

解密软黄金

普洱茶品鉴

编 著 朱 斌 洪海波 杜立基
指导专家 张顺高 邹家驹 邹炳良 卢国龄

云南出版集团公司
云南人民出版社



中国茶叶百科全书

普洱茶 品鉴

中国茶叶出版社 2008年10月第1版
ISBN 978-7-111-25411-1

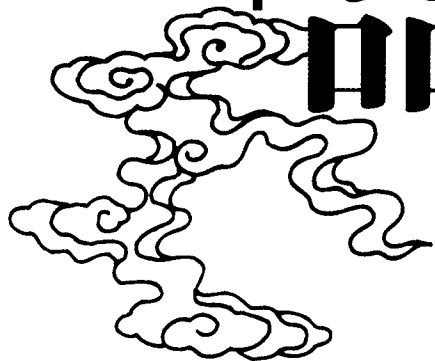
中国茶叶出版社
北京 100061



解密软黄金

普洱茶品鉴

编 著 朱 斌 洪海波 杜立基
指导专家 张顺高 邹家驹 邹炳良 卢国龄



云南出版集团公司
云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶品鉴/朱斌, 洪海波, 杜立基编著. —昆明: 云南人民出版社, 2007.1

ISBN 7-222-04917-7

I. 普… II. ①朱…②洪…③杜… III. 茶-简介-云南省
IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第158500号

责任编辑 谢学军 周颖 胡祖欣
封面设计 陈波
版式设计 杜黎浩 母其车
责任校对 沈易之 白钢
责任印制 马跃武

书 名	普洱茶品鉴
作 者	朱斌 洪海波 杜立基
出 版 社	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行 社	云南人民出版社
地 址	云南省昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	21.5 × 19.5 1/24
印 张	9
字 数	150千
版 次	2007年1月第1版第1次印刷
印 数	1-6000册
排 版	昆明鹰达印刷有限公司
印 刷	昆明鹰达印刷有限公司
书 号	ISBN 7-222-04917-7
定 价	48.00元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。
发行部电话: (0871) 4105438 4194864 4191604 (邮购)

云南普洱七子饼茶有限公司

茶品如人品
品质好才可靠



公司董事与邓时海合影

云南普洱七子饼茶有限公司专业从事云南普洱茶、土特产品的批发零售，代购代销；茶产品的开发、研究，茶文化传播。

“七子拜寿”饼由公司荣誉出品，以云南澜沧江流域无污染、无农残的优质大叶晒青普洱毛茶为原料，经独特工艺精制而成。产品由普洱茶文化研究会监制，已通过QS认证。具有独特的色、香、味和越陈越香的品质特点。常饮此茶能清凉解渴、醒酒、去疲劳、怡神、消解脂肪，降血脂、血压、胆固醇，美容防辐射、改善营养、促进新陈代谢、增强人体免疫能力、抗衰老等，实为茶中佳品。特别适合中老年人长期饮用，是馈赠亲友、收藏增值之珍品。



七子拜寿0301（青饼）



七子拜寿金芽砖（熟）



七子拜寿金芽砖（青）

序

云南是世界大叶茶的原产地，早在3000多年前，采自滇南地区原始森林里的野生茶就成为进献周王朝的贡品。此后历经秦、汉、唐、宋、元、明、清各代，滇南茶叶不仅成为朝廷贡品，还成为通过易货贸易从西亚换回马匹的重要物资。数千年来，滇南都是通过马帮运载，以茶换马、以茶贸易。明末清初，思茅地区为了方便向京城进贡“普洱茶”，便由普洱到省城昆明修了一条“官道”，铺设了一些不甚规则的方形、长形石条，这条道成了商旅行人骡马运输茶盐来往的交通要道。这条北上南下、东进西出的马帮道路，就是后来被国际上公称为“南方丝绸之路”的茶马古道。茶马古道经海上通道向外延伸，通达美洲、欧洲、非洲、大洋洲，成为中国对外交往最著名的国际商道之一。

