

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Aeu ragngox baek caz,
Lih gij nyaq de hwnj,
Aeu gij raemx daeuj gwn,
Mwh bwt foeg ndoet ndei.
利用芦根来煲茶,煲好之后去其渣,
每天按时来饮用,治肺脓肿效果佳。

Buenq gaen nohmou cing,
Caeuq hing cawj yaek cug,
Gaen namzgva roengz gug,
Cug lanh gya gyu gwn.
切好半斤瘦猪肉,加一点姜煮半熟,
食盐南瓜加下去,煮烂食用血可补。

Haeuxlidlu nienj mba,
Gya haeuxsuen daeuj oemq,
Guvax cawj fa goemj,
Haethaemh moemj habdoh.
薏米要碾成粉末,加粳米来煮粥喝,
最好还是砂锅煮,早晚一次量要合。

Aen bwt mou ronq ndei,
Haeuxlidlu seiq liengx,

Baek cug langh loq liengz,
Ciengz gwn ndaej bouj bwt.
猪肺一个要切好,四两薏米一起熬,
等熟以后来服下,补肺化痰效果好。

Song aen lauxbaeg heu,
Heuz aen bwtmou cawj,
Cug daengz lanh gwn gawq,
Gij nyaq hix dawz gwn.
找来两个青萝卜,猪肺一个一起煮,
煮到萝卜猪肺烂,连汤带渣一起服。

Daem lanh suenq naeng gyaemq,
Caemh dangznding doxgyaux,
Dawz bae cienq roengz cauq,
Baenz gau haethaemh gwn.
将紫皮蒜先捣烂,再和红糖来搅拌,
加水放下锅头煮,成膏服食于早晚。

Coenghau aeu caeuq ngingh,
Caeuq hing ronq baenz sei,
Haeuxsuen cawj oemq ndei,
Haethaemh geiq aeu gwn.

连须葱白要十根,要和生姜切细等,
再把粳米煮成粥,放些食盐早晚吞。

Aeu ra gij mazvangz,
Dang boiq gij faengingq,
Daeuhfouh aeu swiq cingh,
Dang yw bingh megfouz.
备好杏仁和豆腐,跟着麻黄一起煮,
滚后再煮一小时,去渣留汤治脉浮。

Aeu faengingq nienj mba,
Gya dangznae daeuj gwn,
Banngoenz rox banhwnz,
Aeu gwn gaeuq cib ngoenz.
或将杏仁碾成末,调下冰糖慢慢喝,
早晚各喝九克整,连喝十日不为多。

Song liengx dangzmeghaeux,
Gaen daeuhfouh caez cawj,
Raemx lauxbaeg coq ndaw,
Daengz goenj dawz daeuj gwn.
准备二两麦芽糖,一斤豆腐往里放,
加上一杯萝卜汁,一起煮开来喝汤。

Roxnaeuz roengz mwi gvaq,
Ra aeu lauxbaeg hau,
Youq ndwen he doxdauq,
Gwn bauj yw haebgyawh.
或用经霜白萝卜,切片煎汤当茶喝,
一月之内喝不停,治哮喘病有效果。

Haj aen swhgvah moq,
Ronq soi q coq gwnz feiz,
Gya gij raemx cienq ndei,
Seiz haebgyawh aeu gwn.
鲜嫩丝瓜要五个,切碎水煎去渣喝,
一月之内喝不断,治哮喘病有效果。

Aen lwgfaeg daeuj baq,
Vat nyaqsim okbae,
Gya dangznae haеujbae,
Naengj gwn ndaej yw bingh.
冬瓜从中来剖开,瓜瓢必须挖出来,
加些冰糖再合好,蒸好饭后消病灾。

(caengz sat)

Fwen Baenzmiz

致富歌

□ Yenz Giuj / 严九

Hek:

Daeq haeuj mbanj neix ma,
Daeq haeuj gya neix daeuj,
Diem din haeuj ranzlaeuz,
Ndawsim raeujrubrub.
客人:
走到这一村,来到这一家,
抬脚进楼房,心里乐开花。

Cawj:

Bouxhek youq gyaе daengz,
Raeuz raen maez raen maij,
Mbouj miz maz dakdaih,
Couj lai mbouj gamj raen.
主人:
客从远方到,我们热情高,
没什么招待,该如何是好?

Hek:

Cawjranz caen rox naemj,
Rox ndaem youh rox ciengx,
Cawjgya caen rox siengj,

Ciengx nonsei ndaej ngaenz.

客人:
主人会生计,会种会养殖,
养蚕来致富,餐餐有肉吃。

Cawj:

Docih gungcanjdangj,
Bang gaeqraeuz baenzmeiz(baenzmiz),
Cwngcwz dingh ndaej ndei,
Ngoenzneix ndaej fatcaiz.

主人:
共产党真好,脱去脱贫帽,
政策能实行,不止求温饱。

Hek:

Aen diegranz cawjgya,
Ra deng dieg miz lungz,
Lwglan hak dang hung,
Dwg duzlungz baujyouh.

客人:
主家的房基,选中青龙地,
子孙能当官,龙脉显威力。



Dahsau Bouxcuengh faeg dak lwgmanh.

Cawj:

Dieg mbanj youq ndaej an,
Dieg ranz youq cij onj,
Cienzngaenz youq ranz conz,
An'onj gvaq ndwenngoenz.
主人:
村是平安地,家是龙地基,
钱财聚在屋,安稳过日子。

Hek:

Cawjgya cingq rox ndaem,
Gosangh aem mbaw fwenh,
Nonsei mbouj rox rwenz,

Ndwenngoenz gvaq ndaej yiengj.

客人:
主家会种植,桑叶绿欲滴,
虽然年过百,发财也不迟。

Cawj:

Ciuq gohyoz daeuj ndaem,
Gosangh aem mbouj nanz,
Nonsei caenhrengz ganq,
Canh ngaenz sai mbouj liux.
主人:
按科学种植,桑叶绿欲滴,
尽力养好蚕,钱财永不止。