

· 中国茶典藏 ·

普洱茶品鉴

品茶之趣：观色，闻香，品饮，观底。

养生特色：消食和胃，清心明目，提神益思，防龋健齿。

丁辛军 张莉 编著



月光白七子饼茶



临沧大雪山老树茶



景谷大白单芽饼茶



紫芽七子饼茶



鲜子茶



倚邦小叶散普洱



金针贡芽饼茶



黑龙潭野生古茶



扫把茶

译林出版社

中国茶典藏

普洱茶品鉴

丁辛军 张莉 编著



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

普洱茶品鉴 / 丁辛军, 张莉编著. — 南京:
译林出版社, 2014.1

(中国茶典藏)

ISBN 978-7-5447-4555-0

I. ①普… II. ①丁… ②张… III. ①普洱茶—保健—茶谱
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246131号

- 书 名 普洱茶品鉴
编 著 者 丁辛军 张 莉
责任编辑 陆元昶
特约编辑 何 婷
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 10
字 数 290 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4555-0
定 价 42.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录



7 第一章 岁月流转的茶香

- 8 因普洱府而得茶名
- 9 世界茶树之根在云南
- 10 云南省的五大茶区
- 11 普洱茶区的自然环境
- 12 东汉至元：普洱茶写进历史
- 13 明清至今：普洱茶脱胎换骨

15 第二章 江南江北古茶山

- 16 倚邦，盛极一时的“茶井”
- 17 攸乐，武侯遗种之地
- 18 曼撒，因茶改名的村庄
- 19 易武，茶马古道之源
- 20 蛮砖、革登，深山人不识
- 21 勐海，江南茶山之首
- 22 景迈，寄生植物辨识老茶树
- 23 南糯，老茶王的归属地
- 24 巴达，原始森林中的奇葩
- 24 南峇，湖水掩映的古茶山
- 25 勐宋，竹香独具的腊卡茶

27 第三章 普洱茶这样制出来

- 28 出身名门的茶树品种
- 29 二月春风采茶蕊
- 30 生普的传统工艺
- 31 熟普的现代工艺
- 32 普洱茶的分类
- 33 普洱茶的包装演变

35 第四章 黑茶系名品养生

- 36 安茶
- 38 苍梧六堡茶
- 40 云南普洱沱茶

- 42 凤庆陈年普洱饼茶
- 44 月光白七子饼茶
- 46 陈香普洱老砖茶
- 48 景谷大白单芽饼茶
- 50 临沧大雪山老树茶
- 52 同庆号红印熟茶
- 54 倚邦小叶散普洱
- 56 扫把茶
- 58 瓣子茶
- 60 普洱小沱茶
- 62 “白沙溪”牌黑砖茶
- 64 “晋丰厚”花砖茶
- 66 陈年桔普茶
- 68 康砖藏茶
- 70 陈升号老班章
- 72 陈升号金芽熟沱
- 74 臻味号小景谷
- 76 大昌号易武正山茶
- 78 安化天尖
- 80 勐海七子饼茶
- 82 勐海印象普洱饼茶
- 84 明前春尖普洱饼茶
- 86 金针贡芽饼茶
- 88 黑龙潭野生古茶
- 90 黄金生饼
- 92 紫芽七子饼茶
- 94 勐海醇味普洱饼茶

97 第五章 选购普洱茶的诀窍

- 98 六点诀窍助你选出好茶
- 99 观色闻香分辨生茶与熟茶

- 100 干仓与湿仓的品鉴
- 101 说不清的年限茶
- 101 贮茶的先决条件
- 102 普洱茶的贮藏方法
- 103 普洱茶选购名词小词典

107 第六章 老字号的经典名茶

- 108 同兴号的普洱圆饼茶
- 109 福元昌茶庄的圆茶
- 110 同庆号的龙马双狮图标
- 111 年代久远的鸿泰昌圆茶
- 111 可以兴的“十两砖”
- 112 同昌号的极品老茶
- 112 宋聘号的百年老茶
- 113 敬昌号的姑娘采茶图
- 113 下关茶厂的铁饼圆茶
- 114 勐海茶厂红印、绿印圆茶
- 115 7562砖茶及白针金莲

