

## Нго Дык Тхинь

### ТРАДИЦИОННАЯ ПИЩА НАРОДОВ ВОСТОЧНОГО ИНДОКИТАЯ

Питание — одна из основных и извечных проблем человечества. «Люди в первую очередь должны есть, пить, иметь жилище и одеваться, прежде чем быть в состоянии заниматься политикой, наукой, искусством, религией и т. д.»<sup>1</sup>. С этнографической точки зрения, пища — важнейшая составная часть материальной культуры, в которой сохраняются многие национальные особенности народов. В советской этнографии широкое изучение традиционной пищи народов Индокитая началось сравнительно недавно<sup>2</sup>. Во Вьетнаме, Лаосе и Кампучии в научной литературе пока еще нет специальных исследований по указанной теме, за исключением работ, касающихся отдельных ее моментов, фрагментарно списывающих хозяйство и быт народов этого региона<sup>3</sup>. Некоторые сведения имеются во французских изданиях<sup>4</sup>. Поэтому в данной статье мы подробно рассмотрим традиционную пищу народов Восточного Индокитая и остановимся на моделях питания в соответствии с экологической средой данного региона. В основу работы положены материалы, собранные автором в Лаосе в 1968—1971 гг., на севере Вьетнама в 1972—1976 гг., а также у тямов и кхмеров в 1978 г.

Индокитай расположен в тропиках и субтропиках, и его климат формируется под воздействием муссонов. Они обуславливают смену сухого и дождливого сезонов, среднегодовая температура здесь +26°. Количество осадков на восточном побережье составляет 1500—2000 мм. Известно, что одно из основных богатств Индокитая — его растительность. Индокитай, а также вся Юго-Восточная Азия богаче разнообразными видами растений, чем любой другой регион земного шара. Эта экологическая среда создала и создает благоприятнейшие условия для выращивания различных сельскохозяйственных культур, особенно риса. Система питания народов этого региона основана на растительной пище: рис, реже просо, разные овощи, бобы, сорго, а в последние столетия также кукуруза, маниок и др.

Реки Восточного Индокитая, озера и искусственные водоемы, а также омывающие регион моря богаты рыбой. Поэтому рыба и продукты

<sup>1</sup> К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 19, с. 350.

<sup>2</sup> «Народы Юго-Восточной Азии». М., 1966; С. А. Арутюнов, Н. Н. Чебоксаров. Современная география культуры. — «Страны и народы», т. 1, М., 1979.

<sup>3</sup> Вьонг Хоанг Туен. Расселение народов на севере Вьетнама. Ханой, 1962 (на вьет. яз.); Ла Ван Ло, Данг Нгьем Ван. Краткий обзор народов группы тай, нунг и тхэй Вьетнама. Ханой, 1968 (на вьет. яз.); Данг Нгьем Ван, Нгуен Чук Бинь, Нгуен Ван Зуй, Тхань Тхиен. Группы аустроазиатских народов в Северо-Западном Вьетнаме. Ханой, 1972 (на вьет. яз.); Малые народы на севере Вьетнама». Ханой, 1978 (на вьет. яз.).

<sup>4</sup> J. Delvert. Le paysan cambodgien. Paris, 1961; F. Martini. La cuisine cambodgienne. — «France — Asies», № 37—38, Saigon, 1949; «France — Asies», № 118, 119, 120, Saigon. 1956, passim.

моря составляют значительную часть рациона питания местных жителей, особенно живущих по берегам больших рек, озер и на морском побережье. Однако большинство населения в основном связано с земледелием. Животноводство в целом по региону развито слабо. Одна из причин этого — недостаток пастбищ. Большую роль играют исторические традиции. Здесь мясо (главным образом свиное и домашней птицы) едят редко и почти не употребляют молоко и молочные продукты.

У разных народов, населяющих этот регион, пища имеет свои характерные особенности. Различаются также модели питания у жителей гор и равнин, независимо от их этнической принадлежности.

## Растительная пища

Как уже было сказано, питание народов Восточного Индокитая основано на растительной пище — главным образом это рис, корнеплоды (батат, маниок, таро), кукуруза и т. д. По мнению исследователей, история сельскохозяйственных культур этого региона делится на два этапа: 1) мезолит и ранний неолит (хоабиньская и бакшонская культуры) характеризуются возделыванием корнеплодов и разных сортов тыквы; 2) поздний неолит, когда сформировалось развитое рисоводство<sup>5</sup>. У некоторых народов корнеплоды до сих пор играют значительную роль в питании.

Рис распространен у всех народов Индокитая. Есть несколько сот сортов риса, и все они относятся к двум большим группам: клейкому и твердому. Клейкий рис выращивают народы тайской, мон-кхмерской, аустронезийской и частично народы вьет-мыонгской группы. Его готовят на пару в специальном сосуде (*монинг* по-тайски). Твердый рис больше распространен у крупных равнинных народов — вьетов, тямов, кхмеров, которые варят его в воде. Горцы (в основном из мон-кхмерской и тибето-бирманской групп) используют для приготовления риса полые колена молодого бамбука (*кхаулам* по-тайски), в которых его варят.

Можно предполагать, что в прошлом земледелие у вьетов было основано на возделывании клейких сортов риса. Вероятно, этим объясняется то, что в наши дни у них клейкий рис является составной частью ритуальной пищи, которую предлагают духам предков во время обрядов.

