་ཚ་གང་མི་སྟོམས་པའི་ཐོག་གང་ལ་རྩ་ཐོག་མར་བཞུར་བའི་རྩ་ལོང་.....
 པས་མི་རྩམས་ཀྱི་གདོང་ལྷགས་དང་། ལག་པའི་པགས་པ་སོགས་གས་འགྲོ་བའི་སྐབས་རྩ་ནང་གི་ཉ་ནི་ཤེད་རྩུས་.....
 ཤིང་ལུས་སྟོབས་འཕེལ་བཞིན་པར་བརྟེན་ཉ་ཤེད་མི་རྩམས་ཀྱི་ལུས་ལ་འཕྲོད་སྦྱར་ལེགས་པ་སྒྲན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།
 དེའང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་རྩུན་ལས་ “དཔྱིད་ཉ་རྩུལ་པོར་མི་ཐོབ། སྟོན་ཉ་བྱིས་ཀྱང་མི་བློ་”ཞེས་པ་ལྟར་རོ། དགུན་
 རྩུས་གནས་གཤིས་གང་དར་ཆེ་བའི་སྐབས་ཤ་སོས་པ་འབྱུགས་སྐྱམ་གཏོང་བ་ནི་གཅིག་ནས་ནད་འབྱ་ཕོ་མེད་པ་.....
 བཟོ་ཐུབ་པ་དང་། གཉིས་ནས་དཔྱིད་རྩུས་ནོར་ལུག་ཤ་ཤིང་ཞན་པས་བཤའ་མི་རུང་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་འཛམ་གླིང་...
 ཡུལ་གྱུ་ཀྱན་དང་མི་འདྲ་བར་བོད་ཀྱི་ཟ་འབྲུ་གཙོ་བོ་རྩམ་པར་ཆ་མཚན་ན་རོ་བཅུད་ལྡན་ལ་སྦྱོར་སྟབས་བདེ་བ་དང་།
 ལྷག་ཏུ་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་སྐབས་འབྲས་དང་གོ་ཞིབ་དང་མི་འདྲ་བར་འབྲེར་བདེ་ལ་འཕྲོ་བརྒྱུག་ཏུ་མི་འགྲོ་བའི་ཁྱད་.....
 ཆོས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ། བོད་ཟས་ཀྱི་འཆོ་བཅུད་སྐོར།

བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ “ཁྱུ་སྐྱེས་པོ་བའི་བད་ཀན་ཆ་བ་སེལ་བ་ལ། གོ་སྟོད་རྒྱང་ཆད་དུག་དང་
 མིག་ནད་སེལ། སྤྱི་ཡང་ཀྱུ་ཡིས་པོ་མཚན་ཆ་བའི་ནད་སེལ་ཞིང་། སྐྱུ་སྐྱེལ་མཁལ་ནད་གང་བ་མ་ལུས་སེལ། སྐ་རྒྱས་.....
 བད་རྒྱང་སེལ་ཞིང་ཁྲག་ཆག་འབྱ། བཙོང་སྟོག་གཉིད་འཕེལ་ཟད་ལེན་བད་རྒྱང་འཕེལ། ན་ལེ་ཤམ་(པོ་རིལ་)གྱིས་བད་
 ཀན་གང་བ་སེལ། ཨ་ལྷི་ཤ་(གཡའ་སྐྱུ་རི་)ཡིས་མགོ་ཆག་དུག་ནད་སེལ། རུས་པ་གསོ་བར་ཨ་ལྷི་ཤ་དེ་མཚན། བད་ཀན་
 རྒྱག་པོ་ཅི་དང་ཅི་ཡིན་དཔྱད། གཡེར་མས་རྩ་འབྲེད་སྲིན་གསོད་ཁ་ནད་དང་། ཟ་ཐུག་ལ་ཕན་ཆ་ནད་རྒྱུད་ས་པར་བྱེད།