117 附录一 找到适合你的茶

- 118 疲乏之人可饮熟普洱
- 119 阳虚之人饮红茶最佳
- 120 湿气重者适宜饮绿茶
- 121 阴虚之人睡前莫饮茶



- 122 男性饮茶可远离烟毒
- 123 女性饮茶减肥兼敷面
- 124 回归理性饮普洱茶
- 124 普洱茶的三大营养成分
- 125 普洱茶的九大养生功效

127 附录二 用心泡出健康茶

- 128 好水润好茶
- 129 普洱茶选器
- 130 沸水冲泡普洱茶
- 130 投茶量的多寡
- 131 洗茶不可少
- 131 常用冲泡法
- 132 品七碗茶香
- 133 辨五种茶味
- 134 普洱茶冲泡选器一览
- 135 普洱茶冲泡茶艺

145 附录三 华夏大地的茶习俗

- 146 维吾尔族的奶茶与香茶
- 148 藏族的酥油茶
- 150 回族的罐罐茶
- 152 蒙古族的咸奶茶
- 154 西双版纳的竹筒香茶
- 156 白族的三道茶
- 158 苗族和侗族的打油茶
- 160 土家族的擂茶



中国茶典藏

普洱茶品鉴

丁辛军 张莉 编著



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶品鉴 / 丁辛军, 张莉编著. — 南京:
译林出版社, 2014.1

(中国茶典藏)

ISBN 978-7-5447-4555-0

I. ①普… II. ①丁… ②张… III. ①普洱茶—保健—茶谱
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 246131 号

- 书 名 普洱茶品鉴
编 著 者 丁辛军 张 莉
责任编辑 陆元昶
特约编辑 何 婷
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 10
字 数 290 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4555-0
定 价 42.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

【序】

秋凉时节，备炭，取山泉水，储陶瓮中半日，取泥壶置炉上，水初沸，取饼切之，置6克茶，煮之。汤色沉红如琥珀，力道绵绵。两三盏下肚，周身温暖，毛孔微张，细汗微微。细读至此，已猜出大概，此茶为普洱茶。

普洱茶产自我国西南边陲的云南省。云南素称彩云之南，气候复杂多样，也可长冬无夏，春秋较短；也可终年如夏，一雨成秋；也可四季如春，一雪成冬。高黎贡山、怒山等南北纵列，澜沧江、怒江、元江排列其中……独特的地域环境造就了云南独特的气候特征。

茶树，在植物学上属茶科，目前已知茶树共23属380余种，其中云南省就占了260余种，并且主要集中在西双版纳一带。且在第四纪冰川横扫地球的几次大灾难中，云南南部很多地区幸免于难，从而使得产区内丰富的古生和栽培型大茶树品种得以绵延不绝。纵横于西双版纳州的南糯山至今仍能见到长达1700余年树龄的野生“茶王树”。

云南是世界茶树的原产地，唐人樊绰在其《云南志》一书中说：“茶出银生城界诸山。”“诸山”，即旧时西双版纳的六大茶山：攸乐山、易武山、革登山、倚邦山、曼撒山和蛮砖山。本书我们即以六大茶山为发端，走进普洱茶的神奇世界。

本书共分三大部分，内容由浅入深，从普洱茶的历史、出产名茶的古茶园写起，兼顾人文情怀与实用知识，图文并茂，生动直观地展现丰富的普洱茶世界。

近年来普洱茶成为市场大热，随着港台商人的介入，炒作之风盛行，小小一枚茶饼甚至能卖出天文数字。本着实用的原则，本书也介绍了选购、贮藏普洱茶的常识性知识，并针对普洱茶的养生保健功效，推荐适合读者的养生茶疗方剂。

普洱茶属于黑茶一类。本书着重从黑茶的养生功效出发，将众多黑茶名品包含其间：湖南安化黑茶、湖北老青茶、广西苍梧六堡茶、同庆号普洱饼茶……用生动形象的茶叶原色图片，从干茶、叶底、汤色入手，以茶叶的色泽、香气、滋味、茶疗养生之法等加以区分，并结合正文阐述茶的历史、树种、采制工艺等。使你在识茶、懂茶的基础上，学会如何以茶养生，找到适合你的那款茶。