在进贡的历程中，经过数千年的比较选择，最终在云南南部形成了相对固定的贡茶产区，并优选出以易武为代表的方圆八百里的六大古茶山。六大古茶山的茶叶经过热带雨林独特的孕育和独具民族特色的采选、加工，并由马帮驮运过程中不同地理气候下的特殊发酵，形成了独具风韵的茶叶品种。因为茶叶主产区在相当长的历史时期属普洱府管辖，所以这种独具风韵的茶叶品种就被称为“普洱茶”。

云南是中国少数民族种类最多的省份，而云南产茶区又多属少数民族地区。云南普洱茶是自然文化与民族文化有机融合的结晶。随着时代的变迁，古茶树因效益低下而多遭毁灭，但在滇南热带雨林中的少数民族地区，各族人民却保留了大量的古茶林，其中仅在易武镇境内，树龄在100年至1000年间的古茶林就有近3万亩。这是老祖宗留给我们的遗产，一笔巨大的财富！我们要把这笔财富好好继承下去，要发扬光大，前不久，云南省委、省政府决定通过生物资源开发建设绿色经济强省，这其中，茶叶就被定为云南继烟草之后的又一大绿色经济支柱。

《普洱茶品鉴》以深入浅出、雅俗共赏的方式对普洱茶的起源、品种、文化、工艺、保健功能等进行了全面的阐述。本书立意新颖、内容翔实、条理明晰、科学实际，为普洱茶走向全国，走向世界又铺设了一座桥梁。《普洱茶品鉴》的出版，必将进一步提高云南普洱茶文化在中国茶文化中的地位，也将推动中国茶文化和世界茶文化的交流与发展。

目 录

第一章 普洱茶保健功能	
一 古代对茶叶功效的论述	3
二 现代研究对茶功能的论述	4
三 史记普洱茶的功效	10
四 普洱茶养生、疗疾的现代研究	11
第二章 普洱茶品鉴	
一 什么是普洱茶	16
二 什么是普洱七子饼茶	18
三 普洱茶品质的鉴定	20
四 普洱茶之品茗	45
五 现代普洱茶的加工与品鉴	61
第三章 普洱茶冲泡技艺	
一 喝茶前的准备工作	68
二 冲泡方式	72
三 冲泡中应注意的问题	74
第四章 普洱茶品类别	
一 普洱茶分类	79
二 普洱茶花色品种	82
第五章 中华茶艺概览	
一 “茶艺”溯源	93
二 中华茶艺概念	94
三 茶艺的分类	97
四 茶艺大观	100
五 饮茶习俗	120
第六章 茶具	
一 茶具演变史	132
二 茶具种类	134
三 瓷茶具的釉质	137
四 紫砂史话	139
五 紫砂艺术的审美和鉴赏	142
六 紫砂壶泡茶的优点	145
七 紫砂壶上的金石文化	146
八 紫砂器的鉴定	147
第七章 普洱茶选购与贮藏	
一 普洱茶的选购	154
二 普洱茶的贮藏	158
第八章 茶道	
一 中国茶道：饮茶之道	165
二 中国茶道：饮茶修道	166
三 中国茶道：饮茶即道	168
四 中国茶道：艺、修、道的结合	169
五 中国茶道历史	171
六 中国茶道美学	180
七 中国茶道的基本精神	181
八 中庸、和谐与茶道	185
九 茶道礼法	187
第九章 普洱七子饼茶的传说	193
第十章 云南茶企选载	197

第一章 普洱茶保健功能

茶之所以被视为天下第一饮品，最关键的一点就是它具有许多保健功效。根据科学家研究，茶的功效多达20项左右。茶在暖胃、减肥、降脂、防止动脉硬化、防止冠心病、降血压、抗衰老、抗癌、降血糖、抑菌消炎、减轻烟毒、减轻重金属毒、抗辐射、防龋齿、明目、助消化、抗毒、预防便秘、解酒等方面都具有独特的功效。美国科学家、中国科技史专家约瑟夫博士因此将其称为中国继四大发明之后对世界的第五大贡献；营养学家于若木更是将其赞誉为大自然赐予人类的最佳天然中药配方。历代茶、医、药文献中也多有著述，这些都充分说明了茶在人类生活中的地位和作用。