Блюда из риса очень разнообразны. Самое распространенное из них — похлебка<sup>6</sup>. Иногда похлебку из риса варят с мясом или рыбой (в особенности для больных). Это блюдо любят все народы региона, особенно китаезы. Из рисовой муки готовят различные пироги, блины, лепешки, лапшу. Среди пирогов надо назвать вьетнамский *баньчынг*, лаосский *кхаутом*, тямский *байчунг* (новогодний праздничный пирог из клейкого риса с фасолью, луком, мясом). Все эти пироги не пекут, а варят в воде, завернув в лист банана. Баньчынг по форме представляет собой квадрат. Вьетнамская легенда гласит, что один из древнейших правителей задолго до нашей эры решил передать престол тому потомку, кто сможет приготовить блюдо, похожее сразу на землю и небо. Тогда его дочь приготовила квадратный баньчынг (изображающий рисовое поле) с начинкой в виде круга (небо). У вьетов на Празднике середины осени (Тетчунгтуху — 15 число восьмого месяца по лунному календарю), который устраивают для детей, готовят сладкие пироги из муки клейкого риса с фасолью и сахаром. Кроме того, у народов этого региона, особенно у вьетов, лао, кхмеров и тямов, делают множество других

<sup>5</sup> Н. Н. Чебоксаров, Я. В. Чеснов. Некоторые проблемы агроэтнографии Юго-Восточной Азии. — «Сов. этнография», 1967, № 3, с. 60; Ха Ван Тан. Древняя Юго-Восточная Азия на основе радиоуглеродных данных. — «Бюллетень истории Ханойского университета», 1975 (на вьет. яз.).

<sup>6</sup> Ингредиенты, которые входят в состав блюд, а также способ приготовления см. в табл. 4.

широгов, блинов, лепешек. Среди них следует отметить вьетнамские *баньзай*, *баньдук*, *баньтэ*, *банькуон*, *баньком* и т. д. У лао популярны *кхаугом*, а также *кхаубат*. Тямские *байкил* похожи на вьетнамские *банькуон*, *байкили* похожи на вьетнамские *баньзай*. Характерны кхмерские *нумниенгнок* с начинкой из яиц. *Нумчо* похожи на *нумниенгнок*, но без яиц. *Нумфаак* — пирожки из муки клейкого риса с рыбой и т. д. Все описанные пироги из рисовой муки называются по-вьетнамски *бань*, по-тайски и лаосски *кхау*, по-кхмерски *нам* (*нум*), по-тямски *анар* (*бай*).

Рисовая влажная вермишель *бун* — одно из самых распространенных блюд народов этого региона. Ее приправляют вымоченной рыбной пастой *мамка* (вьетн.) или пастой из креветок *мамтом* (вьетн.). Лао едят вермишель обычно с мясным супом, вьеты — с супом из крабов или улиток. Во Вьетнаме гурманы едят *бун* с жареным мясом и называется это блюдо *бунтъя*. В городах в небольших закусочных популярностью пользуется суп *фэ* с лапшой из рисовой муки.

Важную роль в пищевом рационе играет кукуруза, особенно у мяо и части народов тибето-бирманской группы. В центральном Индокитае у горцев основной пищей является рис, второй по значению кукуруза. Едят ее утром или вечером. Мяо варят кукурузную муку на пару и полученную массу (*маокуа*) едят ложками вместе с супом. Из кукурузной муки пекут также лепешки, которые вместе с маокуа являются основной пищей мяо. У остальных народов региона, особенно у жителей равнин (вьетов, лао, кхмеров), место кукурузы в пищевом рационе незначительно.

Очень велика роль корнеплодов в традиционной пище народов Индокитая. В настоящее время горные мон-кхмеры обычно выращивают рис вместе с корнеплодами, считая, что последние защищают дух риса. Среди корнеплодов особенно распространены таро, батат, маниок, ямс и в позднее время — картофель. Народы, занимающиеся подсечно-огневым земледелием, каждый год с мая по сентябрь едят корнеплоды, а с октября по апрель — клейкий рис. У многих горных народов корнеплоды обязательно включаются в обрядовую пищу, связанную с культом предков.

Существует много блюд из вареных корнеплодов, супы из различных корнеплодов с мясом и рисом. У вьетов крестьяне иногда варят рис с корнеплодами, нарезанными на мелкие куски. Из корнеплодов делают муку и готовят из нее различные пироги: *баньшан* (пирог из маниока, вьетн.), *банькхоай* (пирог из бататов, вьетн.) и др.

У народов тит и лаху (во Вьетнаме), кханамом (в Лаосе) до недавних пор были очень сильны традиции охоты и собирательства. У них основным продуктом была мука из саговой пальмы и корнеплоды (разные сорта ямса). Тит получали муку из двух видов пальм: саговой *ньянг* (или *ньук*) и саговника *банг*. Дерево разрубали на отрезки длиной от 50 до 70 см. Эти чурбаки сушили на солнце или на огне, а потом их сердцевину крошили на мелкие кусочки. Крошево клали в деревянные ступы и толкли деревянными пестами.

Важное место в пищевом рационе населения занимают разнообразные овощи (капуста, лук, чеснок, разные сорта тыквы, баклажаны и др.; в последние века — морковь, некоторые виды фасоли, кольраби, цветная капуста, завезенная из Европы или Китая), которые выращивают повсеместно и употребляют в пищу в свежем, вареном, квашеном и сушеном виде. Равнинные лао и кхмеры и жители гор очень любят горькие на вкус зеленые ростки бамбука. Суп из бамбуковых ростков готовят с мясом и рыбой — это ежедневная пища всех народов этого региона.

Наиболее распространенные блюда: суп из мяса или рыбы с овощами, вареное мясо с овощами. Кроме того, очень популярны блюда из разных овощей: овощи, варенные в воде (*раулуок* у вьетов), овощи, варенные на пару (*факнынг* у лао, тай), суп из овощей (*куазау* у мяо). Тай и мон-кхмеры обычно пекут овощи в листьях в горячей золе (*мок*). Среди

овощных блюд большой популярностью пользуются соленая или квашеная капуста и соленые баклажаны.

