

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanb / 黄国观

Mumh haeuxdaeq daeuhfouh,
Caeuq byanouq cawj dang,
Cawj ndei dawz hwnj langh,
Gwn dang ndaej yw bingh.
玉米须和鲜豆腐,要同泥鳅一起煮,
煮熟以后拿来吃,既能治病又排毒。

Aeu buenq gaen byanouq,
Coux raemx ciengx song ngoenz,
Daeuhfouh mumh daeq goenj,
Gwn roengz ndaej gyoenq doeg.
鲜活泥鳅够半斤,清水放养二日整,
二两豆腐玉米须,煮了喝汤能治病。

Suenq baenz go daeuj saemz,
Yaenj gwn raemx couh ndaej,

Ngoenz gwn song sam baez,
Goj ndaej yw okdungx.
大蒜用刀慢切细,一起捣烂后取汁,
一天喝它两三次,能治好湿热痼疾。

Byaekiemjsae ndaw reih,
Swiq ndei daeuj baek dang,
Yw okdungx daeuj gangj,
Dang de yaugoj maenh.
马齿苋在地里长,摘来二两煲成汤,
喝了可治拉肚子,可见药效非常强。

Byaekroemaeuj swiq cingh,
Itdingh aeu ronq lawh,
Gyaux roengz haeuxsuen cawj,
Gya gyu dawz daeuj gwn.

洗净切好紫菀菜,粳米和盐加下来,
再放下锅一起煮,喝了湿痢停得快。

Raemx makit raemx hing,
Ndingq roengz ndaw cazloeg,
Gij diengzrwi hix boeg,
Soeg ndei swnh ndat gwn.
葡萄生姜榨取汁,然后倒入绿茶里,
蜂蜜适当加一点,趁热把它喝下去。

Vangzgiz caeuq vuhmeiz,
Bwh ndei daeuj cienq dang,
Cienq baenz dawz hwnj langh,
Gwn dang rih couh dingz.
找来黄芪一两整,乌梅三十克就行,
用来煲汤当茶饮,虚寒痼疾就能停。

Haeuxsuen yaek cawj ndaej,
Dawz mbalingz bae roengz,
Caiq cawj oemq daengz doengq,
Coengh di dangznding gwn.
先将粳米煮半熟,再加菱粉继续煮,
一点红糖加下去,起锅可吃菱粉粥。

Youzcehbyaek raemx hing,
Ciengqyouz gyaux nohmoz,
Coh ndaw haeuxsuen coq,
Cawj gwn goj bouj mamx.
酱油菜油和姜汁,拌好牛肉放碗里,
粳米煮到半熟时,倒入牛肉煮饭吃。
(caengz sat)

Cij Siengj Va Baenz Doiq

只想花成对

□ Cioz Genmouz / 覃建谋

Mbauq:
Duzfungh yaek hwnj mbin
Hwnj gwnz mbwn
Nyanh ndawsim doeknaiq
Fungh bae youz seiqgyaiq
Ndwenngoenz naih(nanz)
Nyanh bae baihlawz ra

Sau:
Fungh bek fwed hwnj mbin
Mbouj lau rumz
Nyanh ndawsim gaej naiq
Dwg duh raeuz seiqgyaiq
Gangj saedcaih
Fungh mbouj naih(nanz) couh ma

Mbauq:
Fungh mbin bae coh va
Gvaq laengbya
Vagimngaenz caengz baih
Yawj baihrog seiqgyaiq
Angqyangz lai
Muengh mbouj naih(nanz) couh ma

Sau:
Bakdou miz go’ndoek
Fwn lij doek
Dawz lajgoek hwnj rangz
Fungh mbin bae mbouj nanz
Ndawsim angq
Dauqma ranz guhdoih

Mbauq:
Fungh mbin bae baihsae
Sim hoengzrad
Nyanh henz roen dawz caj
Deq nanz fungh mbouj ma
Caen naeuz gyaj
Lau maxnyawh vuenh cauz