普洱茶保健功能



普洱茶保健功能

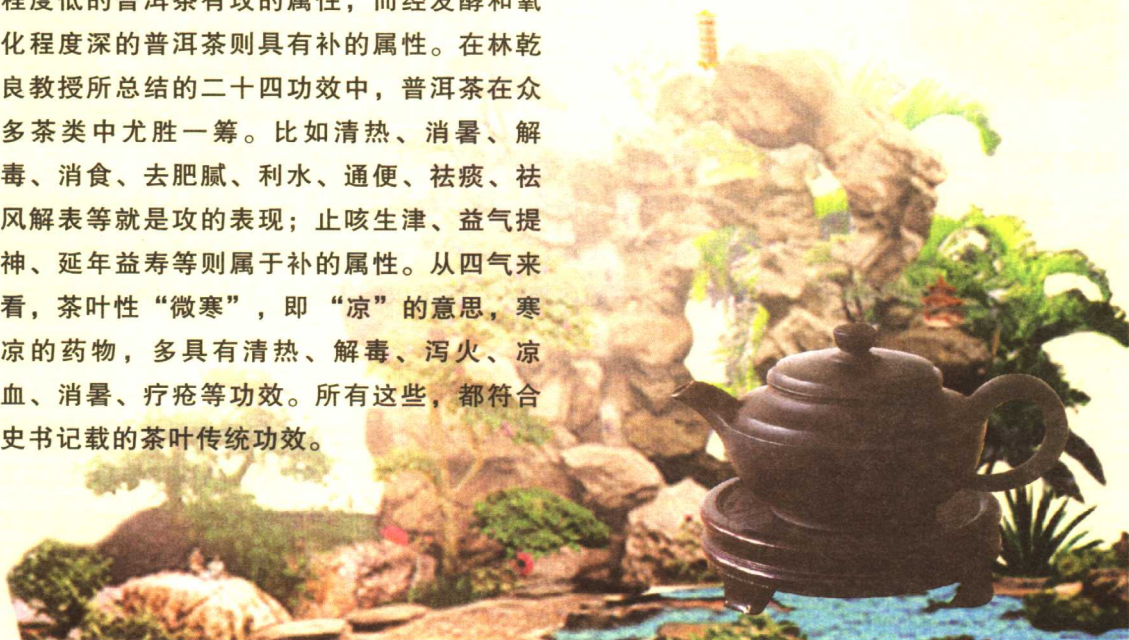


一 古代对茶叶功效的论述

中医理论认为，茶是药，甚至是著名的“万病之药”。《新修本草》将茶的性味(即四气五味)概括为“甘、苦、微寒、无毒”；明代著名医学家李时珍的《本草纲目》则将茶的性味表述为“苦、甘、微寒、无毒”。字完全相同，只是调换了苦和甘的位置。

中医理论认为：甘味多补而苦味多泻，这正说明了茶叶是一种攻补兼备的良药。而普洱茶在攻补方面的平衡更达到了一个新的高度。据医学家研究考证，未发酵或氧化程度低的普洱茶有攻的属性，而经发酵和氧化程度深的普洱茶则具有补的属性。在林乾良教授所总结的二十四功效中，普洱茶在众多茶类中尤胜一筹。比如清热、消暑、解毒、消食、去肥腻、利水、通便、祛痰、祛风解表等就是攻的表现；止咳生津、益气提神、延年益寿等则属于补的属性。从四气来看，茶叶性“微寒”，即“凉”的意思，寒凉的药物，多具有清热、解毒、泻火、凉血、消暑、疗疮等功效。所有这些，都符合史书记载的茶叶传统功效。

