



云南省普通高等学校“十二五”规划教材

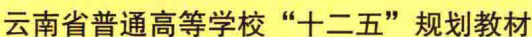
普洱茶文化学

邵宛芳 周红杰 主编



云南出版集团
云南人民出版社





邵宛芳 周红杰 主编

一 似茶 二 草堂 三 倩粧 四 晏桂 五 鹽杏 六 櫻桃
 周八百至。一山位茶者，第十万人，茶家收買，置於倉窖，而運往
 可謂大納糧矣。考魏華茶不知自何時？宋自南唐始，于桂林之野江
 耳。以茶為面言之耳。是唐法者无茶也。故范公志桂林自以司馬公
 而不之面言之存茶，以桂書石《瑋物志》云：“茶生永生州山，宋元
 時，魏珍為意而飲之。”華河古屬永生府，則面言之因華茶，已自唐
 時。宋人不和，於于桂林以茶為耳，宜法言之不也。書石于當時无
 此名中，而面言志，礼及至桂神伯仲人。神伯當宋紹興間，始為茶
 種惶惶，茶亦則出店也。其志桂林中于製多，已補史疑當。茶山存茶
 王梅，教五茶山婦女，本古廣益種，至今為民祀之。倩粧，鹽杏茶味
 較佳。又順寧府古茶，如江似碧探香，新羅三流於存味也。大理府
 威遠古茶，石林府古茶，就生不為，不新如華河之卷。