Салат делают из растения *раумуонг* (*Ipomea aquatica*), стеблей и листьев латука и цветов банана и др. Их едят с соусом из рыбы или с рыбной пастой. Винегрет готовят из нарезанных плодов манго, папайи, кольраби, приправляют пряностями, уксусом и сахаром. Лао готовят винегрет из плодов незрелого манго или плода папайи с солью, рыбной пастой, лимоном, перцем и др. Эти блюда лао едят летом. Кхмеры готовят винегрет из плодов папайи с пастой из мелких креветок. Это их ежедневная пища.

Из растительной пищи отметим еще сезам (кунжут), земляной орех, соевые бобы, арахис и разные виды фасоли. В этих растениях много масла и протеина. Сезам и земляной орех широко распространены у всех народов, а остальные — у народов северной части региона. У вьетов жареные сезам и земляные орехи растирают, затем смешивают их с солью. Кроме того, сезам и земляной орех входят в состав различных блюд. *Тыонг* (соевый соус, вьетн.) — популярная пища населения, живущего во внутренних районах Индокитая, как *ньокмам* (соус из рыбы) на морском побережье и около внутренних бассейнов. В настоящее время граница распространения *тыонга* и *ньокмама* не ясна. *Дауфу* (сырники из соевого творога), вероятно, завезены из Китая, но их очень любят вьеты и считают своей традиционной пищей.

В Восточном Индокитае выращивается много фруктов: бананы, ананасы, манго, кокосовый орех, арбуз, дыня, лимон, апельсин, пампельмус, грейпфрут и т. п. Едят обычно свежие фрукты, но нередко варят компот из них, в том числе из сушеных (бананов, манго и др.). У вьетов и кхмеров на юге региона готовят многочисленные блюда, приправленные соком сладких фруктов, кокосового ореха, пальмировой пальмы, лимона и т. д.

## Рыбные блюда

Различные сорта рыбы, раки, крабы и другие «дары моря» составляют значительную часть рациона народов Юго-Восточной Азии. В мезолите и неолите население, жившее на берегу моря, занималось в основном рыболовством. Археологические находки на островах залива Халонг и в раковинных кучах Дабут, Куиньван, Баучо, Шахуинь Центрального Вьетнама содержат множество рыбных костей. Там же встречаются и кости птиц. И в настоящее время основное занятие маукиенов, селунов (Южная Бирма и Малайский полуостров), части вьетов, тямов — рыболовство. Их пища преимущественно рыбная. Рыбу едят во всех видах, даже в сыром. Рис и овощи получают в обмен на продукты морского промысла. Рыбные блюда и рис — это ежедневная еда большинства населения.

Разнообразны способы приготовления рыбы. Очень распространены пасты и соусы из рыбы, крабов и мелких креветок. Во все эти соусы добавляют поджаренную рисовую муку (у кхмеров иногда поджаренную кукурузную муку) и соль. У вьетов на севере Вьетнама *ньокмам* перед употреблением обычно варят.

Рыбу солят, сушат, квасят и коптят. Креветки сушат. Все эти продукты хранятся долго и употребляются в течение всего года.

Рыбные блюда различаются по способу приготовления: жареные, вареные. Рыбные супы с рисом и овощами — любимые блюда населения и употребляются ежедневно. Рыбный суп с кислыми фруктами, иногда с листьями манго, плодами карамболы, тамаринда — ежедневное блюдо всех народов этого региона. Тхайские и мон-кхмерские народы часто готовят жареную рыбу с перцем, солью, луком, чесноком — *пол*. Это блюдо едят с клейким рисом.

Из нескольких сортов пресноводной и морской рыбы готовят *гой* (вьетн.) — блюдо из сырой рыбы, нарезанной мелкими кусочками с *зам* (пюре из пасты *мамтом* с сезамом, лимоном, сахаром, перцем и водяной мятой). Это блюдо популярно у лао, кхмеров и тямов. Близкое к гой блюдо — *лап* у лао, из рыбы слегка обжаренной в рисовой муке.

## Мясные блюда

В традиционной кухне народов Восточного Индокитая мясо употребляют мало. Вообще блюда с мясом более характерны для северных районов. На юге они играют меньшую роль. По сообщению Ж. Дельвера, ежегодно в 1950-х годах каждый кхмерский крестьянин съедает около 6 кг мяса, в том числе 4 кг свинины<sup>7</sup>. Основной источник мяса — свиньи, домашняя птица и редко быки, буйволы, козы или дикие животные (у горцев). Мясо обычно едят только во время погребального обряда.

Мясо преимущественно варят. Его опускают в кипящую воду, варят недолго (20—30 минут). Мясо же варят долго — около 3 часов. Вареное мясо едят обычно с рыбным соусом или пастой из креветок, а курицу — с лимоном. Вьеты (на юге Вьетнама), тямы, кхмеры и лао вареную курицу разрубают на мелкие кусочки и смешивают с различными приправами: перцем, водяной мятой. Предпочтение вареного мяса, рыбы и овощей, а также супов характеризует пищу на юге региона.

Жарят мясо или рыбу обычно горцы. У лао есть три способа жарения: *пинь*, *тьи* и *мок*. *Пинь* — когда мясо или рыбу жарят высоко над огнем; *тьи* — мясо или рыбу с перцем держат непосредственно над огнем; *мок* — мясо или рыбу вместе с овощами заворачивают в листья и пекут в горячей золе.

Мясо заготавливают впрок различными способами — готовят многочисленные копчености или солят. У мяо свежее или вареное мясо сохраняют, поместив его в сосуд со свиным жиром.

На праздники, особенно на Новый год, у вьетов готовят специальные блюда из мяса. Очень любят делать *зю* (тип сосисок в листьях банана), *тва* (котлеты), *немтюа* и *немран* (голубцы), *нинь* (суп мясной с сухими бамбуковыми ростками) и т. д. Все эти блюда считаются деликатесными.

