

轻松喝普洱茶

作者 叶羽晴川

「常说茶能修心，当我们喝茶的时候，请你把身份放在一边；
 请你把虚荣放在一边；请你把贪欲放在一边；
 茶作为一种饮料，其终极目的就是要被喝掉。
 无论是高官权贵，还是普通百姓，喝茶的是口感，喝茶应该是一件轻松、享受而又健康的事情。」



★ 普洱茶的起源 ★ 普洱茶的产地 ★ 普洱茶的命名 ★ 普洱茶的发酵 ★ 普洱茶的存放 ★ 普洱茶的冲泡 ★ 普洱茶的品鉴



★ 普洱茶的冲泡 ★ 普洱茶的品鉴 ★ 普洱茶的存放 ★ 普洱茶的命名 ★ 普洱茶的产地 ★ 普洱茶的起源 ★ 普洱茶的发酵 ★ 普洱茶的冲泡 ★ 普洱茶的品鉴



★ 普洱茶的冲泡 ★ 普洱茶的品鉴 ★ 普洱茶的存放 ★ 普洱茶的命名 ★ 普洱茶的产地 ★ 普洱茶的起源 ★ 普洱茶的发酵 ★ 普洱茶的冲泡 ★ 普洱茶的品鉴



叶羽晴川简介

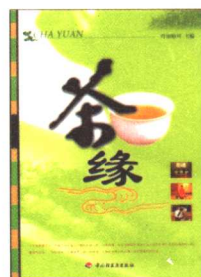
叶羽晴川，生肖属鼠，农历七月十一生于湖北省蒲圻市（今赤壁市），而今游荡于祖国茶乡，是地道的中国人。

其人生性嗜茶，以爱好为职业，专注于茶文化的普及和推广，目前已策划、编撰出版的茶文化图书有《茶缘》《茶经》《茶艺》《茶道》《中华茶书选辑》《工夫茶》《乌龙茶》《普洱茶寻源》《普洱茶寻源II》《轻松喝普洱》等。

在其出版的所有茶文化图书中，均留有联系方式。希望能和读者更密切的交流，也希望这种交流能促使他和茶友读者共同成长。叶羽晴川最常说的一句话是：茶是让人轻松的，让人享受的，我愿意和我的所有朋友、读者一起静下心来，享受茶。

叶羽晴川博客：<http://yyqcbj.blogcn.com>
E-mail: bookhand@163.com
tel: 13601329345

茶书系列



版式设计/博瀚茗馨
责任编辑/林媛古倩
封面设计/纸衣裳书装 孙希前
13911236075

鸣谢单位

(排名不分先后)

番穗茶庄

林荣坤

云南哈尼人普洱茶收藏馆

张伟英

北京梧桐会馆

林振芳

思茅康提茶业公司

丁梅

北京田园普文茶业有限公司

孙卫滨

中国云南西双版纳勐养国艳茶厂

董国艳

北京松豐號

黄飞龙

临沧茶厂

张迺

云南景谷·博思文·慕名古茶厂

李宗俭

福建天湖茶业有限公司

施丽君

云南·思茅景谷李记谷庄茶业有限公司

李鸿昱

北京南洋茶行

黄德信

云南亿茗普洱茶行

蒋勇翔

北京王府茶楼

七彩云南·庆沣祥

启 示

博瀚茗馨文化传播有限公司长期从事茶文化事业的传播推广工作；
宣传中华传统文化，发扬中华茶文化精神是我公司的宗旨。

如果您有好的稿子，好的建议，或任何批评指正，请您联络我们。

联络电话：13601329345

博瀚茗馨 E-mail: bookhand@163.com

博瀚茗馨全体同仁感谢您的支持与鼓励。

作者\叶羽晴川

轻松 普 洱 喝



茶作为一种饮料，其终极目的就是被喝掉。
无论是高官权贵，还是普通百姓，
茶喝的是口感，喝茶应该是一件轻松、享受而又健康的事情。
「常说茶能修心，当我们喝茶的时候，请你把身份放在一边；
请你把虚荣放在一边；请你把贪欲放在一边」