云南出版集团

雲南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

普洱茶文化学 / 邵宛芳, 周红杰主编. -- 昆明 :
云南人民出版社, 2015.12
ISBN 978-7-222-12281-9

I. ①普… II. ①邵… ②周… III. ①普洱茶-文化
学-研究 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248467号

责任编辑 王梅 李景霞

责任校对 解彩群

装帧设计 王睿韬

责任印制 杨立

普洱茶文化学

邵宛芳 周红杰 主编

出版 云南出版集团 云南人民出版社

发行 云南人民出版社

社址 昆明市环城西路609号

邮编 650034

网址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 16.25

字数 320千

版次 2015年12月第1版第1次印刷

印刷 昆明富新春彩色印务有限公司

书号 ISBN 978-7-222-12281-9

定价 78.00元

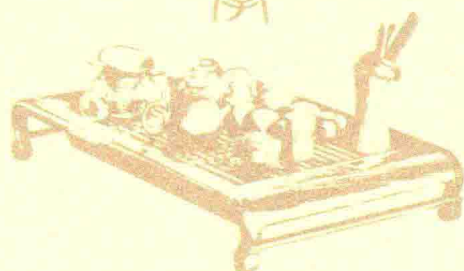
如有图书质量及相关问题请与我社联系

审校部电话: 0871-64164626 印制科电话: 0871-64191534



云南人民出版社公众微信号

香海茶心





主 编

邵宛芳 周红杰

编 委

张亚萍 李家华 段红星

李亚莉 周剑云 侯 艳

单治国 周 玲 郭睿南

摄 影：郭睿南 邵宛芳 周红杰 张亚萍

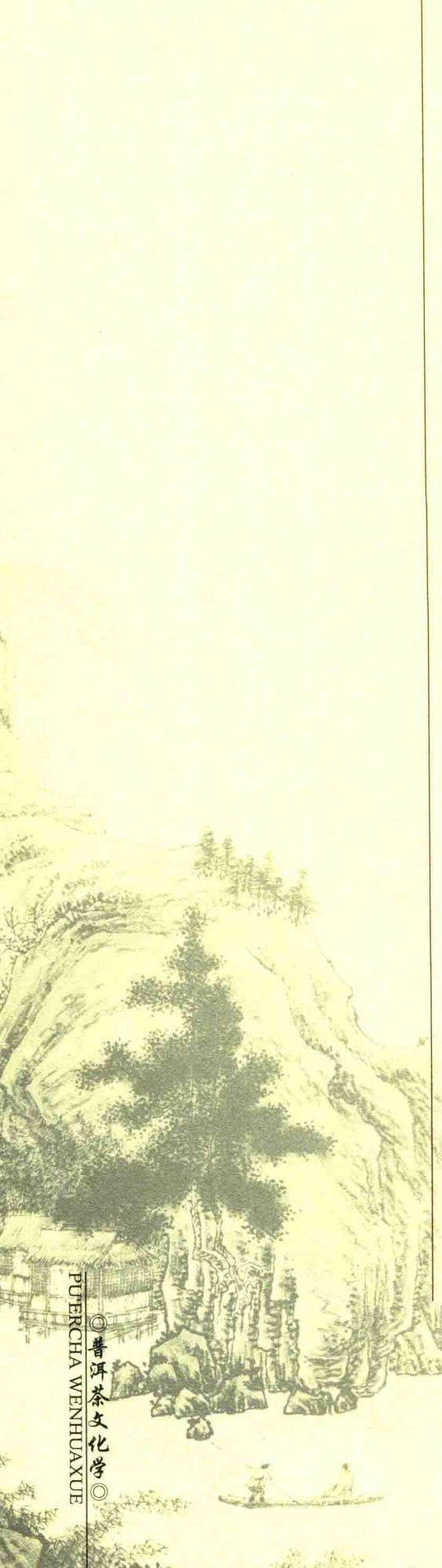
插 图：李俊玮 张 可

前言



茶，起源于中国，自神农氏最初发现和利用以来，在中国历史上已被吟咏了几千年之久，伴随着中华民族的繁衍而生生不息。在漫长的历史发展过程中，种茶、采茶、制茶、饮茶以及与民族生活相融形成的茶礼茶俗已成为我国茶文化体系中的有机组成部分，蕴含着高度的艺术与文化价值。

作为世界茶树的起源中心，云南具有丰富的茶文化资源，尤其是云南的普洱茶，可以说是茶叶大家族中最受青睐的佳茗之一，与其他茶类相比，普洱茶在种植、加工、品质、花色、品饮及保健功效等方面都具有诸多的独特性。为了突出云南茶产业的优势及特色，传播普洱茶文化及知识，云南农业大学于20世纪末率先在本科生中开设了“普洱茶文化学”课程，接着又作为全校性选修课开设。由于教学内容既突出普洱茶的文化性及思想性，又注重知识的深度、广度和实用性，从而形成了一门独具特色、富有创新性的茶学专业课。



近年来，随着人们生活水平不断提高，普洱茶越来越受到人们的青睐，社会上希望了解、学习普洱茶知识的人越来越多，为了满足专业教学及普洱茶知识宣传需要，在云南省教育厅“十二五”规划教材建设、教育部茶学特色专业建设及国家现代茶叶产业技术体系建设等项目的大力支持下，云南农业大学普洱茶学院组织相关教师编写完成了本书。

各章节的主要完成人为：第一章邵宛芳；第二章周红杰、李家华；第三章段红星、邵宛芳；第四章张亚萍、李亚莉；第五章李亚莉、周红杰；第六章周红杰、单治国；第七章邵宛芳、侯艳；第八章周剑云、张亚萍。

本书不仅突出了普洱茶文化学的丰富内涵，重点介绍普洱茶的发展历史、加工特色、品鉴要领、民族习俗，同时，还总结了近年来团队成员在普洱茶化学成分、加工方式、保健功效等方面所取得的一些研究成果，旨在对广大普洱茶爱好者及消费者客观认识普洱茶有所帮助，并对带动普洱茶消费及促进普洱茶产业健康良性发展发挥积极的作用。

本书倾注了撰著者大量的心血，同时，书中大量图片由郭睿南拍摄完成，第六章插图由研究生李俊玮完成，研究生杨明容、郑慕蓉、吴绍帅、康冠宏、史佳、薛志强、李思佳、刘洋等参加了书稿的整理和校对工作。在此，一并表示谢忱。由于编者水平所限，书中部分内容难免存在错误或不足，不妥之处，敬请读者批评指正。

编者
2015年6月

目录



第一章 普洱茶的形成与发展 / 1

- 第一节 云南茶树的种植历史 / 2
- 第二节 普洱茶商品的形成 / 6
- 第三节 普洱茶加工技术的发展 / 11
- 第四节 普洱茶的独特性 / 15

第二章 普洱茶的加工 / 25

- 第一节 普洱茶品质成因 / 28
- 第二节 普洱茶原料的加工 / 35
- 第三节 普洱茶（生茶）的加工 / 40
- 第四节 普洱茶（熟茶）散茶的加工 / 44
- 第五节 普洱茶（熟茶）紧压茶的加工 / 50