从中医学升降浮沉的理论来看，普洱生(青)茶具有祛风解表、清醒头目等功效，而普洱熟茶则具有下气、利水、通便等沉降功效。从归经来看，茶叶可入五脏，五脏是中医脏腑理论的核心。由于茶叶对人体有多方面的活性，茶进入人体即可综合地对人体产生协调作用。





二 现代研究对茶功效的论述



现代研究表明，茶在很多方面可对人体产生积极的协调作用。这些功效中，有部分与中医有关，如兴奋中枢神经与少睡有关、利尿与排毒有关等。以下将对茶叶中主要物质对人体所产生的功效和机理作简单阐述。

1. 抗癌

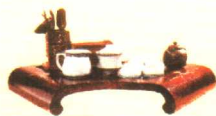
茶叶抗癌泛指茶叶对各种恶性肿瘤的防治作用。经医学专家上百例人体实验表明，茶叶的抗癌及抗突变作用十分明显。茶叶中的多酚类化合物和儿茶素物质能抑制某些能活化原致癌物的酶系，而且还可直接和亲电子的最终致癌代谢物起作用，

改变其活性，从而减少对原致癌基因的引发和促成，使最终致癌物的数量减少。

大量的人群比较也证明饮茶者的癌症发病率较低。最新研究显示，绿茶中的化学成份可以使一个在发展癌症过程中的重要分子停止运作，这就意味着绿茶的抗癌能力要比科学家猜测的还要强并更加多样化。此外，茶叶中的多糖类物质可以间接地通过增强机体的免疫功能来达到杀伤肿瘤细胞的目的。

2. 防治冠心病

冠心病，全称冠状动脉粥样硬化性心脏病。饮茶对防治冠心病也同样有效。统计资料表明：不喝茶的冠心病发病率为3.1%，偶而喝茶的降为2.3%，常喝茶的(喝3年以上)只有1.4%。茶多酚中的儿茶素以及茶多酚在煎煮过程中不断氧化形成的茶色素，经动物体外实验，均表现出显著的抗凝结、促进纤溶、抗血栓形成等作用。因而能够有效抵制冠心病的产生。





3. 减肥、降血脂、防治动脉硬化

研究表明，茶叶中的茶多酚能明显抑制体内胆固醇、甘油三酯含量的上升，并能促进脂类化合物通过粪便排出，还能有效改善毛细血管壁的弹性。因此茶对防治动脉粥样硬化、高血压及肥胖都具有重要作用。

肥胖病大都是因人体脂肪代谢失调、过多积累引起的。茶叶中的茶多酚、叶绿素、维生素c等多种有效成分经过综合作用后，即能起到良好的减肥效果。茶多酚能去脂解油腻，叶绿素能阻碍胆固醇的消化和吸收，维生素c有促进胆固醇排泄的作用，因而喝茶可以达到理想的减肥效果。

降血脂是指降低血液中胆固醇的含量，用于防治高血脂症。由于肥胖病往往同时引起胆固醇的升高，所以茶的减肥作用同样对降脂有效。茶叶中的茶多酚不仅能去脂肪而且还具有明显地抑制血浆和肝脏中胆固醇含量的上升，抑制动脉内壁上的胆固醇沉积。因此，平时饮茶不仅能降脂，而且还可预防血脂升高。

动脉硬化常由肥胖和高血脂引起，茶叶中有多种有效成分均可对动脉硬化症产生一



普洱茶保健功能



定的防治作用。此外，茶多酚能抑制动脉平滑肌的增生，同时也有利于对动脉硬化的防治。根据科学家的研究表明，茶叶中的茶色素(通过儿茶素氧化而成)具有显著的抗血凝、促进纤溶、防止血小板的粘附聚集及抑制动脉平滑肌细胞增生等作用。