Из сырого и полусырого мяса или рыбы готовят *лап* у лао и *тай* у вьетов. Мясной *лап* имеет различные варианты: *лапдин* (сырой *лап*) и *лапшук* (полусырой *лап*), причем второй похож на тай вьетов. Мясной *лап* (сырой или полусырой) готовят чаще всего из говядины и свинины с поджаренной рисовой мукой, перцем, водяной мятой и др.

Особого внимания заслуживает кровь как продукт питания. В традиционной кухне вьетов существуют блюда из вареной крови (*тиетлуок*), кровяная колбаса с мясом, луком, пахучими травами (*зюй*, вьетн.), особенно популярно *тиеткань* (вьетн.) — кушанье из сырой крови с кусочками мяса и пахучими травами.

## Приправы

Приправы занимают исключительную роль в традиционной пище народов Индокитая. Приправы бывают «жгучие», горькие, кислые и сладкие. Жгучие приправы из красного или черного перца широко распространены у всех народов региона, особенно у лао (*фэт*), мон-кхмеров (*мшекбок*), вьетов на юге (*кай*). Горькие приправы из желчи животных или из растений любят лао, мон-кхмеры, тхай и др. Горькую приправу *намфиа* (у лао и тхай) готовят из кашицеобразного содержимого тонких

<sup>7</sup> J. Delvert. Указ. раб., с. 24.

кишок свиней, буйволов, быков. Намфия добавляют затем в лап, различные супы и другие блюда.

Кислую приправу делают из фруктов (лимона, манго, плодов тамаринда и др.), листьев некоторых деревьев, уксуса. Вьетны делают кислую приправу *мэ*, которую подают к мясу, особенно к мясу собаки. Сладкие приправы распространены меньше.

Имбирь, чеснок, калган (алтиния) тоже служат приправами. Так, имбирь кладут в блюда из говядины, а калган входит в состав блюд из мяса собаки. У лао широко используют ароматную траву *ша*, она идет в суп из курицы (томкай), в койпа, лап, в суп из говядины (томнгуа) и т. д.

В кухне вьетов, лао, кхмеров много заимствованных приправ, например из Индии (*кари*). Однако эти приправы больше распространены у горожан или жителей равнин, а у горцев почти отсутствуют.

## Напитки

Все напитки народов Восточного Индокитая делятся на алкогольные (пиво, вино и рисовая водка) и безалкогольные (чай, компот и др.). Среди безалкогольных напитков особое место занимает чай без сахара. Это самый распространенный напиток. По способу заготовки различают свежий чай (*тьетхой*), сухой чай (*тъено*), китайский чай (*тьетау* — зеленый, термин вьетнамский). Китайский чай любят гурманы, особенно горожане. Крестьяне-вьеты вместо чая пьют отвары из листьев некоторых деревьев (*ньюквой*), дождевую воду. Горцы употребляют настой из корней лесных деревьев или простую воду. Кофе пьют лишь в крупных городах, и то с недавнего времени. На юге Индокитая, где растет множество кокосовых и сахарных пальм, сок их плодов (*ньюкзыа* и *ньюктхотнот*, вьетн.) — самый любимый напиток.

Из алкогольных напитков популярна водка *рыоукат*, но ее пьют, как правило, только на праздники. Кроме того, горцы обычно готовят *рыоукан* (род вина из риса) и пьют его, погружая в сосуд бамбуковые трубки. Брагу *рыоунеп* из клейкого риса делают жители равнин. Ее предпочитают женщины. У тит вино готовят из сока пальмы, а винные дрожжи для этого вина делают из коры этого же дерева.

## Структура повседневного питания

Народы Восточного Индокитая обычно едят два-три раза в день: завтрак, обед и ужин. По-вьетнамски любой прием пищи (трапеза) называется «*биа*».

У народов этого региона завтрак, обед или ужин, как правило, состоят из трех основных компонентов: блюд из продуктов, содержащих крахмал (рис, кукуруза и др.), сопутствующих блюд<sup>8</sup> (из рыбы, мяса, овощей и др.) и напитков (водка пиво, вино, чай и др.). Основным компонентом еды является рис, поэтому само понятие «питание» — *анком* (по-вьетнамски), *кинкхау* (по-лаосски), *шибай* (по-кхмерски) — означает «есть рис». У мяо основной пищей является кукуруза, и «питание» — *наомао*, означает «есть кукурузу».

Соотношение между основными компонентами трапезы изменяется в конкретных случаях. Так, в будничной еде доля продуктов, содержащих крахмал, очень велика, примерно 60—70% всего рациона. На праздниках же и в обрядовых трапезах сопровождающие блюда и напитки играют главную роль.

<sup>8</sup> У народов Индокитая сопутствующие блюда считаются обязательными при употреблении блюд из продуктов, содержащих крахмал.

Отмеченные выше черты сходства в питании разных народов, населяющих Восточный Индокитай, служат достаточным основанием чтобы выделить особый тип питания — рисовый, малайско-индонезийский<sup>9</sup>, характерный для всей Юго-Восточной Азии. Однако в этом типе с точки зрения структуры трапезы можно выделить три характерные модели: лаосскую, вьетскую и мяосскую.

1) Лаосская модель включает тайскую, мон-кхмерскую (кроме кхмеров) и в известной степени аустронезийскую (кроме тямов) кухни. Модель наиболее упрощенной трапезы лаосского крестьянина состоит из варенного на пару клейкого риса и сопутствующих блюд: *тьео*, *пол*, *па-дек*, *кенг* (суп из рыбы, овощей и реже мяса), *фак* (варенные на пару или сырые овощи). Тьео и пол — это специфические блюда лаосской, тайской и мон-кхмерской кухни. Так как обычно крестьяне обедают в поле, то утренняя еда состоит из клейкого риса и тьео или пол. Едят лао так: берут рис щепотью и едят, обмакивая его предварительно в тьео или пол. Овощи (*фак*) занимают очень большое место в лаосской диете. В отличие от вьетов, кхмеров и тямов, лао варят овощи на пару, очень любят они также сырые овощи и ароматные травы. Суп готовят из овощей, рыбы и реже мяса. Очень популярен суп из молодых ростков бамбука.