མེར་ཤས་སྲིན་ནམས་དབྱང་བར་བྱེད། གྲོ་མ་རུས་སེལ་མངར་ཡང་ཆ་འབྲུ་གཅོད། ཡུང་བས་(ཆེ་མེར་)དུག་སེལ་རུས་་་་
གཅོད་གཉན་ནད་སེལ། བ་ཤ་ཀ་ཡིས་མཁྲིས་ཆོད་སེལ་བ་ལ། འབྲི་གཡག་ཤ་དྲོ་རླུང་སེལ་ཆོད་པར་གཞོད། ལྷག་ཤ་དྲོ་་་་
ཡང་བད་ཀན་སེལ་བ་ཡིན། ར་ཤ་ཕག་ཤ་བསེལ་མྱི་ཆོད་འབྲས་འཛུམས། བྱ་མོའི་སྒོ་ངས་ཁུ་བ་འཕེལ་བ་དང་། སྒོང་་་་་
སྲིས་དཀར་པོས་མེག་ལ་ཕན་པ་ཡིན། འོ་མ་དྲོ་དང་ཁུ་རྩེས་མངར་བཞིན་སྐྱམ། མངངས་སྐྱེས་ལུས་བྱངས་ས་བོན་་་་་་
འཕེལ་བར་བྱེད། བད་ཀན་སྐྱེད་མྱི་བསེལ་བས་རླུང་མཁྲིས་སེལ། ཉ་ཤས་ནག་འབྱེལ་བཅོལ་དང་བད་མཁྲིས་སེལ།
འབྲས་བཤིགས་ཆེན་སྐྱན་འདེད་དང་མོ་ནད་སེལ། བྱ་མོའི་ཤ་ཡིས་སྐྱར་དུག་མ་ལུས་སེལ། ར་ཤིང་རྒྱ་ནད་ཆོད་པ་ཀུན་་་
ལ་ཕན། གུང་ནད་སེལ་བར་སྒྲིག་དགོས་པ་ཆེ། གཞན་ཡང་ཆམ་རིམས་གུམ་འབྲུག་སེལ་ཡང་རླུང་ལ་གཞོད། གུར་་་་
གུམ་(ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་)མཆིན་ནད་ཀུན་སེལ་ཆ་ཁ་བསྐྱམ་་་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བོད་ཟས་ནི་རོ་བརུད་ལྡན་ལ་མིའི་ལུས་
ཁམས་ལ་ཕན་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། བཟོ་སྐབ་དང་། འཇུ་བདེ་བ། སྐྱན་ལམ་དུ་མཛེས་པ། ནད་་་
བཅོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་ལྡན། དེང་གི་ཆར་ནད་ས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ནས་ཚུལ་དང་། ལྗང་ཡུལ། ཤ་་་
སྐྱན་ལུང་ཅིང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱན་རྣ་དང་། ཆལ་རིགས་རྣ་ཆོགས་དཔོར་འདྲེན་བྱས་པ་དག་ལ་སྦྱར་སྟེ་ཆོད་ལྟ་བུས་་་
པ་བརྒྱད་ཀྱུ་བ་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་ནས་བོད་ཀྱི་སྐར་ཡོད་ཆལ་རིགས་སྦྱར་སྟེ་བ་དང་ནམ་གངས་ཁ་སྐྱོན་་་
བྱང་བ་མ་ཟད། རོ་བརུད་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱང་ལུན་སུམ་རྩེ་ཆོགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་བོད་ཟས་དེ་སྐར་་་
བས་རྒྱ་བྱུ་བ་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱར་ཆ་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི་སྐྱོས་ཅི་དགོས།





གསུམ་པ། བོད་ཟས་ཀྱི་དགོས་པ་དང་བྱད་ཆོས་སྒྲིང་།

བོད་ཟས་ལ་སློབ་མེ་འདྲ་བ་བསུ་དང་དགོས་པ་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་དག་དོན་ཚན་ཆེ་བ་གསུམ་ལ་ཕྱེན་ས་ཁྱེས་ན་འདི་.....