第三章 普洱茶品质鉴评与收藏 / 57

- 第一节 普洱茶品质概述 / 58
- 第二节 普洱茶品质的鉴评 / 62
- 第三节 普洱茶的收藏 / 76

第四章 普洱茶冲泡技艺 / 81

- 第一节 茶具的选配 / 82
- 第二节 茶室的布置 / 92
- 第三节 冲泡技艺 / 96

第五章 普洱茶与少数民族 / 109

第一节 概述 /110

第二节 少数民族饮茶习俗 /121

第三节 普洱茶在少数民族地区的文化特性 /139

第六章 普洱茶文学作品赏析 / 153

第一节 普洱茶文献史料选 /154

第二节 普洱茶诗词选 /165

第三节 普洱茶楹联 /182

第四节 普洱茶歌及民歌辑录 /187

第七章 普洱茶与健康 / 197

第一节 普洱茶保健功效概述 /198

第二节 普洱茶保健功效的科学研究 /201

第八章 茶餐与茶席设计 / 229

第一节 茶餐文化 /230

第二节 茶席设计 /234

附录 茶餐相关知识 /248

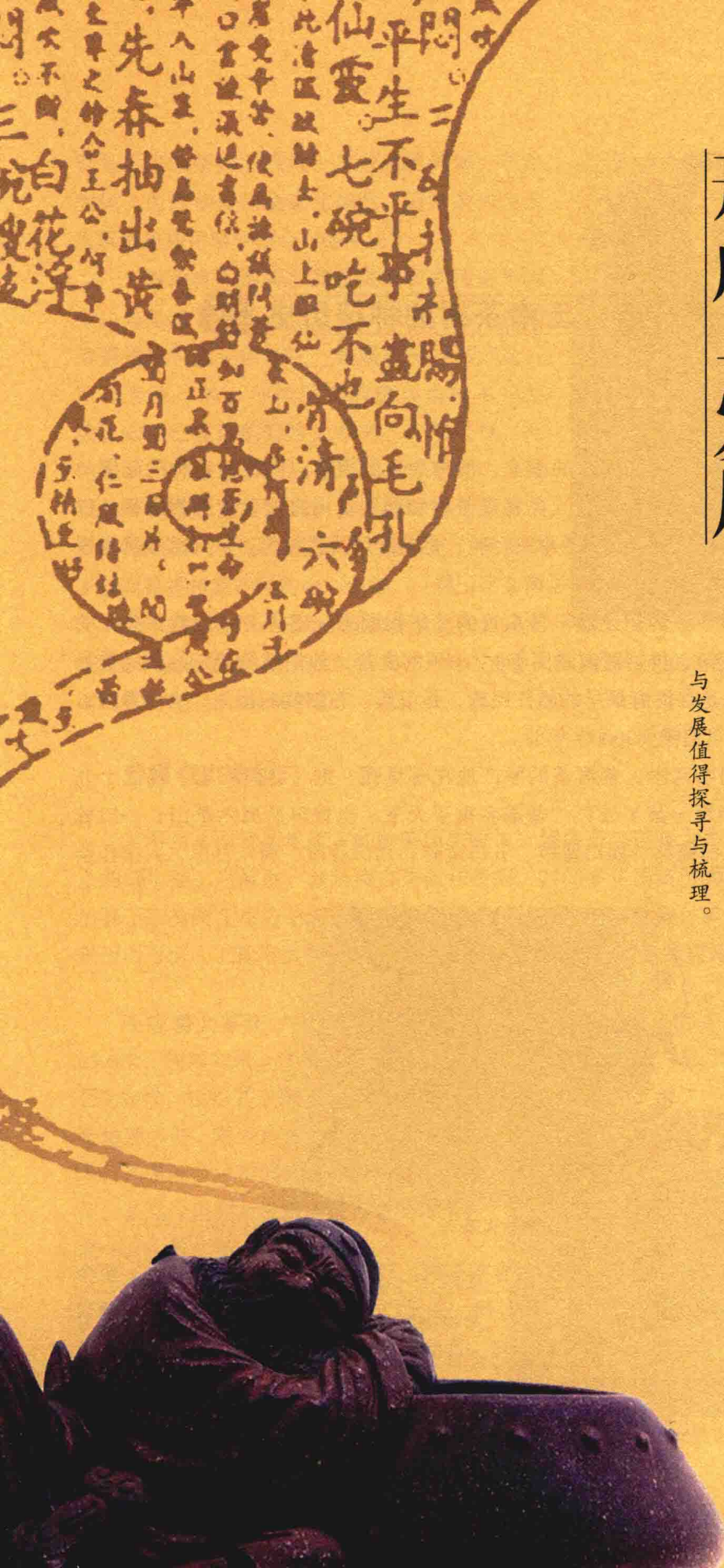


第一章

普洱茶的

形成与发展

云南是茶树的原产地，也是普洱茶的故乡。长期以来，作为茶叶领域的一枝奇葩，云南的普洱茶一直以其历史悠久、品质独特、功效显著而蜚声中外。在云南茶叶历史发展的长河中，普洱茶也不断经历着岁月的洗礼，更迭着自己的风姿，从茶马古道走出云南大山，再从辽阔海域走向世界，在中国乃至世界茶叶发展的历史上留下了浓墨重彩的一笔，它的形成与发展值得探寻与梳理。

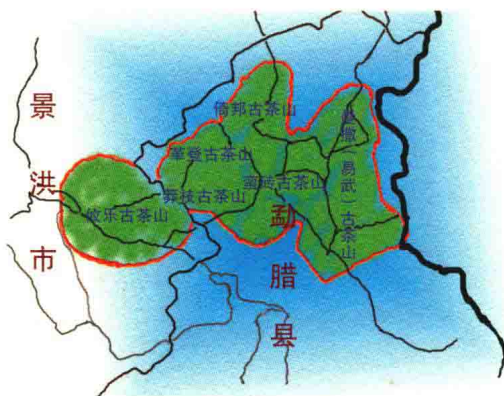


第一节 云南茶树的种植历史