Принимая гостей, лао обязательно готовят *лап*, напоминающий блюда тьео и пол.

За трапезой собирается вся семья. Все члены семьи сидят на полу вокруг подноса *факхау*. Едят кхау с тьео и пол руками, а кенг (суп) едят ложкой *буонг*.

2) Вьетская модель включает вьетскую, а также тямскую и кхмерскую кухни. Вьеты едят три раза в день. Основной прием пищи днем и вечером. Завтрак обычно легкий, как правило, маниок, батат, фрукты (в некоторых районах легкий ужин). Модель упрощенной трапезы вьетского крестьянина состоит из вареного риса и сопутствующих блюд (рыбной и креветочной пасты, овощей и т. д.).

Овощи готовят различными способами: варят, жарят, солят и квасят. Очень популярен суп из рыбы, крабов, креветок. Приправы употребляются умеренно.

Пища вьетов характеризуется региональными особенностями: на юге едят много рыбных продуктов, на севере — мясо и жир, разные овощи. Способы приготовления пищи разные на севере и юге. На юге мясо, рыбу, овощи варят, на севере жарят.

В отличие от лаосской модели, кушания во вьетской более жидкие, поэтому пища подается в больших глиняных или фарфоровых чашах, тарелках. Пищу накладывают себе в чашку палочками, ложкой пользуются для супов.

Общим для лаосской и вьетнамской кухни является преобладание рыбных продуктов и овощей в сочетании с рисом. Важно отметить, что употребляются два основных сорта риса: клейкий и твердый, отличающиеся способами приготовления и вкусом.

3) Модель питания мяо существенно отличается от первых двух. Среди продуктов, содержащих крахмал, рис играет важную роль, но не исключительную. Часто его заменяют кукурузой.

Упрощенная трапеза мяо состоит из *маокуа* (кукурузной муки, сваренной на пару) и *куазоу* (суп из овощей с жиром и реже с мясом). *Маокуа* обычно едят с супом. Иногда мяо едят вареный твердый рис, реже клейкий рис. Куазоу — разнообразные супы, иногда только овощные, иногда из овощей с мясом. В праздники (Новый год и Праздник пятого мая — начала лета) или во время угощения гостя мяо обычно готовят

<sup>9</sup> С. А. Арутюнов, Н. Н. Чебоксаров. Указ. раб., с. 302, 303.

тхангко (суп из свиного мяса), жарят мясо, делают кровяную колбасу с луком, сосиски.

В мясской диете овощи играют большую роль. Их едят в вареном, реже квашеном виде, варят из них супы. Зау по-мясски означает «овощи», а в более широком смысле — блюда вообще. Это в известной степени характеризует место овощей в мясской кухне. Мяо живут высоко в горах, далеко от рек, поэтому рыбные продукты для них не характерны.

### Некоторые обычаи и запреты

У народов Восточного Индокитая собственно едой считается рис (иногда кукуруза), а все остальное, включая мясо, готовят отдельно, и это рассматривается как добавление к рису, однако имеются и смешанные блюда, которые готовят из различных продуктов (рис, мясо, рыба, овощи).

Население Индокитая разделяет традиционные блюда на три категории: горячие, холодные и нейтральные. Наряду с этим вся пища и продукты вообще делятся на здоровые и нездоровые, кроме того, есть представление о диетической пище. Так, например, вьеты считают, что горячая пища, куда входят красный и черный перец, имбирь, красная тыква, мясо собаки, бататы, маниок, клейкий рис, водка и др., усиливает кровообращение, сердечный ритм, дыхание и др., а холодная пища (блюда из разных видов фасоли, особенно черной фасоли, некоторых видов капусты, мяса буйволов и т. д.) действует в обратном направлении. Каждая категория предпочтительна в определенный сезон. Например, зимой вьеты любят горячую пищу, а летом холодную или нейтральную. В Западном Индокитае существует иная классификация. Например, по сообщению Я. В. Чеснова, у бирманцев блюда разделяются на четыре категории: горячие, холодные, мягкие или умеренные и нейтральные. У бирманцев капуста входит в состав горячей пищи, а у вьетов капуста, (*рау-кайбэ*), особенно некочанная, считается холодной<sup>10</sup>.

Здоровая пища — это также пища, в которую входят какие-нибудь продукты, соответствующие состоянию здоровья человека и определенному времени. Очевидно, что граница здоровой и нездоровой пищи относительна. Так, например, у вьетов для рожениц говядина, некоторые разновидности рыбы, капуста и т. д. считаются нездоровой пищей, а свинина, куры, соус из рыбы, яйца и т. д. — здоровой пищей. Для ребенка (молочке 10 лет) куры, некоторые виды рыбы, алкогольные напитки, чай, считаются нездоровой пищей. С этими обычаями связаны различные пищевые запреты, не имеющие религиозного характера. Пищевые запреты очень разнообразны. Они тесно связаны с обычаями, а также с уровнем экономического и социального развития. У некоторых народов пищевые табу бывают очень строгими, а иногда нерациональными.