ལྟར།

གཅིག་ སློབ་མེ་འདྲ་བ་བསུ་ནི་བཅོས་མ་དང་། བཟག་མ། སྐམ་པོ། བརྩས་མ། བསྐྱུ་མ། རྩེན་པ། བསྐྱུ་མ།
ཁྱ་བ་མཉམ་བསྐྱེས། རྒྱང་ས་བཅོས། གྲང་མོ་བཅས་ཡིན།

གཉིས། བོད་ཟས་ཀྱི་དགོས་པ་ལྟ་ནི་ཆོས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་། ཆོས་ཀྱི་དྲི་མ། ཆོས་ཀྱི་བསུད་དང་ཕན་ཡོན། ཆོས་ཀྱི་
སློབ་། ཆོས་ཀྱི་མཛེས་ཆ་བཅས་ཡིན།

གསུམ། བོད་ཟས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ནི་བཟོ་སྐབས་བདེ་ཞིང་ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་པ་དང་། ས་བབ་དང་ནམ་དུས་སོ་
སོ་དང་མཐུན་པ། དང་ག་བདེ་ལ་དྲི་ཞིམ་པ། ཆོས་པོ་ཡོད་ལ་སློབ་པ་ལྟན་པ་བཅས་ཡིན།

གཞན་ཡང་བོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་གཏན་འཆོའི་གོམས་སྒྲིལ་ལྟར་མེའི་ཚད་གཞི་དེ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་དུ་དབྱེ་
བས་དང་པོ་མེ་ཆེ་བ་ནི་ཤིང་གཤག་པའི་མེ་ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་པ་མེ་འབྲིང་བ་ནི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ། གསུམ་པ་མེ་ཆུང་བ་
ནི་མེ་མདག་གམ་ར་ལུག་གི་རིལ་མའི་མེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་བཅས་སྒྲོག་པ་པོའི་ཐུགས་སྒྲོར་འཛིག་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

ཚུལ་སྤྱི་ག་པས།

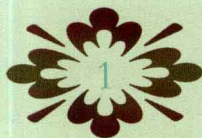


藏餐食谱 zang can shi pu

དཀར་ཆག

ཚག་པའི་ལེབ།

མགོ་ག་ཁ་ཚ།	(2)
གཡག་ལྷེ་ཁ་ཚ།	(3)
འགམ་ག་ཁ་ཚ།	(4)
མིག་རིལ་གང་ཚལ།	(5)
གཡག་རྩུ་ཁ་ཚ།	(6)
དན་རྩོག་ཁ་ཚ།	(7)
གོད་པ་ཁ་ཚ།	(8)
ཏུ་རིལ་ཁ་ཚ།	(9)
སིལ་གསུམ་གོད་པ་ཁ་ཚ།	(10)
ག་རྩོ།	(11)
འབྲགས་ག་	(12)
ག་ཁོག་ཁྲད་ཀྱིང་།	(13)
གཡག་ལྷེ་བཙོས་མ།	(14)
ག་ཁོག་སྒལ་ཚོགས།	(15)
དབྱར་ལྷ་དགུན་འབྲུ་ལྷེ་ཀྱིང་།	(16)
ནོར་བུའི་ལོངས་སྦྱོད།	(17)
དབྱར་ལྷ་དགུན་འབྲུའི་སྒྲན་ཐང་།	(18)