4. 降压

高血压指收缩压或舒张压增高，超过正常水平。动脉硬化不但会导致冠心病，与高血压关系也十分密切。茶叶中的茶多酚、维生素C和维生素P等都是防治高血压的有效成分。

5. 抗衰老

医学实验证明，人体的衰老和人体中的脂类物质过分氧化有着极为密切的关系。采用一些具有抗氧化作用的化合物，如维生素C、维生素E能延缓衰老。茶叶中不仅有较多的维生素C与维生素E，还有抗氧化效果高达74%的茶多酚。与抗氧化作用只有4%的维生素E相比，茶多酚对抗衰老显然更具功效。此外，茶叶的氨基酸和微量元素等也有一定的抗衰老功能。

6. 抗辐射

在科学实验中，研究人员先用红茶和绿茶中提取的多酚类化合物喂养大白鼠，然后再用



普洱茶保健功能



致死剂量的放射性元素锶90进行处理。实验结果表明：茶叶约可吸收90%的放射性元素，而且吸收的时间比同位素到达骨髓的时间短，这就减少了人体吸收这类物质的风险，降低了生物体内积累的锶90水平。

7. 减轻烟毒

吸烟者因尼古丁的吸入，可能导致血压上升、动脉硬化及维生素C的减少从而加速人体衰老。据调查，每吸一支烟可使体内维生素C含量减少25毫克，吸烟者体内维生素C的浓度低于不吸烟者，因此吸烟者喝茶，尤其是绿茶，可以解烟毒并能补充人体的维生素C。此外，香烟烟雾中还含有苯并芘等多种化学致癌物，而绿茶提取物对它却有抑制效果。因此，提倡吸烟者同时饮茶，对减轻香烟的毒害作用是有益的。

8. 减轻重金属毒害

现代工业的发展不可避免地引发了不同程度的环境污染。各种重金属(如铜、铅、汞、镉、铬等)在食品、饮水中含量过高，会造成对人体的损害。茶叶中的茶多酚对重金属具有较强的吸附、沉淀作用，所以喝茶对减轻重金属毒害也有十分好的作用。

9. 提神

茶所以能提神，是因为新鲜的茶叶中含有较多的咖啡碱刺激性成份，这些成份在人体内刺激了脑神经，就会形成精神兴奋，从而达到提神作用。新鲜青绿的普洱茶，和陈期短的青生普洱茶，所含的刺激性成份比其它茶种都要多，饭后对提神功效特别强。普洱茶品茗的意境既是追求宁静自然、淡雅清新，同时也是内敛深邃的心灵世界。那些属于刺激精神亢奋的茶品，多少会造成品茗者心情炽热，情绪浮泛。一向以儒释道思想为主流的普洱茶艺则以精神的宁静泰然为贵。所以，普洱茶艺对品茗者的精神处理，正如中医养生一样，绝对避免



普洱茶保健功能

因提神而后伤神，造成精神和心绪上病变后遗症。所以陈年而无刺激性老普洱茶，是懂得品茗普洱茶者的最爱。

10. 补气

茶气对普洱茶品茗具有极重要的地位，也是普洱茶最主要特色之一。云南大茶山中生产的乔木大叶种老茶树普洱茶，茶叶内所含成份浓酽而丰富，制造为成茶后，经过长期储藏陈化，茶中多糖类和有机锗生成一定的化学物质，于冲泡时即能溶于水。品饮陈年普洱茶茶汤后，有机锗进入品茗者体内，而运行全身经络之中，促进真气的运行，进而增强真气的质量，达到补气功效。

11. 防龋

茶叶的防龋功能与茶叶中所含的微量元素氟有关，尤其是老茶叶含氟量较高，而氟具有防龋坚骨的作用。食物中含氟量过低，则易生龋齿。此外，茶多酚类化合物还可杀死口腔内多种细菌，对牙周炎有一定疗效。因此，常饮茶或以茶漱口，可以防止龋齿产生。