★ 一些必须的茶具 ★ 盖碗的选用原则
★ 紫砂壶的选择
★ 开茶的方法 ★ 普洱茶冲泡三原则

 中国轻工业出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松喝普洱 / 叶羽晴川著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.9

ISBN 7-5019-5598-0

I.轻... II.叶... III.茶 - 简介 - 云南省 IV.TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104188 号

轻松喝普洱

责任编辑: 古倩

策划编辑: 林媛 责任终审: 劳国强 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京高岭印刷有限公司 (房山区长阳镇高岭村, 邮编: 102445)

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6

字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-5598-0/TS·3251

定价: 30.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60772S5X101HBN



茶宜静饮(代序)

实在有点意外,一种茶居然会像影视明星那样一夜之间火起来——跟茶有点关系的人都知道,这说的肯定是普洱茶。最近两三年,在广州、北京、昆明、上海等很多大城市的诸多茶叶市场中,经营普洱茶成了一种不得不追赶的风潮,不卖普洱茶、不喝普洱茶简直成了老土。更有 2005 年马帮运送普洱茶进京,在京城乃至全国都刮起了普洱茶的旋风。

最初的普洱茶原料极为便宜,而今,原料的价格就像那句歌词“看我七十二变”,你永远都不知道它下一步的变化是怎样的。原料的飞涨带动成品茶价格的水涨船高,加之普洱茶上增值的炒作,我们亲眼见到普洱茶先是醒了,后是热了,接着就快疯了。

一时间关于普洱茶的概念满天飞,有各种仓,有诸多原产地,存在多种制作工艺,采自各种茶树,不同的陈放年份等等。而普洱茶本身形制多样,且每个形制都有生熟之分,还有年份之别,更有拼配原料的讲究,如果不一番死工夫,想弄清楚这些概念,几乎是不可能的。又有商家炒作,提出来的各种概念使得普洱茶几乎可以登入神秘学、玄学的厅堂。商人、市场可以疯狂,我们诸多茶友可不能跟着疯掉。理性喝茶,把茶喝好,是我一贯的主张。出版这本书就是想让大家接受一个比较简单的概念——喝好茶,好好喝茶。

我看到很多人被灌输了一些错误的概念,一开口就谈年份。这个茶是几年?说是二十年的就开始喝,如果是三年的,哈,放下杯子就走人。一次在一家茶馆里,我喝到了标价两万元一块的茶砖,茶汤入口滋味之复杂令人无法下咽,可这样的茶商家居然卖断了货。一个个错误的概念被当成了定律,人们把喝茶当成背书,当成装点门面的功夫,常因虚荣被人误导而不自知。我和朋友吐掉了那口茶之后,无话可说,只好相对摇头。如此普洱茶,该以怎样的一个局面收场?

无论怎样说,茶作为一种饮料,其终极的目的就是被喝掉。无论是高官权贵,还是普通百姓,茶喝的是口感,喝茶应该是一件轻松、享受而又健康的事情。忘掉普洱茶魔术的幻彩吧,当整个市场为了利益而蠢蠢欲动的时候,我希望所有的茶友能抱着一个健康、简单的心态去喝茶,去喝普洱茶,真正地在普洱茶中喝出健康,喝出快乐。