中国是最早发现和利用茶树的国家，被称为茶的祖国。同任何物种的起源一样，茶的起源和存在，必然是在人类发现茶树和利用茶树之前，直到相隔很久以后，才为人们发现和利用。人类的用茶经验，也是经过代代相传，从局部地区慢慢扩大开，又隔了很久很久，才逐渐见诸文字记载。

古代文献中对于茶的记述最早是东晋的《华阳国志·巴志》中记载：公元前1066年，周武王伐纣，得到西南濮国等8个小国的支持，他们献给武王的供品是丹漆、茶、蜜。濮人是普洱府最早的原住民族，是佤族、布朗族的祖先，由此看来，普洱府产茶的历史可追溯到3000多年前。

在云南广袤的茶区中，普洱茶的原产地在哪里呢？据《普洱府志》稿之十九《食货志六·物产篇·茶》云：“普茶名重于天下，出普洱所属六茶山，一曰攸乐、二曰革登、三曰倚邦、四曰蛮枝、五曰蛮砖、六曰曼撒、周八百里，入山作茶者数十万人。”



古六大茶山

檀萃《滇海虞衡志》记载：“茶山有茶王树，较五山独大，本武侯遗种，至今夷民祀之。”武侯即诸葛亮，相传三国时代，公元225年诸葛亮南征到南糯（今西双版纳地区），许多士卒无缘无故昏睡不起，百治无效，诸葛亮探视后即将一手杖植于土中，随之发芽着叶，蔚然成树，诸葛亮取其叶烧水煮汤，令人给病人服用，昏睡士卒即清醒正常。正如唐朝著名诗人白居易诗句“破睡见茶功”。据说这些树木

就是后来的茶树。当然，这是神话传闻，不足为凭，但这些传闻及记述说明，普洱茶为当地人所栽培利用至少距今1700年以上。

一般而言，茶树在其系统发育的历史长河中，总是趋于不断进化之中。因此，凡是原始型茶树比较集中的地区，当属茶树的原产地，而作为原产地，种植历史的悠久也就不言而喻。云南已发现的野生大茶树，时间之早，树体之大，数量之多，种类之繁，分布之广，性状之异，堪称世界之最。云南的野生大茶树，具有原始茶树的形态特征和生化特性，也证明了云南是茶树原产地的中心地带。