Sau:
Mbouj mbin gvaq byai bya
Fungh gangj gvaq

男:
凤凰将飞翔
上青天
雁内心悲观
风去游世界
日子久
雁去哪里找

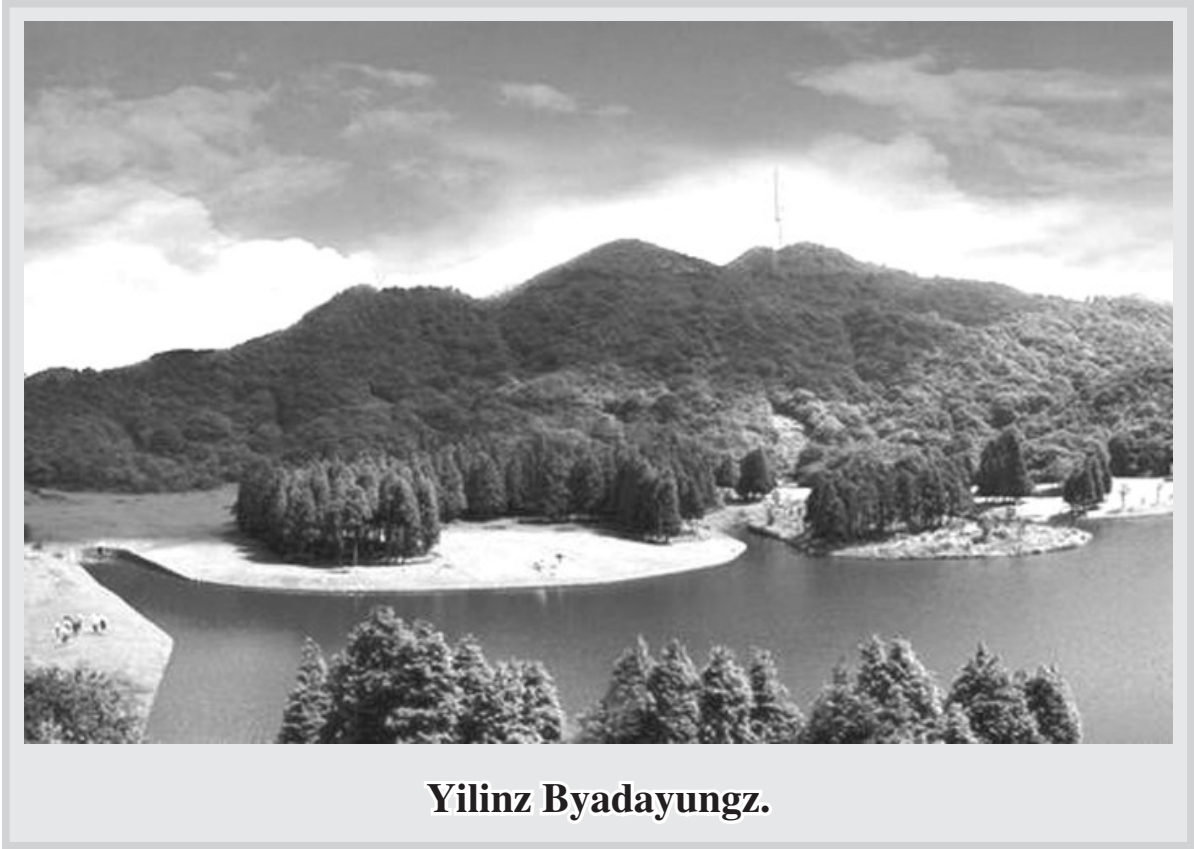
女:
风拍翅飞翔
不怕风
雁心不悲观
是我们世界
讲实在
风不久就回

男:
凤朝花飞去
过后山
金银花未败
看外面世界
快乐多
望不久回来

女:
门前有大竹
雨还下
守树下长笋
风飞去不久
心开朗
返回家做伴

男:
风飞去西天
心红通
雁路边守候
等久风不回
真或假
怕玉马换槽

女:
不飞过山巅
风讲过



Yilinz Byadayungz.

Cijaeu va gungh ngeiq
Fungh ndawsim rox geiq
Dai roengz deih
Vanzlij niemh daengz mwngz

Mbauq:
Bakdou miz goraeu
Mbwn hwnj rumz
Lau duzfungh mbouj ma
Fungh mbin bae coh va
Gangj vah gyaj
Yoeg go gvaq couh lumz

Sau:
Fungh mbin gvaq byai bya
Nyanh dawz caj
Fungh dauqma mbouj nanz
Daengz ngoenz sam nyied sam
Beix caeuq nuengx
Daeuj guh fwen geij ngoenz

Mbauq:
Raeuz song vunz gangj gvaq

只要花共枝
风心里可记
死下地
还会念到你

男:
门前有枫树
天起风
怕凤凰不回
风飞去朝花
讲假话
骗了哥就忘

女:
风飞到山顶
雁等候
风回来不久
三月三那天
哥和妹
来唱歌几天

男:
咱两人讲过

Cienz vah caen
Coenzcoenz geiq ndawsim
Sam nyied sam ngoenzhaenx
Raeuz song vunz
Daeuj dingh cin baenz doiq

Sau:
Fungh nyanh mbin gwnz mbwn
Doengz aen sim
Bak gamz gung caeuq cienq
Fangzhwnz ndaej saedyienh
Diemz ciengxlwenx
Ngaenzcienz vuenh mbouj ndaej

Mbauq:
Nyanh fungh mbin gvaq gyaiq
Angqyangz lai
Fwed gim daix daengngoenz
Sam nyied sam daeuj daengz
Raeuz song vunz
Gvaq vuenyungz saedceij

全真话
句句挂内心
三月三那天
咱两人
来定亲成对

女:
凤凰飞天上
同颗心
嘴衔弓和箭
梦想得实现
永远甜
金钱换不了

男:
雁凤飞过界
太高兴
金翅托太阳
三月三来到
咱两人
过幸福日子
(sat)