常说茶能修心,当我们喝茶的时候,请你把身份放在一边;请你把虚荣放在一边;请你把贪欲放在一边。茶承受不起那些分量,平静的人才能从茶中找到惬意时光。

叶羽晴川

2006 年 7 月



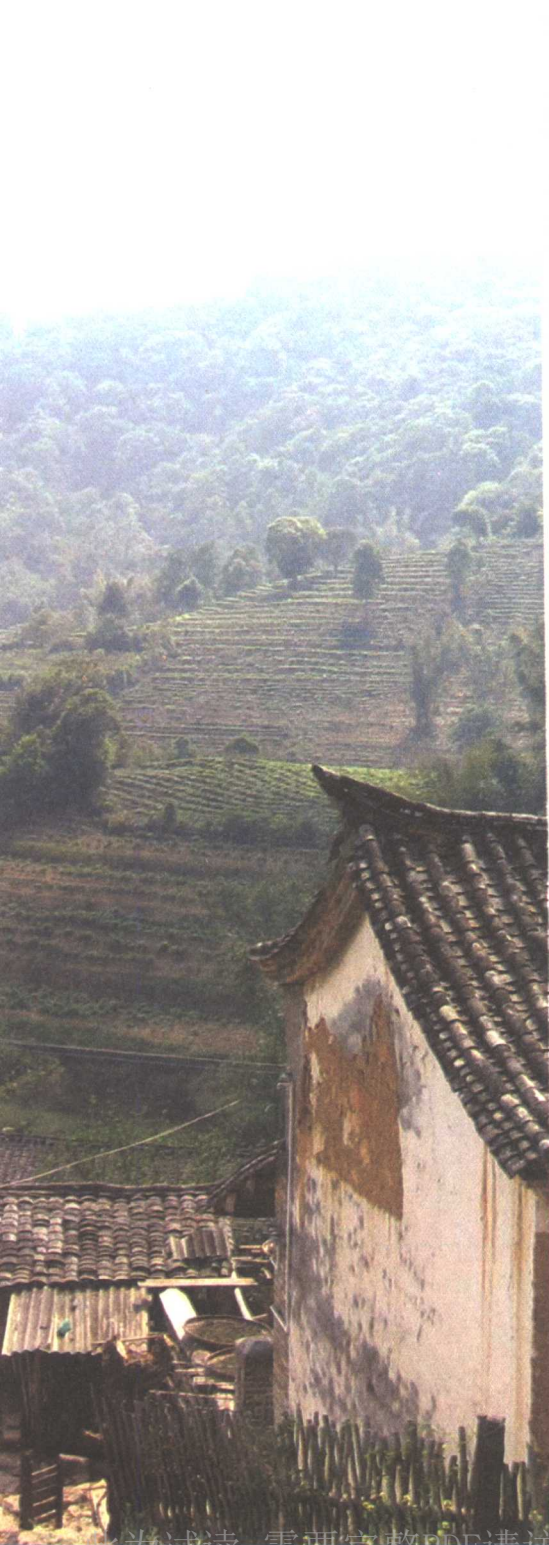
目 录

- 8 喝茶无需“懂”
- 10 有种茶叫普洱茶
- 12 普洱茶好喝吗
- 13 普洱茶有名吗
- 14 普洱茶的产地
- 15 普洱茶的功效
- 16 体质虚寒的人能不能喝普洱茶
- 17 小孩能喝普洱茶吗
- 18 绿茶能减肥喝普洱茶能减肥吗
- 19 喝普洱茶牙齿会变黑吗
- 20 普洱茶是红茶吗
- 22 普洱茶有三多
- 24 几个基本概念的解析
- 26 普洱茶分类的总结
- 27 陈茶能喝吗
- 28 生茶好喝还是熟茶好喝
- 29 陈茶或老茶就一定好吗
- 30 既然要存，那当年的普洱茶能喝吗
- 31 生茶放多久才能好喝
- 32 熟茶能存吗

目 录

生茶陈化的上限	33
生茶放久了就变成熟茶了吗	34
家庭适合存放普洱茶吗	35
存普洱茶真的能升值吗	36
普洱茶的收藏	37
关于普洱茶的各种仓储情况	38
普洱茶这么火，应该很贵吧	40
新型茶品的品质有保证吗	41
陈茶一般人买得起吗	42
粗枝老叶的茶要不要	43
挑选普洱茶口诀	44
普洱茶难泡吗	46
新手喝茶要适量	48
办公室人员怎么喝普洱茶	49
一些必需的茶具	50
选取适当的茶具	51
盖碗的选用原则	52
紫砂壶的选择	54
开茶器的选用	56
开茶的方法	57