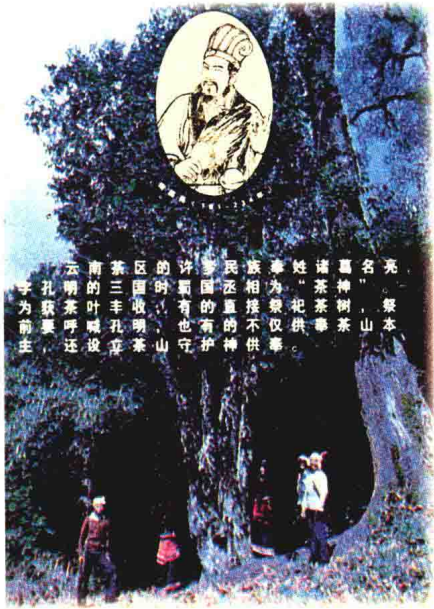
据不完全统计，云南已在27个县境内发现大茶树，树高在数米以上的大约有20处，树干直径在100厘米以上的有数十株，以下是在云南具有代表性的古茶树资源。

普洱市古茶树

普洱市（原思茅地区）的种茶历史悠久，境内至今还有大片保护良好、种类齐全的野生型、过渡型、栽培型古茶树和茶园。2700多年的镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县千家寨野生型古茶树，上千年的澜沧拉祜族自治县邦崴过渡型“古茶树王”和景迈山万亩人工栽培型千年古茶园，构成了闻名中外的“古茶树博物馆”。

千家寨大茶树：生长海拔2450米，为乔木树型，树姿直立，分枝较稀，树高25.6米，树幅22米×20米，最低分枝高3.6米，第二分枝高7.3米，基部干径1.2米，胸径0.89米，根据其生理生态研究资料，结合地理纬度、海拔高度、光照水温等资源条件，茶叶专家推测计算，其树龄为2700年，是迄今世界上发现的最古老的古茶树之一。

千家寨大茶树附近有世界上面积最大、最原始、最完整、茶树为优势树种的植物群落。这些古代大茶树是茶树发源地的历史见证。它的发现，对于研究茶树原产地、茶树群落学、茶树遗传多样性、茶



千家寨大茶树





树种质资源利用，都具有重大的意义。

邦崴过渡型古茶树：1991年3月，在云南普洱市澜沧拉祜族自治县富东乡邦崴村发现的这棵古茶树，属野生型与栽培型之间过渡型古茶树王。树高11.8米，树幅8.2米×9米，根茎处直径1.14米，树龄约1000年，这也是普洱茶悠久历史的象征。

景迈山千年古茶园：地处云南省普洱市澜沧拉祜族自治县，景迈茶区涵盖澜沧县景迈村与芒景村，是一片具有上千年种植历史的万亩栽培型古茶园，是目前云南省所发现最大规模的古茶园。今天，当地民族仍以之采叶制茶，体现了人与自然的和谐发展。



西双版纳州古茶树

西双版纳傣族自治州产茶历史悠久，古茶树资源无论是种类、品种、数量、面积均有其特殊性。其现存的古茶树资源绝大部分是栽培型的，野生型古茶树仅有零星分布。栽培型古茶树中，绝大部分为大叶种，从树型来看，古茶树多为乔木型。具有代表性的包括以下一些：