丁辛軍



目 录



7 第一章 岁月流转的茶香

- 8 因普洱府而得茶名
- 9 世界茶树之根在云南
- 10 云南省的五大茶区
- 11 普洱茶区的自然环境
- 12 东汉至元：普洱茶写进历史
- 13 明清至今：普洱茶脱胎换骨

15 第二章 江南江北古茶山

- 16 倚邦，盛极一时的“茶井”
- 17 攸乐，武侯遗种之地
- 18 曼撒，因茶改名的村庄
- 19 易武，茶马古道之源
- 20 蛮砖、革登，深山人不识
- 21 勐海，江南茶山之首
- 22 景迈，寄生植物辨识老茶树
- 23 南糯，老茶王的归属地
- 24 巴达，原始森林中的奇葩
- 24 南峇，湖水掩映的古茶山
- 25 勐宋，竹香独具的腊卡茶

27 第三章 普洱茶这样制出来

- 28 出身名门的茶树品种
- 29 二月春风采茶蕊
- 30 生普的传统工艺
- 31 熟普的现代工艺
- 32 普洱茶的分类
- 33 普洱茶的包装演变

35 第四章 黑茶系名品养生

- 36 安茶
- 38 苍梧六堡茶
- 40 云南普洱沱茶

- 42 凤庆陈年普洱饼茶
- 44 月光白七子饼茶
- 46 陈香普洱老砖茶
- 48 景谷大白单芽饼茶
- 50 临沧大雪山老树茶
- 52 同庆号红印熟茶
- 54 倚邦小叶散普洱
- 56 扫把茶
- 58 辫子茶
- 60 普洱小沱茶
- 62 “白沙溪”牌黑砖茶
- 64 “晋丰厚”花砖茶
- 66 陈年桔普茶
- 68 康砖藏茶
- 70 陈升号老班章
- 72 陈升号金芽熟沱
- 74 臻味号小景谷
- 76 大昌号易武正山茶
- 78 安化天尖
- 80 勐海七子饼茶
- 82 勐海印象普洱饼茶
- 84 明前春尖普洱饼茶
- 86 金针贡芽饼茶
- 88 黑龙潭野生古茶
- 90 黄金生饼
- 92 紫芽七子饼茶
- 94 勐海醇味普洱饼茶

97 第五章 选购普洱茶的诀窍

- 98 六点诀窍助你选出好茶
- 99 观色闻香分辨生茶与熟茶

- 100 干仓与湿仓的品鉴
- 101 说不清的年限茶
- 101 贮茶的先决条件
- 102 普洱茶的贮藏方法
- 103 普洱茶选购名词小词典

107 第六章 老字号的经典名茶

- 108 同兴号的普洱圆饼茶
- 109 福元昌茶庄的圆茶
- 110 同庆号的龙马双狮图标
- 111 年代久远的鸿泰昌圆茶
- 111 可以兴的“十两砖”
- 112 同昌号的极品老茶
- 112 宋聘号的百年老茶
- 113 敬昌号的姑娘采茶图
- 113 下关茶厂的铁饼圆茶
- 114 勐海茶厂红印、绿印圆茶
- 115 7562 砖茶及白针金莲

117 附录一 找到适合你的茶

- 118 疲乏之人可饮熟普洱
- 119 阳虚之人饮红茶最佳
- 120 湿气重者适宜饮绿茶
- 121 阴虚之人睡前莫饮茶



- 122 男性饮茶可远离烟毒
- 123 女性饮茶减肥兼敷面
- 124 回归理性饮普洱茶
- 124 普洱茶的三大营养成分
- 125 普洱茶的九大养生功效

127 附录二 用心泡出健康茶

- 128 好水润好茶
- 129 普洱茶选器
- 130 沸水冲泡普洱茶
- 130 投茶量的多寡
- 131 洗茶不可少
- 131 常用冲泡法
- 132 品七碗茶香
- 133 辨五种茶味
- 134 普洱茶冲泡选器一览
- 135 普洱茶冲泡茶艺

