

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Fuzlingz gvamq makdoengj,
Caiq roengz daeuhbejhau,
Caeuq gvazlouz haeuj cauq,
Gwn sauh yw ndang dumz.
括楼仁和白扁豆,茯苓陈皮要备够,
熬成汤来当茶饮,痰湿内阻不用愁。

Baek ndaej le lih nyaq,
Gya dangzhau roengzbae,
Ngoenz he gwn song baez,
Moix faenh ndaej gwn ngoenz.
煲得以后滤其渣,一点白糖往里加,
一天需要服两次,每天一剂来煲茶。

Sim mou caeuq mak mou,
Couh aeu ronq gaiq ndei,
Gya dangjsinh danghgevih,
Cawj ndei baenz yw gwn.
猪心猪肾切片好,党参当归纱布包,
放到砂锅一起煮,熟后药用价值高。

Cauqbengz cawj daengz cug,
Vit aen duckyw bae,
Gek ngoenz couh gwn baez,
Yaek gwn aeu laebdaeb.
要用砂锅煮到熟,弃包喝汤再吃肉,
最好隔天吃一次,服用汤药要连续。

Haijdai caeuq cehmbeq,
Ce roengz cauq cawj dang,
Cawj ndei dawz hwnj langh,
Gwn dang aeu cou he.
海带加上草决明,用来一起煮就行,
每天喝汤吃海带,坚持一周不要停。

Haeuxlidlu haijdai,
Gaiq lwgfaeg dangzhau,
Geij yiengh neix doxgyaux,
Baek yaep sauh couh gwn.
买来海带和冬瓜,薏米白糖往里加,
一起煲汤来服用,连服一周效果佳。

Sanhcah aeu cib aen,
Daem baenz yungz roengz cauq,
Dwk di dangznae gyaux,
Baek sauh moix ngoenz gwn.
新鲜山楂要十个,用来捣碎放下锅,
冰糖适当加一点,煲成汤来每天喝。

Aeu cehmbeq cauq gvaq,
Caiq gya vagut hau,
Song cungj neix doxgyaux,
Lauz nyaq ce dang gwn.
用决明子来炒过,与白菊花放下锅,
加水慢火来煎煮,去渣留汁煲茶喝。

Lij ndaej ce raemx dang,
Gya dangznae gya haeux,
Cawj baenz cuk langh raeuj,
Aeu daeuj gwn ngamq ndei.
可用决明菊花汤,加上粳米和冰糖,
煮成稀粥来服用,服用身体能健康。

Bwh haeuxsuen song liengx,
Bieng seuq dwk haeuj cauq,
Mba vagut roengz ndau,
Lauz gwn giep feizdaep.
二两粳米刚刚合,煮粥最好用铁锅,
将熟调放菊花粉,要清肝火趁热喝。

Raetmoegngaex ndaem ceh,
Deq gvaq hwnz roengz cauq,
Naengj aeu dangznae gyaux,
Yaep sauh yaek ninz gwn.
用黑木耳来浸泡,过了一夜蒸就好,
蒸一小时拌冰糖,睡前服用药效好。

Aeu raet cauJ daeuhfouh,
Caemh ndaej bouj ndangdaej,
Ciengzseiz gwn roengzbae,
NdaeJ bouj daep caeuq mak.
或者木耳炒豆腐,这对身体也能补,
如果经常能食用,既补肝肾又排毒。

Swnghdivangz swiq cingh,
Cingq dwk roengz rum daem,
Baengzsa suek baenz gaemz,
Faenj aeu raemx daeuj yungh.
生地黄拿来清洗,放到石臼捣成泥,
再用纱布来包好,拧紧纱布取要汁。

Dangznae caeuq haeuxsuen,
Guenq rek feiznumq goenj,
Raemx divangz roengz boen,
Mbouj boenq menh oemq cuk.
再用冰糖和粳米,一起都放进锅里,
滚后慢火来煮粥,熟后加入地黄汁。