目 录

- 58 各种泡茶器皿的使用手法
- 62 得到一泡好茶的三个基本元素
- 64 普洱茶冲泡三原则
- 66 普洱茶盖碗泡法
- 70 普洱茶紫砂壶泡法
- 72 普洱茶大壶泡法
- 73 冷水泡普洱茶
- 74 普洱茶飘逸杯泡法
- 76 普洱烤茶
- 78 云南少数民族的烤茶
- 80 生茶的调味饮法
- 82 菊花普洱茶
- 83 跟普洱茶有关的饮品
- 84 用不用茶滤
- 85 茶具要勤洗
- 86 普洱茶不良感受的描述
- 91 怎样判定一泡好茶
- 92 普洱茶入菜
- 94 关于“年份”

喝茶无需“懂”

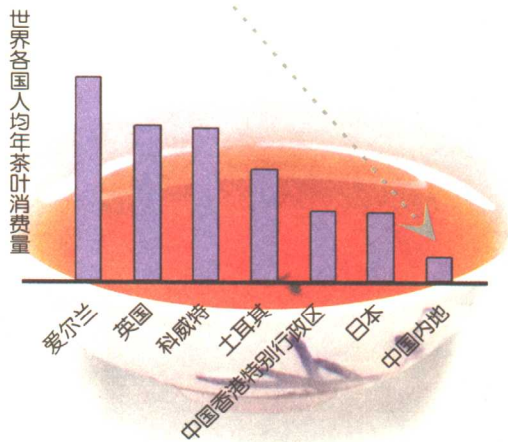
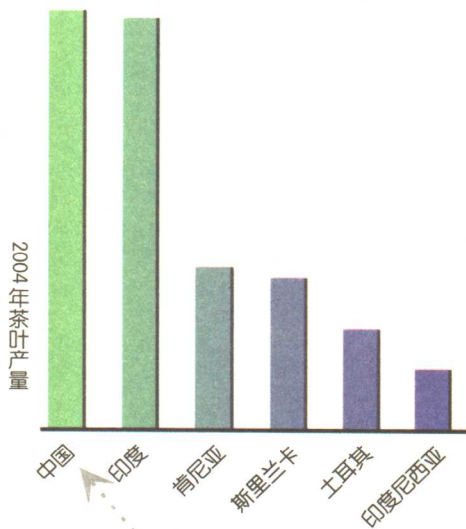
【茶只要觉得好喝就行,不用刻意去懂。不懂茶并不影响一个人体验茶带给他的乐趣。】