南糯山茶王树：位于勐海县格朗和乡南糯山村委会半坡新寨，海拔1700米，树型小乔木，树高5.3米，





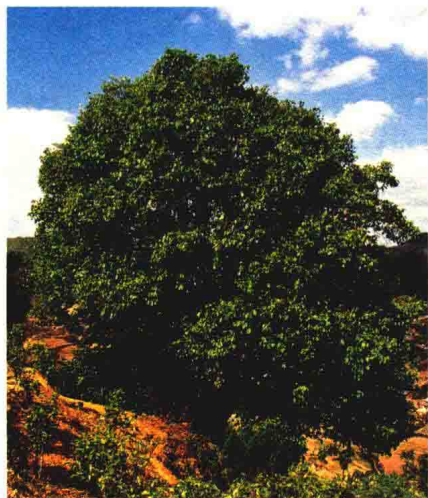
树幅9.35米×7.5米，基部围240厘米，树龄800年左右。

巴达大茶树：位于勐海县西定哈尼族布朗族乡贺松村大山，海拔1910米，树型乔木，树高23.6米，基部围2.9米，树龄1700多年，为野生大茶树。

贺开大茶树：位于勐海县勐混镇贺开村委会曼弄新、老寨交界处，海拔1600米，树型乔木，树高3.8米，树幅7.3米×6.55米，基部围2.12米，树龄700年左右。

临沧市古茶树

临沧市的古茶树资源十分丰富，是古茶树遗产存量最大、最具代表性的地区之





一，野生型、栽培型古茶树成林成片，随处可见，是中国乃至世界古茶树和茶叶的发源地之一。凤庆的古茶树古茶园的形主要有两种，一种是原始的野生古茶树，生长于原始森林和现在的次原始森林中，因其自然生长而形成古茶园或古茶树群落。另一种则是先民们因发现茶叶的效用后，将深山野林中的野生茶树移植于房前屋后种植并推广而形成的古茶树，其中的香竹箐1号大茶树有明显人工栽培特征，其生长于海拔2245米，基部围5.8米，株高9.3米，树幅7米×8米，是世界上现存的最粗最古老栽培古茶树，有专家推测树龄超过3200年。

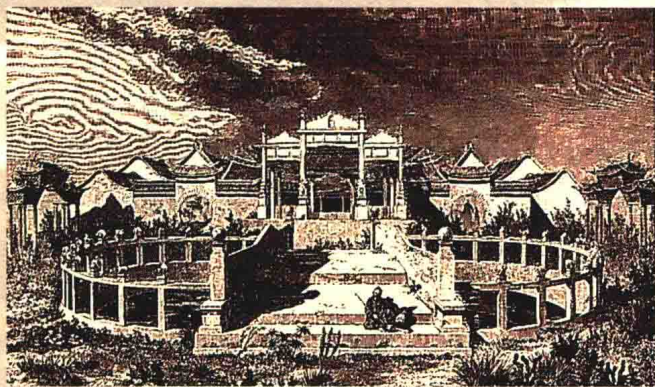
古茶园和大面积野生茶树群落，提供了人类对野生茶树驯化为栽培茶树最原始和古老的种植方式。云南古茶园、古茶树和野生茶树群落，不仅是普洱茶文化的“根”和“源”，也是云南作为茶树原产地、茶树驯化和规模化种植发祥地的“历史见证”和“活化石”，更是人类文明的重要遗产，为普洱茶产品的形成与发展奠定了良好的物质基础。

第二节 普洱茶商品的形成

云南茶叶发展的历史，也是一部普洱茶的发展史。要认识这一包裹着数千年神话的普洱茶，只有打开历史典籍，从它勾勒的历史的长河中，探寻普洱茶轻盈穿梭的轨迹，这时我们惊讶地发现它的厚重、传奇，以及在云南贡茶史上留下的浓墨重彩的一笔。

普洱茶是我国历史悠久的传统名茶。但“普洱茶”这一名词，在历史上是云南思茅地区、西双版纳一带所产的茶叶，运到当时的文化、经济中心“普洱”集市贸易所得。它是在一定历史条件下形成的一定茶类的专有名词。清雍正年间，当时的云贵、广西总督鄂尔泰于雍正七年（1729年）设置普洱府，辖今普洱市和西双版纳傣族自治州。随着普洱茶的发展及普洱府的繁荣，普洱府成为当时云南茶叶的重要集散地，普洱府所辖区域产茶地的茶叶都经该地集散、销售，普洱渐渐成为茶叶重要集散地，经这里销售并运往各地的茶叶都统称为普洱茶。这样，以集散地命名的普洱茶名称便逐渐被人们所接受，并广为流传。

1866~1868年，法国人路易·德拉波特与伙伴们顺湄公河—澜沧江而上，这是他有生以来第一次探险和远行，却令他扬名于世界。在那个照相技术未被普遍利用的时代，路易·德拉波特留下了100多幅铜版画，其精确描绘了深藏在热带雨林中鲜