Gya gij raemx divang,
Wngdang aeu gyaux lou,
Daek haeuj duix ce youq,
Langh raeuj couh ndaej gwn.
加入一些地黄汁,搅拌均匀在锅里,
再装碗里放一放,温时就要把粥吃。

Ngoenz gwn song sam baez,
Doiq ndangdaej miz ndei,
Laebdaeb aen singhgeiz(singhgiz),
Swhgeij gag mizrengz.
每天食用三次过,对身体好处多,
坚持一周不间断,人有力气就快活。 (sat)

Fwen Goengheij

恭喜歌

□ Cinz Genmouz / 覃建谋

Gou dwg Cinz Genmouz,
Bouxcuengh raeuz lajmbanj,
Ndaw rungh dujdwzcanj,
Mbouj van hix mbouj haemz.

Gyoengq bouxcoz eufwen,
Sing rwenz doengz lwggyangq,
Gou bouxlaux heuj vangq,
Hix daeuj angj gij coenz.

Fwen gou rieng gaeqhangh,
Ndang dwg ndang gaeqboux,
Miz gyaeuj mbouj miz rouj,
Gaeqboux laux nanz haen.

Fwen gou maenz ndaw reih,
Van mbouj beij lwgleiz,
Dangh byawz mbouj cung'eiq,
Mbouj gwn eihmai q biq.

Seizneix Cungguek ndei,
Gwndaenj meiz(miz) daihbaj,
Gou goengheij daihgya,
Baenaj engq lai ndei.

Goengheij coenz daih'it,
Daihgit youh daihleih,
Goengheij raeuz gak veih(gak boux),
Bineix fat daihcaiz.

Goengheij coenz daihngeih,
Hoh gak veih ndang cangq,
Boulaux sim ciengz angq,
Bang lwglan maenh'ak.

Goengheij coenz daihsam,
Lwg gyam lan coengmingz,
Gauhgauj ndaej daeuzmingz,
Doeg Baekging Dayoz.

Goengheij coenz daihseiq,
Diendeih hai valienz,
Raeuz vunzvunz miz cienz,
Beij bouxsien lij fouq.

Goengheij coenz daihhaj,
Reihnaz ndaej fungsou,
Caizsaenz haeuj bakdou,
Fouz ngaenz hix miz gim.

Goengheij coenz daihloek,
Roeggacak mbin faex,
Reihnaz roengzrengz cae,
Daengz cou caez demsou.

Goengheij coenz daihcaet,
Guenhunh yaek daeuj daengz,
Ndawsim miz fag caengh,
Daeng vih minz guh saeh.

Goengheij coenz daihbet,
Gvaqciet et baij daiz,
Nohlab hoij baenz baiz,
Cwngloengz miz haijfeih.

Goengheij coenz daihgouj,
Bouxboux daenj buh moq,
Gwnz raemx boi gim do,
Laeujnoh fox fouzbeij.



Goengheij coenz daihcib,
Vunzhuk bienq gig gvai,
Bouxhoj ndaej fatcaiz,
Daih beij daih engq fouq.

Goengheij raeuz vunzlai,
Boux fatcaiz daihbaj,
Daxbuz daenj buhva,
Couh lumj dah lwgsau.

Goengheij mwngz daihgo,
Laeujdoj caih mwngz sai,
Siengj gwn laeujmauzdaiz,
Goj haici bae cawx.

Goengheij mwngz bazsauj,
Ngoenzngoenz caux miz ngaenz,
Buh moq seizbienh daenj,
Haiznaeng rim aen loengx.

Goengheij goeng caeuq buz,
Laeuj cang huz miz lai,
Song bouxlaux caemh daiz,
Buz raix goeng dawz boi.

Goengheij mwngz goengda,
Miz bya cien ndaw rek,
Siengj gwn nohroegfek,
Youq ndaw deb gag nip.

Goengheij mwngz hauxseng,
Ra maex deng hix heih,
Guh ndaej laeuz moq ndei,
Dahsien eiq daeuj haq.

Fwen gou mbouj ndei rwenz,
Cingj canghfwen hwnj daiz,
Gaeucwz doiq gaeuvaiz,
Dingj mbwn laep mbouj cuengq.