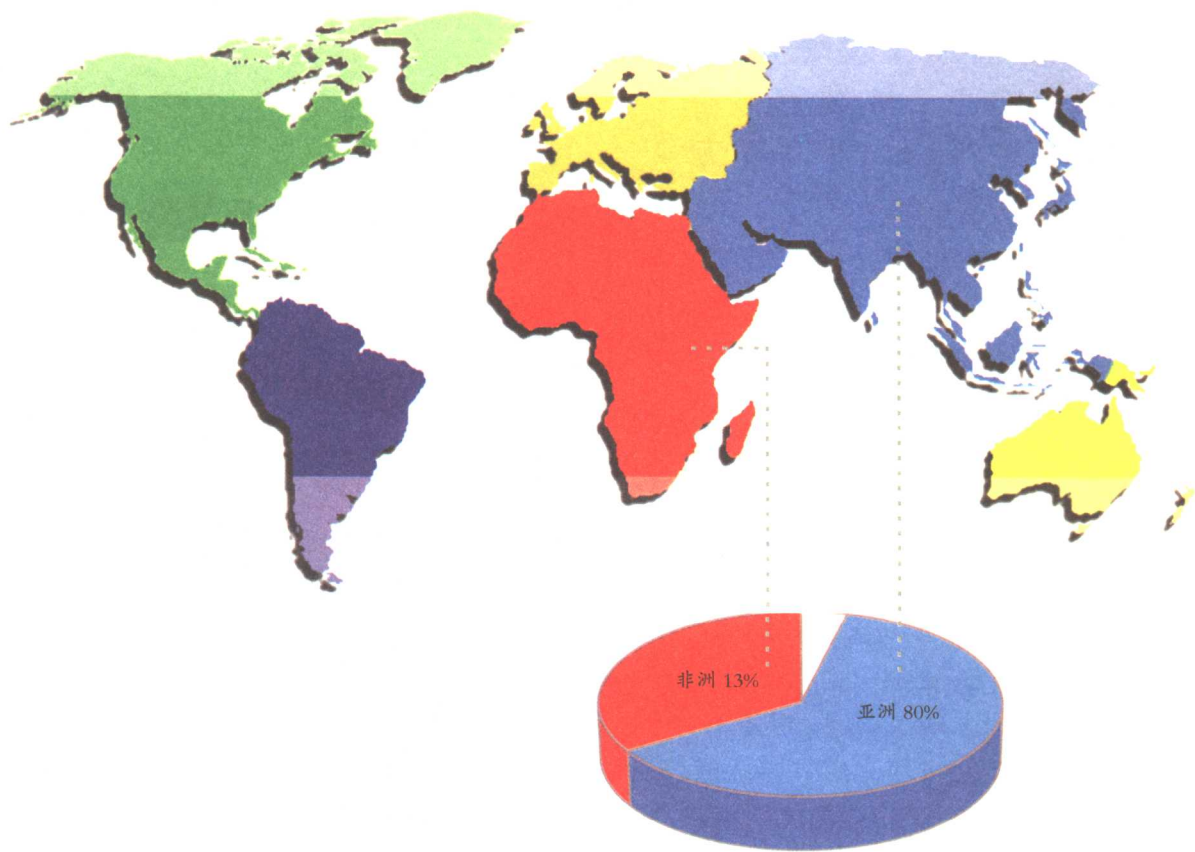
人人都知道茶是中华民族的国饮,我国的饮茶人数也在逐年增多。但是也常会遇到一些朋友,提及茶总小心地说自己不懂,即便是喝茶,也是随便喝喝。不管这谨慎的态度是不是谦虚,其实懂不懂茶对大多数人来说不那么重要。如果喝了某个茶感觉还不错,能接着喝下去就足够了。

茶不是功课不是束缚,不是只有“懂”的人才 有资格爱好。茶是享受,本着享受和放松的心态喝茶,暂时不必想着去弄懂它,反而会越喝越懂,要是一开始就说自己不懂,对茶有隔阂感,岂不是越来越不懂?

大家以为那些每天和茶打交道的人或者那些一开口就显得很专业的人肯定很懂茶,可真正追问起来,他们大多都会说自己所知有限。这不是谦虚,中国茶博大精深,每一种都有自己的特性,宛如芸芸众生,有哪个敢说:我能看懂每一个人?

懂茶与不懂茶不重要,重要的是我们每天都在喝茶。好茶在手,一人得幽,二人得趣,三人成品,于尘世偷来闲暇时光,不啻为人生之一大乐事。





产量与人均消费量对比

我国在 2004 年首次以 83.52 万吨的茶叶产量超过印度的 82 万吨，夺得茶叶最大生产国桂冠，其他四大产茶国分别为肯尼亚、斯里兰卡、土耳其和印度尼西亚。

目前全球饮茶者人数近 30

亿，人均茶叶消费量为 0.49 公斤。其中爱尔兰人均年消费量在 3 公斤以上，英国人均 2.46 公斤，中国香港特别行政区人均消费量为 1.12 公斤，日本人均 1.08 公斤，而我国内地人均消费茶叶仅为 0.38 公斤，处于低水平，和我国的茶叶产量极不相称。

世界茶区分布及产量比例

从北纬 49° 到南纬 33°，全世界有 50 多个国家与地区产茶，主要集中在亚洲、非洲和拉丁美洲。

在世界茶叶总产量中，亚洲的总产量约占 80%，其次是非洲，约占 13%，其他地区只约占总产量的 7%。

有种茶叫普洱茶

【普洱茶有两个基本含义：原料是产于云南省西南部的大叶种茶青；制作工艺为晒青。】

普洱茶的传统定义是：出产于云南的茶叶，因在普洱府集散而得名。随着时代的变迁和行政区划的改变，这个定义已经不适合现代普洱茶的发展。

云南省标准计量局 2003 年 3 月 5 日公布的《云南普洱茶》定义为：云南省一定区域内，大叶种晒青茶经后发酵而成的各种产品。发酵有两个途径：一是自然发酵，从不加水，放置陈化若干年后，香港俗称“原旧普洱茶”或“生普”。二是人工发酵，加水渥堆，出堆即称“熟普”。当前茶界对于这个定义在产地、茶种、制作工艺上仍旧存在不小的争论，这里我们就不详述了。