Религиозные табу на пищу еще недавно существовали у многих народов этого региона. У горцев, особенно у горных мон-кхмерских, аустронезийских народов, имеются пищевые табу, в прошлом связанные с тотемизмом. Табуация строго соблюдается. Они верят, что употребление мяса, кожи и других частей тотемных животных или растений может вызывать болезнь или даже смерть. Обычное право строго штрафует нарушителя табу. Например, люди рода ротьюм (корова) народа джарай говорят: «Као Ротьюм ком ромо» («Я из рода Ротьюм, не ем говядины»). Если кто-нибудь поест говядины, тот должен принести в жертву духу свинью и кувшин рисовой водки<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Я. В. Чеснов. Тайны бирманских кулинаров. — «Азия и Африка сегодня», 1978, № 12, с. 56.

<sup>11</sup> Нгуен Куок Лок. Горные индонезийские народы Вьетнама. Канд. дис. М., 1975, с. 165.



Народы зао, яо, мыонги и многие другие считают, что собака являлась их предком, а следовательно, ее мясо есть нельзя<sup>12</sup>. Вьеты и тямы, живущие на берегу моря, не едят китов, потому что, по их поверью, кит считается покровителем рыбаков и помогает им в рыболовстве. У вьетов монахи-буддисты не едят или очень редко едят животную пищу, они питаются сезамом, земляным орехом, соевыми бобами, арахисом и разными видами фасоли. Эти растения содержат масло и протеин. Крестьяне-рум буддисты могут есть мясо и рыбу, но ежегодно, в начале сезона дождей и в его конце, все воздерживаются от них. Вьеты называют этот день *антяй*. У лао и кхмеров монахам-буддистам нельзя убивать животных, однако можно есть их мясо.

По религии тямы разделяются на две группы: тямы-мусульмане и тямы-брахманисты. Брахманисты, живущие на юге центрального Вьетнама, не едят мясо быков, а тямы-мусульмане, живущие в провинции Намбо, не разводят и не едят свиней.

\* \* \*

Традиционная пища народов Восточного Индокитая как составная часть их материальной культуры испытывала влияние соседних народов Китая и Индии, а в последние века и европейских народов.

В связи с миграцией китайцев в Индокитай, особенно в большие города, в пищу населения этого региона вошли различные китайские блюда (преимущественно Южного Китая): мясной суп с лапшой из рисовой муки (*миен* или *ми*), суп из пельменей с вермишелью (*мивантхан*, вьетн.), блюда, характерные смешением сладких и кислых ингредиентов, рисовая водка, некоторые приправы (*хунглыи*, *хантхе*, вьетн.), зеленый чай (*тьетау* — китайский, вьетн.) и т. д. Из сообщений китайского путешественника Чжоу Дагуаня (XIV в.) известно об обычае питания квашеным молоком в раннекхмерском государстве Ченла. Вероятно, эта пища вместе с индийскими переселенцами в Индокитай проникла из Индии в I тысячелетии нашей эры.

В XIX в. в связи с французской колонизацией в странах Восточного Индокитая у населения появились европейские блюда, хотя их распространение ограничено пока в основном ресторанами крупных городов.

---

<sup>12</sup> Я. В. Чеснов. Историческая этнография стран Индокитая. М., 1976, с. 160—175.

## Повседневная пища, характерная для вьетской, лаосской и мяосской моделей питания

Повседневное блюдо	Название блюд на языке			Вьетская модель	Лаосская модель	Мяосская модель
	вьетнамском	лаосском	мяо			
Вареный твердый рис	Ком	Кхаутьяо	Маоплэ	+++	+	++
Клейкий рис, сваренный на пару	Шой	Кхаулиеу	Маоплау	+	+++	+
Кукурузная мука, сваренная на пару	Ботнго	Шали	Маокуа	—	—	+++
Пюре из перца и соли	—	Тьео	—	—	+++	—
Пюре из рыбы, соли и др.	—	Пол	—	—	+++	—
Рыба или мясо, законсервированные с большим количеством соли	Мам	—	—	++	—	—
Рыбная паста	Мамка	Падек	—	+++	+++	—
Паста из мелких креветок	Мамтом	—	—	+++	—	—
Соус из рыбы	Ньюкмам	Нампа	—	+++	+	—
Вареная рыба с большим количеством соли	Какхо	—	—	+++	—	—
Вареное мясо с большим количеством соли	Тхиткхо	—	—	+++	—	—
Суп из овощей, рыбы или мяса	Кань	Кенг	Куазоу	+++	+++	+++
Квашенные овощи	Зыатуа	Факшом	Жоукоу	+++	++	+
Соленые овощи	Зыамуой	Факнынгшэ	—	+++	+	—
Сырые овощи	Раушонг	Факдип	Жоуьонг	++	+++	+
Овощи, варенные на пару	—	Факнынг	—	—	+++	—
Овощи, варенные в воде	Раулуок	Фактом	Жоухоу	+++	+	+
Овощи, запеченные в листьях в горячей золе	—	Мок	—	—	+++	—
Бобовый соус	Тьонг	—	—	++	—	—

Примечание: — отсутствует; + встречается, ++ широко бытует, +++ повсеместно распространены.

Таблица 2

## Способы приготовления пищи, характерные для вьетской, лаосской и мяосской моделей питания

Способ приготовления пищи	Название способа на языке			Вьетская модель	Лаосская модель	Мяосская модель
	вьетнамском	лаосском	мяо			
Варка на пару	Хонг	Нынг	Тьюмао	+	+++	+++
Варка в воде	Луок	Том	Хоу	+++	++	+++
Жарение	Ньюнг	Тьи, пинь	Нтхень	+	+++	+
Приготовление жидких блюд (супов)	Нау кань	Кием кенг	Куазоу	+++	+++	++
Соление (овощи, рыба, мясо)	Муой	?	?	+++	+	+
Квашение (овощи, рыба)	Ламтьяу	Хэт шом	Оукоу	+++	++	+
Копчение (мяса, рыбы)	Хонг-кхой	Занг	Оугаукхоу	+	+++	++
Сушение рыбы	Фойкхо	Хенг	Ржа	++	+	—

Примечание. Обозначения те же, что и в табл. 1.