145 附录三 华夏大地的茶习俗

- 146 维吾尔族的奶茶与香茶
- 148 藏族的酥油茶
- 150 回族的罐罐茶
- 152 蒙古族的咸奶茶
- 154 西双版纳的竹筒香茶
- 156 白族的三道茶
- 158 苗族和侗族的打油茶
- 160 土家族的擂茶



公元15世纪，即明代前期，西藏喇嘛常至京师礼佛朝贡，回藏时，朝廷赏其许多礼物，其中茶叶是大宗，并指定由四川官仓拨给。茶叶经过杀青，除掉了青叶气，滋味醇和，并含有松烟香，再经过一路颠簸，渐渐形成了黑陈似铁的特色。与五代毛文锡《茶谱》记载的品相甚为吻合：“谭邵之间有渠江，中有茶，而多毒蛇猛兽……其色如铁，而芳香异常，烹之无滓也。”

与此同时，云南普洱地区的茶叶交易也相当繁盛。发展至明代洪武十六年(1383年)，朝廷在永宁设茶马互市交易，标准是“上马”每匹换茶20千克，“中马”每匹换茶15千克，“下马”每匹换茶10千克。清顺治十八年(1661年)，应达赖喇嘛的请求，在云南北胜州设置茶马交易市场。雍正十三年(1735年)，户部颁发茶引3000张，由毗邻西藏的滇西北丽江府转发给茶商，经中甸、阿墩子(今属德钦县)进藏销售。清末民初，滇茶销藏量每年保持在3万驮(每驮60千克)左右。

清乾隆二十八年(1763年)，云南已有茶叶出口行销海外的记录。据史料载，彼时主要由勐海入缅甸、泰国销售；或由镇越(易武)、江城循李仙江运至越南；或由墨江、石屏集中蒙自，由滇越铁路运至海防，又转香港销往南洋各地。至此，便开启长达两百多年的云南茶叶对外贸易之先河。



◎普洱市茶园：普洱市盛产名茶，此处天高云淡，嫩芽舒展。

因普洱府而得茶名

“普洱”一词源于当地哈尼族语，“普”为寨，“洱”为水湾，普洱即水湾寨的意思。普洱原为云南的一个地名。唐代属银生府，清雍正七年（1729年）设置普洱府，辖思茅厅、六大茶山、橄榄坝、江内六版纳，并对江外车里定慰司实行羁縻管理。新中国成立后，1951年更名为普洱县，隶属思茅地区。

中国茶类虽多，不过只有普洱茶的茶名以一隅之地而名闻天下。这经历了千百年的孕育而形成的普洱茶，即浓缩了云南茶发展的历史。

云南产茶历史可追溯至唐代，唐懿宗咸通五年（864年），樊绰撰《云南志》中载：“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。”

唐永泰元年（765年），南诏国在今昆明修拓东城，开拓滇东地带，把曲州、靖州（今昭通、宣威一带）、步头控制起来；并在景东地区设“银生府”，任命了“银生节度使”，首府在景东城，统辖今景东、景谷、镇沅、墨江、普洱、思茅、江城及西双版纳等地区。

元朝时，普洱府称“步日部”，相传在元朝建立之初，因宫廷常用普洱茶，成吉思汗便问大臣此茶产出何处，因谐音缘故，把“步日部”传为“普洱府”。

明代，普洱、思茅归属车里宣慰司管辖，至清雍正七年（1729年），当地实行“改土归流”以后才成立“普洱府”，下管辖“三厅一县一司”，即思茅厅、他郎厅（今墨江县）、威远厅（今景谷县）、宁洱县（今普洱县）、车里宣慰司（今景洪县）。

普洱茶历来定义不明，2008年12月1日，新的普洱茶国家标准开始正式实施，这个标准认定：“普洱茶必须是以地理标志保护范围内的云南大叶种晒青茶为原料，并在地理标志保护范围内采用特定的加工工艺制成的。”