路易·德拉波特描绘的思茅的城牌楼群

为人知的部落和他们的生活。其中包括思茅的城牌楼群、云南运茶马帮、普洱古城、大理洱海等诸多胜景，历历在目，云南普洱也由此闻名海外。

至于普洱茶成为贸易商品始于何时呢？也只有根据文献记载来推断。按阮福《普洱茶记》记载：“西蕃之用普茶，已自唐时”（618~907年）。普茶即普洱茶，西蕃是泛指现在的贵州、四川、西藏、甘肃等少数民族地区，但是，在唐代陆羽《茶经》中并未见到普洱地名及茶名，因为“普洱古属银生府”，在唐朝时，银生府就产茶。唐代樊绰《蛮书》，“云南管内物产第七”中云：“茶出银生城界诸山，散收；无采造法，蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”“银生”是唐代南诏国六诏以外的六节度之一。银生节度使住银生城，即今天的云南景东，辖区包括今普洱和西双版纳一带。“蒙舍”乃是南诏国（748~937年）中的六诏之一，在今云南巍山、南涧县一带。由此可见，早在1200多年前，普洱及西双版纳的茶叶已行销到巍山等地。

宋代（960~1279年），普洱茶成为“易西蕃之马”之物。正如史称，“茶兴于唐，盛于宋”。普洱茶也不例外。

元代（1279~1368年），普洱茶已成为人们在集市交易的重要商品。元代李京《云南志·诸夷风俗》“金齿白夷”（指傣族）条说：“交易五日一集，以毡、布、茶、盐相互贸易。”

明代（1368~1644年），谢肇淛《滇略》卷三中云：“土庶所用，皆普茶也。”此时，普洱茶已作为一个专有名词出现。随着茶叶贸易的发展，普洱已由原来没有名气的小地方，发展为众人皆知的地方。《新纂云南通志》中云：“普洱在华茶中所占特殊位置，远非安徽、闽浙可比。”普洱茶的名贵已传至全国。

清朝前期是普洱茶的兴盛时期。清顺治十八年（1661年），仅从普洱

运往西藏的茶叶就达300万斤之多。此时的普洱茶，正如檀萃《滇海虞衡志》云：“此滇之所以为产而资利赖者也，入山作茶者数十万人，茶客收买，运于各处，每盈路，可谓大钱矣。”《云南通志·普洱府志》和《大清一统志》等书中，都有“以茶为市，仰食茶山”的记载。当时尽管“大理有感通寺茶，省城有太华寺茶，然出不多。不能如普洱之盛”。据一些老人回忆，在辛亥革命后的一段时间里，思茅茶叶市场曾一度兴旺。诸如“鼎兴恒”“信仁和”等茶叶商号鳞次栉比，正所谓“云南通省用茶，俱来自普洱”。此外，藏族同胞一年一度，每到冬季人潮马龙，成百驮马前来运茶，用马匹、药材等换购普洱茶。19世纪初期，云南普洱茶还远销到缅甸、泰国、老挝、越南等国。



1887年法国探险家路易·德拉波特笔下的普洱府

明清时期，普洱府已经成为澜沧江沿岸茶叶的主要集散地。

在清代，普洱茶之所以受到青睐，或许是普洱茶的美味甘醇打动了清朝王室，或许是来自东北的满族统治者钟情于普洱茶“消积食、去胀满、克牛羊毒”的功效。自雍正年间开始，普洱茶正式入册上贡清廷御用。此后的两百多年里，普洱茶的身价一路飙升，成为王公贵族争相追捧的茶中至尊。普洱茶是

最早有历史记载的、皇室宫中用量最大的、唯一用作国礼的贡茶，是进贡时间最长且从未间断的皇家贡品。

在清代，各地运送贡品的马队来到京城后，便在西华门外等候。贡品进单呈进宫中，由皇帝过目，满意的画上圈，皇帝不要的，由太监画叉退回。来自普洱府的普洱茶历来都是皇帝御笔圈点的宠物，而这个圈便是皇上御用的标志。普洱茶没有一次被画叉出局。

由于普洱府进贡的普洱茶深得皇上喜爱，光绪二十年（1894年），普洱府所辖的茶庄获得了云南布政史书赐的朝廷“瑞贡天朝”的匾额。

同样，康藏属高寒地区，糌粑、奶类、酥油、牛羊肉是藏民的主食。在高寒地区，需要摄入热量高的脂肪，但没有蔬菜，过多的脂肪在人体内不易分解，而茶叶既能够分解脂肪，又防止燥热，故藏民在长期的生活中，形成了喝酥油茶的高原生