དབྱར་ལྗང་དཔྱན་འབྲུག་གི་རིལ།	(19)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་ལྗང་གིང་།	(20)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་སྐྱེལ་ཆོག་ལ།	(21)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་གཡག་རྩུ་ལ།	(22)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་གསུམ་བསྐྱེལ།	(23)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་ཤོད་རྩེལ་ལ།	(24)
ཁ་ཆེ་ཤ་སྐྱམ་ཤ་བརྩོལ།	(25)
སོ་རབ་གཡག་ཤ་.....	(26)
ལྗང་ལའི་མཛེས་ལ།	(27)
མགོ་ཤ་ཆེལ་གིང་།	(28)
གཡག་ལྗང་ཆེལ་གིང་།	(29)
ཤ་ཡོས་བརྩོལ་ལ།	(30)
ཨ་ཕོ་སྐྱེལ་བཟང་།	(31)
ཤོད་པ་གསུམ་བསྐྱེལ།	(32)
སོ་ལོ་ཤ་བཀྲག་.....	(33)
སྤང་ཅོབ།	(34)
གཡག་སྐྱུག་དམར་བཅོས།	(35)
ཞོག་ཞོག་བག་ལེབ།	(36)
ཞོག་ཞོག་མོག་མོག་.....	(37)
བྲང་ཤ་ལ་ཕུག་.....	(38)
ལ་ཕུག་གདུག་རུལ།	(39)

藏餐食谱 zang can shi pu

གཡག་ལྷེ་གདུས་རུལ།	(40)
གཡག་ཤོད་གདུས་རུལ།	(41)
ཞོག་ཞོག་གདུས་རུལ།	(42)
ཀྲུམ་ཚག་.....	(43)
ཕིང་ཤ.....	(44)
ཀོབ་ཤ.....	(45)
ཀོ་ཕི་ཤ་བརྩོས།	(46)
སོ་སོ་ཤ་གིང་།	(47)
མོག་རོ་ཤ་བརྩོས།	(48)
ཚལ་དྭགས་ཤ་བརྩོས།	(49)
གཡག་ལྷེ་ཚལ་བཀྲག་.....	(50)
ཇིན་ཚལ་ཤ་བརྩོས།	(51)
ཚག་ཤ་མངར་མོ།	(52)
ལྷུག་གཟེར་ཚག་ཤ.....	(53)
ཕྱོད་ཤ་ལྷུང་།	(54)
མཁལ་འལ་བརྩོས་མ།	(55)
ལྷར་རྩེམས།	(56)
ཉིལ་བཤེས་ཚག་ཤ	(57)
གཡག་རྒྱས་གསུམ་བཤེས།	(58)
གཡག་རྒྱས་གཡའ་རྒྱ་རི།	(59)
ཡར་འགྲོག་རྒྱུ་སོབ།	(60)





ལྷ་སའི་ཤ་བཟུགས།	(61)
གཡལ་ཁྲུག་བརྩོས་མ།	(62)
སྤང་ལོ་རྩལ་ཟས།	(63)
ཨ་ཅ་ར་ཤ་བཞིལ།	(64)
མེར་ཤ་ཤ་བརྩོས།	(65)
ཀྲུ་མ་ཀྲུ་ཤ་བརྩོས།	(66)
ཆོག་ཤ་དམར་བཅོས།	(67)
སྤང་བཟུགས་ཆོག་ཤ་	(68)
སོ་ལོ་ཤ་བརྩོས།	(69)
སོན་ལབ་ཤ་བརྩོས།	(70)
གཡལ་ཁྲུ་མོག་རུས།	(71)
བྱོ་བ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཆོག་ཤ་ཆལ་བརྩོས།	(72)
ཤ་ཁྲུ།	(73)
དམར་ཁྲུ།	(74)
དཀར་ཁྲུ།	(75)
གཡལ་ཁྲུ་གསུམ་བསྐྱེས་བརྩོས་མ།	(76)
བཅོན་པོའི་ཞལ་ཟས།	(77)
གཡལ་ཁྲུ་ལབ་སྒོར།	(78)
བཅོང་ཤ་བརྩོས་མ།	(79)
ཉིལ་བསྐྱེས་གཡལ་ཁྲུ།	(80)
ཕུར་ར་ཤ་བརྩོས།	(81)