Таблица 3

## Приправы, характерные для вьетской, лаосской и мяосской моделей питания

Приправа	Название приправ на языке			Вьетская модель	Лаосская модель	Мяосская модель
	вьетнамском	лаосском	мяо			
Кислая	Тьюа	Шом	Коу	++	++	+
Жгучая	Кай	Фэт	Нжи	++	+++	+
Горькая (из желчи или из растений)	Данг	Кхом	А	—	++	—
Сладкая	Нгот	Ван	Канг	+	+	—

Примечание. Обозначения те же, что и в табл. 1.

## Пищевые продукты и блюда, рассмотренные в статье

Пищевые продукты и блюда	Их названия на языке				
	вьетнамском	лаосском	мяосском	кхмерском	тямском
Рис—зерно	Гао	Кхау	Плэ	Ангка	Прак
Клейкий рис	Гаонэп	Кхаулюеу	Маоплау	Сройдамнер	?
Твердый рис	Гаотэ	Кхаутъяо	Плэ	Сройсрал	Прак
Рис, варенный в колене молодого бамбука	Комлам	Кхаулам	—	Кралан	?
Похлебка из риса	Тъяо	Кхаубиек	Куади	Баба	Ари, ри
Пирог из клейкого риса с фасолью, луком, мясом и др.	Баньчынг	Кхаутом	—	Ансам	Байнунг
Сладкий пирог из муки	Баньзунг,	Кхаубат	—	Намком	?
Клейкого риса с фасолью и сахаром	Баньчой				
Жареные пирожки из рисового теста с начинкой из яиц	Баньтъынг	?	—	Нумниенгтог	—
Такие же пирожки, но без начинки	—	—	—	Нумчо	—
Пирожки из муки клейкого риса с фасолью, сваренные на пару	Баньзай	—	—	—	—
Пироги из муки твердого риса с мясной начинкой	Баньдук	—	—	—	—
Голубцы из риса с луком в листьях банана, сваренные в кипятке	Баньтэ	—	—	—	—
Пельмени из свинины в рисовом тесте, сваренные на пару	Банькуон	—	—	—	—
Вареные пирожки из сладкого теста незрелого риса с начинкой из фасоли с листьями овощей	Баньком	—	—	—	—
Сухая рисовая лапша	Ми, миен	Шен	Фенг	Куйтией	?
Влажная рисовая вермишель	Бун	Кхаубун	—	Намдантоок	Рейкук
Суп из молодых ростков бамбука, иногда с мясом или рыбой	Каньманг	Кенгномай	?	?	?
Суп из рисовой лапши, рубленого мяса, кур и овощей, обильно заправленный перцем	Фэ	Фэ	Фэнг	Куйтией	Ятанров
Кукуруза—зерно	Нго	Шали	Паокы	Поут	?
Кукурузная мука	Ботнго	Бенгшали	Маокуа	Мсайпоут	?
Лепешки из кукурузной муки	Баньнго	Нэпшали	Нджуспаокы	?	?
Пирог из маниоки	Баньшан	Нэпмантон	—	Маммсай-кдиошь	Анарлик, кхун
Пирог из батата	Банькхой	?	—	Наммсайданлонг	
Бамбуковые ростки	Манг	Но	Нжуа	Траманг	Рарунг
Горькие бамбуковые ростки	Мангданг	Нокхом	?	Траманг-рысейпрей	—
Сухие бамбуковые ростки	Мангкхо	Нохенг	—	Трапангхал	?
Овощи	Рау	Фак	Зоу	Банлае	Зам
Лук	Хань	Факбуа	Дао	Кхтым-баранг	Латхун
Чеснок	Той	Фактхием	Кэ	Кхтымса	Тоу
Тыква	Би	Макъы	Тоу	Лпый	Хата
Овощи, варенные в воде	Раулуок	Фактом	Жоухоу	Банлаетъын	Замхату
Овощи, варенные на пару	Раухап	Факнынг	—	Банлаеснгао	?
Суп из овощей	Каньрау	Кенгфак	Куазоу	Самла	Рамангзам
Овощи, печенные в листьях в горячей золе	—	Мок	—	—	—
Соленые овощи	Раумуй, зьямуй	Факнынгшэ	—	Банлаетрам	?