这个定义包含了以下三个方面的内容：

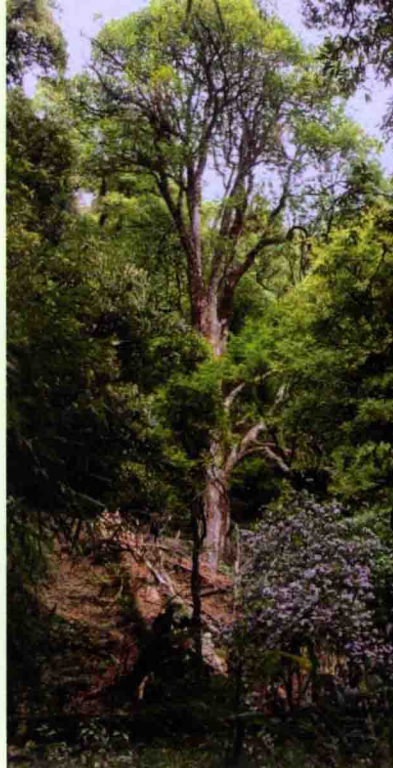
一、普洱茶的产地是指云南省受到普洱茶地理标志产品保护的地域（也就是云南省所辖639个乡镇）；

二、普洱茶采用的加工原料是受到普洱茶地理标志产品保护地域（也就是云南省所辖639个乡镇）内生产的大叶种茶树的晒青毛茶；

三、普洱茶的加工工艺是特定的后发酵工艺，包括了自然后发酵工艺和人工渥堆后发酵工艺两种。



◎云南思茅古树茶：因树龄长，杆上有灰白色斑纹而闻名。



◎位于西双版纳镇沅县千家寨的古茶树王：树龄2700年，树高25.6米，胸径0.89米，根径1.2米，是迄今发现的生长海拔最高（2450米）、年龄最大、高度最高、胸径最大的古茶树，被列为国家重点保护树种，它是研究茶文化、茶树起源、种质及遗传的活标本，也是茶树科研、教学的最好殿堂，是自然资源的瑰宝。

世界茶树之根在云南

云南省位于中国版图西端，这里不仅有普洱茶，也是世界茶树的故乡。这里以美丽而神奇的自然景观著称中外：山峦起伏、溪涧纵横、云雾缭绕、雨量充沛、气候温和、土壤肥沃，其所辖之六大茶山出产的乔木型大叶种茶叶中的茶多酚、儿茶素、氨基酸、咖啡碱和水浸物含量均高于其他茶叶，这些物质对普洱茶后发酵形成越陈越香的特点起着非常重要的作用。

茶树为被子植物，它诞生于被子植物形成的中期，即晚白垩纪、早第三纪之时。在第三纪晚期，印度板块俯冲西藏云南，喜马拉雅海上升，青藏隆升，三江被褶等一系列地质现象发生，云南是受袭程度较小的地区，这也为野生茶树的繁衍生息提供了必备的条件。随着时间的推移，茶树逐渐向南方湿热地区移动生长，并植根于三江流域的低热湿润地区中，即云南南部和西南部，尤其是西双版纳和思茅地区。至今这些地区还保存下来许多古老的植物如木莲、苦莲、树蕨、苏铁、望天

树和龙脑香等。

世界上茶科植物共23属380种，分布在我国的有260多种，绝大部分遍布云南；据中国科学院“780工程”调查，在云南仅仅腾冲一个县境内，就发现有山茶科植物8个属70多个种。

在云南尤其是在三江地带中澜沧江两岸的古茶山中，发现很多高龄的古茶树和古茶树群落。这些古茶树大致可分为3种主要类型，一种是野生型，另一种是栽培型，还有一种是介于野生型和栽培型之间的过渡型。茶树经过原始人的驯化逐渐由乔木变为灌木，由灌木变为小灌木，叶由大变小，叶色由浅变深，发芽由早变迟，新梢增长加快，直到演变为现在的栽培型茶林。

1957年由苏正在西双版纳勐海县南糯山半坡寨发现的“茶树王”就是栽培型茶树的代表，该树位于海拔1100米的茶树林中，树高5.48米，树幅10米，主干直径1.38米，树龄800多年。到目前为止，云南省已列入全国茶树国家级良种有5个：勐库大叶种、凤庆大叶种、勐海大叶种、云抗10号、云抗14号。



