

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Aeu fuzlingz nienj mba,
Caeuq mba haeux doenghcaez,
Gya dangzhau roengzbae,
Cien baenz bingj ndaej gwn.
用茯苓碾成粉末,再跟米粉来调和,
一点白糖加下去,煎饼来吃也成药。

Dangjsinh caeuq vangzgiz,
Gij naek aeu doxlumj,
Moix yiengh buenq gaen dumq,
Cumh nyaq lih aeu raemx.
党参黄芪各半斤,先用水来洗干净,
加水适量三次煮,每次取其汤就行。

Aeu raemx neix daeuj cienq,
Sien cawj gwg baenz gau,
Caiq gya gaen dangzhau,
Ndau yinz couh baenz bauj.
这些汤水继续煎,慢火煎煮到稠黏,
再加入一斤白糖,熬成药膏少花钱。

Dangh heiqsim mbouj gaeuq,
Aeu gwn gij yw neix,
Yungh raemxgoenj diuz ndei,
Gwn heiqsim ndaej bouj.
心气不足别忧虑,可以用这药来吃,
用时开水来调好,吃了就能补心气。

Gaeujgij caeuq faenngaeux,
Caeuq haeuxsuen cawj oemq,
Feiznumq cawj fa goemj,
Swnh ndat moemj ceiq ndei.
要用莲子和枸杞,再加一些新粳米,
三种一起慢火煮,熟了之后趁热吃。

Aeu sanhcach cawj dang,
Gya dangzrwi roengz ndei,
Caiq menhmenh dwk feiz,
Cawj ndei yungh bingz cang.
要山楂来煮成汤,滤渣以后加蜜糖,
再以小火煮熟透,煮好药汁用瓶装。

Bwh ndei noh lwnganx,
Gya haeuxfiengj makcauj,
Caemhcaez dwk roengz cauq,
Ngauz baenz cug couh gwn.
桂圆小米和大枣,加枸杞子一起煲,
慢火煲粥来食用,气阴两虚就会好。

Bae vat rag gocaz,
Aeu ma swiq ronq ndei,
Raemxgoenj cimq yaep seiz,
Moix ngoenz gwn geij baez.

首先挖来茶树根,洗净切碎凉干等,
用时开水来浸泡,日当茶水喝几轮。

Gij byamaeg dik ndok,
Caiq bok naeng couh ndaej,
Caeuq faendauz doenghcaez,
Baez cawj cug couh gwn.
墨鱼先去骨和皮,跟着桃仁放锅里,
姜葱食盐水适量,用火炖熟就得吃。

Danhcinh caeuq lingzcih,
Gij samcaet ronq ndei,
Cimq laeujhau aeu geiq,
Song cou seiz cingq gaeuq.
灵芝丹参和三七,洗净切片拌一起,
白酒一斤来浸泡,记得泡够两星期。

Cimq song aen singhgiz,
Gij laeuj couh ndaej gwn,
Banngoenz caeuq banhwnz,
Baez gwn beuzgeng ndeu.
浸酒时间两星期,就可起封拿来食,
日夜只能喝两次,一次要喝一汤匙。

Maknganx caeuq faenngaeux,
Haeuxcid caeuq makcauj,
Cawj oemq coq dangzhau,

Gyaux gwn simmak bouj.
找来莲子龙眼肉,红枣糯米煮成粥,
喝时白糖加下去,心肾阳虚可补足。

Sihyangzsinh maknganx,
Dwk roengz banz bae ndau,
Caiq gya di dangzhau,
Naengj sauh couh baenz gwn.
龙眼肉和西洋参,放到盘里拌均匀,
一点白糖加下去,蒸熟吃了强心肾。

Danhsinh caeuq danghgveih,
Caeuq geij aen makcauj,
Cimq roengz raemx yaep sauh,
Lauz hwnj gya raemx cienq.
丹参当归和大枣,三味药先清水泡,
一小时后捞出来,加水继续把汤熬。

Gya raemx cienq baenz caz,
Lih gij nyaq ok caez,
Gya meggak roengzbae,
Cawj laez baenz cug gwn.
加水慢火煎成茶,然后主要是去渣,
再把麦片加下去,每日煮粥来喝下。

(caengz sat)



Gyoengq dahsau mbaet caz.

Roengzrengz Ganq Sawcuengh

尽力守护壮文

——Hoh Gvangjsih Minzcuz Bau Vangj gajjbanj ndaej baenz

□ Daegmingz

Roengzrengz ganq Sawcuengh,
Beixnuengx sou dwgrengz;
Sinhoj cungj cengqgengz,
Gij goengrengz sou daih.

Yied guh de yied ndei,
Sim maez gyoengq beixnuengx;
Vunzlai raeuz doxcoengh,
Caez hoengh Sawcuengh raeuz.

Haenh Duh'anh

赞美都安

□ Vangz Fungmingz / 黄凤明

Swnj gonq ciep laeng geij seizcou,
Duh'anh youh bienq ndaej engq
hung;
Gij loh gvangqlangh doeng ndaw
rungh,
Ndwenngoenz vuenyungz bouboux
haenh.

Gaxgonq ranzvax caen dwg daemq,
Seizneix ranzlouz sang daemx mbwn;
Ce iq youq naj ranzlaeuz ndwn,
Cienzingaenz caih gwn youh caih
yungh.

Aeu dienh cawj haeux mbouj miz
hoenz,
Moix loen gwn laeuj byaek noh
soengq;
Ok dou roen bingz hix mbouj boengz,
Loem gvaq ndoi lueg doeng dah haij.

Gwnz haw doxgaiq lai dava,
Gyang dah bya gungq henz ruz youz;
Vunz rungh buen daengz rog daeuj
youq,
Bouboux bienq ndaej engq fouqmiz.

Gaxgonq ndaemnaz lau mbwn rengx,
Baez rengx naz dek haeux couh bengz;
Seizneix daihgya caez okrengz,
Raemxdah loem dat daeuj rwed naz.

Gyang mbanj gizgiz seuq youh cingh,
Sevei vwnzmingz gingjsaek gyaau;
Roeghenj roegenq geuj henz raeuz,
Aeu haenh aencingz gungcanjdangj.

Sam nyied cosam eufwen heij,
Seizneix gwndaenj gvaq ndaej ndei;
Cwngcwz doiq lwgmiz miz leih,
Yaek geiq aencingz gungcanjdangj.