12. 明目

茶有明目作用。由于人眼的晶体对维生素C的需要量比其他组织高，若摄入不足，易导致晶状体浑浊而患白内障。夜盲症的发生主要和缺乏维生素A有关。茶叶中含有较





多的维生素C与维生素A，因此多饮茶可以明目，并能防治多种眼科疾病。

13. 抗毒、灭菌和预防便秘

茶多酚具有凝结蛋白质的收敛作用，能与菌体蛋白质结合而使细菌死亡。实验也证明其对各型痢疾杆菌皆具有抗菌作用，效果与黄连不相上下；对沙门氏菌、炭疽杆菌、乙型溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、变形杆菌等也都有抑制作用。

《中国茶叶大辞典》的相关部分已认证了茶的灭菌和抗毒作用。美国科学家也证实茶叶中的茶氨酸可以使人体抵御感染的能力增强五倍。美国西弗吉尼亚大学医学院专家研究认为，长期饮用绿茶是有效预防“非典”的手段之一。因为绿茶中含有大量抗氧化剂类黄酮等成分，而抗氧化剂是一种能够很好地增强人体免疫系统的化学物质。在茶类对细菌的作用上表现为：不发酵茶强于发酵茶，高档茶强于低档茶，大叶种茶强于中小叶种茶。此外，由于茶叶中的茶多酚的作用，可以使肠管蠕动能力增强，故又有治疗便秘的效果。

14. 解酒

茶能解酒，这是大多数喝酒人的常识之一。其中原因却没有多少人能够说清楚。其实这是因为肝脏在酒精水解过程中需要维生素C作催化剂，而饮茶可以补充维生素C，有利于酒精在肝脏内解毒。另一方面，茶叶中咖啡碱的利尿作用可以使酒精迅速排出体外；而且又能兴奋因酒精而处于抑制状态的大脑中枢，因而能起到解酒作用。

15. 其他

除了上述14个方面的功效外，茶还可以利尿、助消化、预防胆囊、肾脏、膀胱等结石的形成；可以防治各种维生素缺乏症；还可以预防粘膜与牙床的出血与浮肿，以及眼底出血；咀嚼干茶叶，可减轻怀孕妇女的妊娠期反应以及晕车、晕船所引起的恶心等。





三 史记普洱茶的功效

1. 清，赵学敏《本草纲目拾遗》云：“普洱茶膏，黑如漆，醒酒第一，绿色更佳；消食化痰，清胃生津。普洱茶，蒸之成团，西蕃市之，最能化物。普洱茶味苦性刻，解油腻牛羊毒，苦涩，逐痰下气，利肠通泄”。在其卷六《末部》中又云：“普洱茶膏能治百病。如腹胀，受寒，用姜汤发散，出汗即可愈。口破喉颚，受热疼痛，用五分噙口过夜即愈”。
2. 清，王昶《滇行日记》云：“普洱茶味沉刻，可疗疾”。
3. 清，吴大勋《滇南闻见录》云：“团茶，能消食理气，去积滞，散风寒，最为有益之物”。
4. 清，阮福《普洱茶记》云：“消食散寒解毒”。
5. 清，宋士雄《随息居饮食谱》云：“茶微苦微甘而凉，清心神醒睡，除烦，凉肝胆，涤热消痰，肃肺胃，明目解渴。普洱茶者，味重力竣，善吐风痰，消肉食，凡暑秽痧气腹痛，霍乱痢疾等症初起，饮之辄愈”。
6. 《百草镜》云：“闷者有三：一风闭；二食闭；三火闭。唯风闭最险。凡不拘何闭，用茄梗伏月采，风干，房中焚之，内用普洱茶三钱煎服，少倾尽出。费容斋子患此，已黑暗不治，得此方试效”。
7. 《思茅厅采访》云：“帮助消化，驱散寒冷，有解毒作用”。

以上是历史书籍对普洱茶功效的著述。这些典籍从消食弃毒，理气去胀，清热化痰，刮肠通泄，驱风醒酒，除烦清心等方面综合阐述了普洱茶的药效功能。由此可见，普洱茶的药用价值早已为古人认知，并在生活中得到了较为广泛的应用。