云南省的五大茶区

云南茶区大都分布在澜沧江两岸山区丘陵地带的温凉、湿热地区，海拔1200米~2000米，年平均温度 $12^{\circ}\text{C}\sim 23^{\circ}\text{C}$ ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的活动积温在 $4500^{\circ}\text{C}\sim 7000^{\circ}\text{C}$ 以上，雨量一般在1000毫米以上，最高在2000多毫米，土壤为红壤、黄壤、砖红壤，pH值在4~6之间。

目前，全省已有120个县种茶，共分为五个茶区，主要分布在北纬 25° 以南的滇西和滇南茶区。

1. **滇西茶区** 包括临沧、保山、德宏的19个县、市。该区夏热冬暖，属南亚热带及中亚热带气候。年平均气温 $16^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，最冷月均温 $10^{\circ}\text{C}\sim 13^{\circ}\text{C}$ ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的活动积温为 $5000^{\circ}\text{C}\sim 7000^{\circ}\text{C}$ ，降水充沛，年降水量1000毫米~1400毫米。该区为茶叶主产区，茶园面积占全省的50%，产量占全省的57%，红茶产量占全省的75%，是滇红的集中产区。

2. **滇南茶区** 包括思茅、西双版纳、红河、文山的22个县、市。该区气候为南亚热带湿润气候和北亚热带气候类型。年平均温度 $17^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的活动积

温为 $6000^{\circ}\text{C}\sim 8000^{\circ}\text{C}$ ，该区为云南大叶种植地区。

3. **滇中茶区** 包括昆明、大理、楚雄、玉溪的28个县、市。该区大部分地区属中、北亚热带气候。气温的季节变化不大，年均温为 $13^{\circ}\text{C}\sim 16^{\circ}\text{C}$ ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的活动积温为 $4000^{\circ}\text{C}\sim 5000^{\circ}\text{C}$ 。为大、中、小叶种混交过渡地区，主产绿茶和各种名茶。大理下关是云南沱茶和边销茶的主要产地。

4. **滇东北茶区** 包括昭通、东川、曲靖的11个县。该区大部分地区气候偏温凉，高寒层面积较大。因海拔相差悬殊，气候的垂直地带性十分明显，年降水量约700毫米~1400毫米。茶园面积和产量占全省的3%，为中、小叶种的主要种植区，主产绿茶。

5. **滇西北茶区** 包括丽江、怒江、迪庆的10个县。该区年均温 $4.7^{\circ}\text{C}\sim 17^{\circ}\text{C}$ ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的活动积温为 $1300^{\circ}\text{C}\sim 4000^{\circ}\text{C}$ 。由于地貌条件的影响，具有“一山分四季，十里不同天”的典型立体气候特点。在1800米以下的河谷区，气候暖热，适宜茶树生长。该区茶园面积小，产量低，为小叶种植地区，主产绿茶。



◎云南怒江：横亘全境，山水相接，将五大茶区紧密相连。



◎大理南涧县无量山茶园：无量山又名蒙乐山，因“山高不可跻，有足难攀”而得名，这里海拔高、地势险，所产茶品质佳。





◎临沧市沧源县翁丁佤族村寨的佤族妇女，以茶为业。



◎临沧市沧源县翁丁佤族村寨，因茶而闻名。



◎班章村：出产的普洱茶因品质高而价格不菲。

普洱茶区的自然环境

在云南的昌宁县以南，沿着澜沧江东西两岸的风庆、临沧、双江、永德、勐海、景洪等县、市是官方定义的普洱茶产地，其中尤以西双版纳一带最多。普洱地区也出产普洱茶的鲜叶，历史上曾是普洱茶的加工和集散地。因此，西双版纳州和普洱市是普洱茶的故乡和主产区。

西双版纳地处热带北部边缘、横断山脉南端，受印度洋、太平洋季风气候影响，具有大陆性和海洋性兼有的热带雨林气候特征，终年温暖湿润、多雨、静风少寒，干湿季分明。年均气温 $18^{\circ}\text{C}\sim 21^{\circ}\text{C}$ ，降雨1100毫米 ~ 1900 毫米，全年日照时数1700小时 ~ 2300 小时。土层深厚，有机质含量高，土壤质地疏松肥沃。自然条件非常适宜大叶种茶树生长发育。