Пищевые продукты и блюда	Их названия на языке				
	вьетнамском	лаосском	мяосском	кхмерском	тямском
Квашенные овощи	Зыатьюа	Факшом	Жоукоу	Тьрукбан- глае	Заммыт- хан
Соленые баклажаны	Камуой	Маккхыадонг	—	Троптьрук	Сронг- шара
Сырые овощи	Раушонг	Факдип	Жоу	Банлаесфак	Заммытак
Винегрет из манго, папайи, колъраби, приправленный пряностями, уксуом, сахаром и др.	Ном	Тамшом	—	Ньомсвай	?
Сезам (кунжут)	Вынг	Макнга	?	Лнго	Менды
Земляной орех	Лак	Мактхуадин	Лоусонг	Сандекдей	Талак
Соевые бобы	Даунань	Мактхуалыонг	Тоуноу	Сандекдандок	Дам
Сезам с солью	Муойвынг	—	—	—	—
Земляной орех с солью	Муойлак	—	—	—	—
Соевый соус	Тьюнг	—	—	Тыксчий	Мытхин- рата
Сырники из соевого творога	Дауфу	—	Тоупанг	Тсайсандек сиенг	?
Рыбная паста	Мамка	Падек, памам	—	Прахок	Мытхин
Рыбная паста с рисом или фруктами	—	—	—	Прахокта- мхой	Мытхинг- нгий
Паста из мелких креветок	Мамтом	Капи	—	Пхак, баот	Мытхин- хатанг
Паста из крабов	Мамкуа	—	—	—	?
Соус из рыбы	Ньюкмам	Нампа	—	Тыктрей	Ямытхин
Соленая рыба	Камуой	Пакхем	—	Трейпралак	Каншара
Квашенная рыба	Катуа	Пашом	—	Трейтрай	?
Сушеная рыба	Какхо	Пахенг	—	Трейнгийет	Канча- данг
Сушеные креветки	Томкхо	—	—	Пракие	Шаданг
Копченая рыба	Кахонг- кхой	Пазанг	—	Трейтчай	?
Жареная рыба	Каньонг	Папинг, паты	—	Трейанг	Канам
Жареная рыба с жиром	Каран	Патын	—	Трейтьиен	?
Вареная рыба	Калуок	—	—	Трейснаго	Канхату
Вареная рыба с солью	Какхо	—	—	—	—
Суп рыбный с кислыми фруктами и кислыми листьями	Кантьуа	Кенгшом	—	Самламтху	Рамангкан
Жареная рыба с перцем, солью, луком, чесноком	—	Пол	—	—	—
Пюре из перца с солью, луком	—	Тьео	—	—	—
Сырая рыба с лимоном и зеленью	Гой	Койпа	—	Пхлиетрей	Лапайкен
Сырое и полусырое мясо или рыба с поджаренной рисовой мукой	—	Лап	—	—	—
Вареное мясо	Тхитлуок	Шинтом	Тхангко	Сашьснаго	Ралохату
Рубленая курица с различными приправами (перцем, водяной мятой) и т. п.	Тхитгашэ	Куп	—	Моанснаго	?
Мясо, жаренное высоко над огнем	Тья	Шинпинь	Н'тхень	Сашькхвай	Канап
Копченое мясо	Тхитхонг- кхой	Шинзанг	Н'тхень	Сашьндиет	?
Соленое мясо	Тхитмуой	—	?	Сашьпралак	Ралосара
Мясные сосиски в листьях банана	Зио	?	—	Сашькрак	Таронг
Мясные котлеты	Тья	?	—	Сашьянтрам	Канап
Голубцы из мяса с поджаренной рисовой мукой и водяной мяты, завернутые в листья банана	Немтюа	Шиншом	?	Сашькхам	?

Таблица 4 (окончание)

Пищевые продукты и блюда	Их названия на языке				
	вьетнам- ском	лаосском	мясском	кхмерском	тямском
Жареные голубцы в рисо- вой «бумаге» с мясом, яйцом, вермишелью, луком	Немран	—	—	Неам	—
Полусырое мясо с водяной мятой	Тай	—	—	—	—
Полусырое мясо с поджа- ренной рисовой мукой, пер- цем и др.	—	Лапшук	—	—	—
Вареная кровь	Тиетлуок	Льюттом	?	Чиеснгао	-Таракха- ту
Кровяная колбаса с мясом, луком, водяной пастой	Зой	Шаййо	?	Сашькраксн- гао	Паплонг
Сырая кровь с кусочками мяса и пахучими травами	Тиеткань	Лапльют	Науншанг	?	?
Жгучая приправа (из крас- ного и черного перца)	Кай	Фет	Нжи	Мшекбок	Ханг
Горькая приправа (из желчи)	Данг	Кхом	А	Крынгтех	Фи
Кислая приправа	Тьуа	Шом	Коу	Мшу	Мытхам
Сладкая приправа	Нгот	Ван	Канг	Пхаем	Ятин
Кашиеобразное содержи- мое тонких кишок животных	—	Намфия	—	—	—
Укус	Зам	Намшом	?	Тыккхех	Ятака
Кислая приправа из варе- ного и квашенного в течение месяца риса	Мэ	—	—	—	—
Имбирь	Гынг	Кхинь	Нгкханг	Кхней	Кагдонг- лия
Калган (алтиния)	Риенг	Кха	?	?	Ликван
Суп из курицы	Каньга	Томкай	—	—	—
Суп из говядины	Каньхит- тбо	Томнгуа	—	—	—
Свежий чай	Тьетьюй	Шапай	—	Шаесрах	?
Сухой чай	Тьено	Шахенг	—	Шаеснгиот	?
Зеленый чай	Тьетау	—	Шуозэ	Шаельнг	Се
Кокосовое молоко	Ньокзыа	Наммакфао	—	Тыкдонг	Лау
Сок из плодов сахарной пальмы	Ньокт- хотнот	Намтан	—	Тыкинхнаош	?
Рисовая водка	Рьоукат	Лауснеу	Тьюу	Сраса	Лак
Вино из риса, которое пьют через бамбуковые трубки	Рьоукан	Лаухай	—	—	—
Брага	Рьоунеп	Лаукхау, мак	—	Байдамбае, трапае	—

Примечание. В табл. 4 «—» означает отсутствие термина, «?» — означает, что термин неизвестен автору.

Автор благодарит Н. Ф. Алиеву, Лонг Сеама, Нгуен Ван Лоя, Удом Сичалена за помощь в составлении таблицы этих терминов.

#### THE TRADITIONAL DIET OF THE PEOPLES OF EASTERN INDOCHINA

Eastern Indochina is situated in the subtropics, a zone rich in variegated species of cultured plants; hence the dietary system of the region's peoples is based on vegetable foods: rice, root crops, various vegetables, more rarely millet, beans, sorgo, maize, etc. Fish forms a considerable portion of the diet of the part of the population that dwells on the shores of big rivers and lakes and on the sea coast. Meat is seldom eaten here, milk and milk products scarcely at all. These traits serve as a ground for grouping East Indochina together with the whole of South-Eastern Asia into a single dietary type, the Malayan-Indonesian rice type. Within it three characteristic models may be distinguished according to the structure of meals and the particular dishes: the Laotian, the Viet and the Miaoi; they are distinguished from one another by ethnogeographical characteristics.