抛开上述概念，茶友只需要了解，一般我们所说的普洱茶指的是：用产于云南省西南部的大叶种茶青，经晒青工艺后，制作成的散茶或型茶。这种茶能够后发酵，具有越陈越香的特点。



大叶种

普洱茶的原料采自云南的大叶种茶树，叶片比其他种的茶树品种都要大。茶区当地的野生茶树脱离了人工驯化，叶片普遍长 20 多厘米。图中茶饼上的野生茶青，经干燥，还有成年男子手掌那么长。



晒青毛茶

大叶种茶青经过前期制作，再利用日光的温度晒干，就制成了晒青毛茶。晒青毛茶成为普洱茶，接下来有两条发展路线：一条是经渥堆发酵制成普洱散茶；另一条是直接蒸软压制成型茶。当然，普洱散茶也可以蒸压成各式型茶。

普洱茶好喝吗

【用点心泡,就算一般的普洱茶也会比较好喝。】

对于这个问题笔者的回答是:挺好喝的,尤其是在你劳累了一天之后,大口大口地喝。可有的人说:普洱茶不就是那个黑乎乎的一沱,熬着喝吗?一点都不好喝,像中药一样。我只能说,把你那黑乎乎的沱茶拿给懂普洱茶的人来泡试试看。通常情况,喝茶是要讲点技巧的,没有一点把普洱茶泡好的手法,当然谈不上好喝,这不能全部怪罪到茶的身上。以笔者的经验,掌握点基本的技巧,就算是一般的普洱茶,也能泡得比较好喝。

以普洱茶朴实的个性,比较乌龙茶的香高、绿茶的清丽,是不大能让人一见钟情。但是现代人饮甘饕肥,每天接受各种感官刺激,对于内质深厚的普洱茶应该会更贴近一些,这也是当前普洱茶能流行的原因。

找个时间,找个对普洱茶有了解的朋友,让他带着,开始喝你的第一泡普洱茶吧。



用点心思泡茶

泡茶是要用点心思的,习以为常的泡茶法也许并不能泡好茶。就拿常见的绿茶来说,有的人用大杯泡,不注意置茶量和水温,还常将盖子拧上,久泡,使得茶汤黄褐,苦涩难当。其实只要稍加留意,注意降低水温,同样的茶完全可以泡出“绿”茶的绿色茶汤来,既赏心悦目又好喝。

普洱茶有名吗

【普洱茶是我国的传统名茶,生产历史悠久,明清两代步入辉煌时期。】

普洱茶历史悠久,唐代在云南普洱地区已经有普洱茶的贸易了。在漫长的中华历史中,普洱茶作为“以茶治边”的茶马市场的主角,一直都得到统治者的重视。到了清代,普洱茶质朴自然的品质更是得到了马上得天下的满族皇家的赏识。上行下效,皇家的垂青使普洱茶举国上下无人不知。

普洱茶作为贡品进贡朝廷,最确切的文字记载肇始于明代,到了清代更是每年选用最好的进贡。当然,当年的贡品普洱茶和现在市面上所售的普洱茶不同,有所谓“女儿茶”“团茶”“茶膏”之属。

古道·马帮

历史上,云南茶区的茶叶先是由“背夫”运送,之后渐渐被效率更高的马帮驼队取代。滇藏高原的茶马古道上,浩浩莽莽的横断山脉间,多少年来,有勇敢的马锅头、任劳任怨的马匹,与峭壁、峡谷、激流一起,磨砺出普洱茶的悠悠茶香。