古时的普洱府今已划分为临沧市、普洱市和西双版纳

版纳州三个平级的地方行政区域。

按茶叶产区划分，目前普洱茶主要来自3个茶区。各区气候环境如下：

1. 下关茶区——现今普洱市、保山市与临沧市北部，涵盖保山、昌宁、云县、景东、景谷、墨江、镇沅、普洱等县市。该茶区纬度高、海拔高，气温低、雨量较少。

2. 勐海茶区——涵盖西双版纳州澜沧江以南的地区，包括景洪、巴达、布朗山、班章、南糯山、勐龙、勐阿、勐遮等地区。此茶区纬度与海拔较低，气温稍高，雨量较多。

3. 易武茶区——位于西双版纳州勐腊县。茶区中有许多野生型与栽培型茶树，以及大量野生茶园及少数民族栽培茶园，因为有悠久的制茶历史与传统，目前有大量私人作坊制作易武茶区茶品，深受消费者的喜爱。本茶区纬度与海拔最低，气温最高，雨量最多。



东汉至元：普洱茶写进历史

据说，云南种茶的祖先为濮人，它是布朗族和崩龙族的先民，濮人被认为是云南最早种植茶树的民族，被称为“古代茶农”。而今德宏、西双版纳山区留存的千年古茶树就是他们种的。

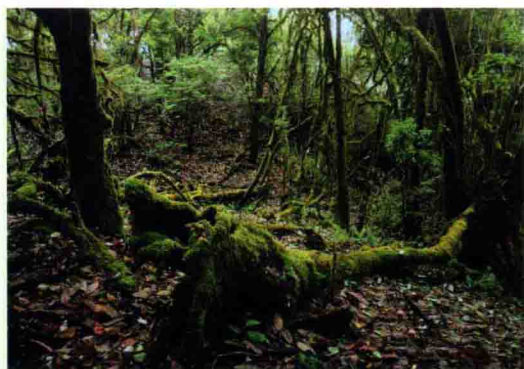
发展到东汉，民间出现“武侯遗种”的说法，“武侯遗种”即诸葛亮途经此地留下的茶种。据常璩《华阳国志·南中志》载：“平夷县郡治，有兆津，安乐水，山出茶、蜜。”平夷县即今天的富源县。而晋朝傅巽《七志》中有“蒲桃、宛李、齐柿、燕栗、垣阳黄梨、巫山朱橘、南中茶子、西极石蜜”的记载。其中的南中即云南，但茶子不是茶树的种子而是茶。由此可见，云南茶至少在晋朝时就已名满天下了。

唐咸通三年(862年)樊绰出使云南，他所著的《云南志》卷七中云：“茶出银生城界诸山，散收，无采造法。”据考证，银生城为现今云南省西南部景东(今属普洱市)和西双版纳一带，唐时已产茶，并行销百里之

外。据史学家推断，此时所产的茶为云南大叶茶种，也就是普洱茶茶种。

而此时，聚集在红河中游两岸的部分哈尼族逐渐向南迁移，经元江、墨江、江城进入西双版纳。他们到来的时候，山上已有蒲蛮人抛荒的茶园。蒲蛮人即今布朗族，是古代濮人的后裔。由此，古茶园得以接管，延续下来。

元朝时期有一地名曰“布日部”，由于后来转音写成汉字，就成了“普洱”。“普洱”一词首见于此，没有固定名称的云南茶叶也被叫做“普茶”，醇厚浓酽的普洱茶逐渐成为西藏、新疆等地区以肉食为主的民族的必需食品，也是该地区市场买卖的必需商品。此时，湖南、四川已采用紧压茶的制作工艺制作边茶，这一技艺也逐渐传入云南。由此，才真正结束了云南茶叶“散收，无采造法”的历史。既方便长途运输，又为普洱生茶陈化打下了一个很好的基础。直到明朝末年，普耳茶改名为普洱茶，并一直沿用至今。



◎云南德宏傣族景颇族自治州：位于云贵高原西部横断山脉的南部延伸区域，海拔1600米—1800米的地段茶树繁茂，茶叶种植面积达35.5万亩。

