

·中国名优茶系列丛书·主编 程启坤

THE MOST WELL-KNOWN CHINESE TEAS

中国
名优茶

云南普洱茶

Puerh of Yunnan

木霁弘 胡皓明 凌文锋 编著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南普洱茶/木霁弘编著. - 上海:上海文化出版社,2011

ISBN 978 - 7 - 80740 - 670 - 9

I. ①云… II. ①木… III. ①普洱茶 - 基本知识

②普洱茶 - 文化 IV. ①S571.1 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 077589 号

责任编辑

赵志勤

装帧设计

颜明平面设计工作室

书名

云南普洱茶

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

787 × 1092 1/18

印张

6 $\frac{2}{3}$

图文

120 面

版次

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数

1 - 3,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 670 - 9/TS · 413

定价

39.80 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 64855582

· 中国名优茶系列丛书 · 主编 程启坤

云南普洱茶

Puerh of Yunnan

木霁弘 胡皓明 凌文锋 编著

上海文化出版社

编辑委员会

主 编

程启坤

副主编

姚国坤 王存礼

编 委

(按姓氏笔画为序)

丁以寿	王 云	王亚兰	王存礼	王 敏	木霁弘	厉 志
叶汉钟	李 伟	刘向阳	阮逸明	陈德新	苏祝成	尚本清
林 治	周红杰	郑建新	郑求星	洪 鹏	姚国坤	段家祥
赵志勤	唐海锁	程良斌	程启坤	黄柏梓	棣华昭	谢文柏
谢燮清	董存荣	舒庆龄	蔡建明			

目 录

壹 历史与发展

普洱茶起源	006
史籍记载	006
历史遗存	007
1. 普洱市古茶树分布	008
2. 临沧市古茶树分布	009
3. 西双版纳州古茶树分布	010
4. 保山市古茶树分布	011
普洱茶之名	012
用茶之法	015
云南少数民族是最早的用茶者	015
普洱茶与藏民生活结缘	018
普洱茶之贡	020
茶马贸易与茶马古道	023

贰 产地分布与地理环境

西双版纳茶区	032
以勐腊为核心的六大茶山	034
1. 易武茶山	034
2. 倚邦茶山	037
3. 攸乐茶山	039
4. 曼撒茶山	041
5. 蛮砖茶山	042
6. 革登茶山	044
以勐海为核心的六大茶山	045
1. 南糯山茶山	046
2. 佛海(勐海)茶山	048
3. 勐海勐宋茶山	049
4. 布朗茶山	051
5. 巴达茶山	052
6. 景洪勐宋茶山	053

普洱茶区	054
------	-----

临沧茶区	059
------	-----

叁 普洱茶种类及加工方法

优质茶树品种	062
双江勐库大叶种	062
凤庆大叶种	062
勐海大叶种	063
革质杨柳茶	063
澜沧大叶绿芽茶	063
景东大叶茶	063
景谷大白茶	064
云抗 10 号	064
云抗 43 号	064
长叶白毫	065
矮丰	065
云梅	066
云魂	066
普洱茶种类	066
普洱沱茶	066
普洱茶砖	067
七子饼茶	067
紧茶	067
饼茶	068
方茶	068
沱茶	068
普洱方茶	068
康砖茶	069
传统普洱茶制作工艺	069
现代普洱茶制作工艺	071

肆 品质鉴别和药效功能

普洱茶品质特征及分级····· 074

外形分类····· 074

内质要求····· 074

1. 散茶····· 074

2. 紧压茶····· 075

普洱茶外观、内质鉴别····· 075

外观鉴别····· 075

内质鉴别····· 075

1. 生与熟····· 075

2. 储藏与干仓、湿仓····· 076

3. 陈色····· 078

4. 香气····· 078

5. 味道与冲泡····· 081

6. 水性····· 082

7. 喉韵····· 082

老茶的鉴别····· 082

外包装····· 082

茶品质····· 082

普洱茶药效和保健功能····· 083

伍 茶艺与茶俗

汉族“清饮”普洱茶····· 086

普洱茶艺····· 086

1. 选水····· 086

2. 选器皿····· 086

3. 备茶····· 088

4. 熟悉茶性····· 088

5. 冲泡步骤····· 088

6. 品茶····· 090

几种冲泡方法····· 090

1. 宽壶留茶根闷泡法····· 090

2. 中壶功夫茶泡法····· 090

3. 顶点冲泡法····· 090

汉族茶礼和茶俗····· 090

各少数民族饮茶方法····· 092

竹筒茶····· 092

青竹茶····· 093

腌茶····· 093

凉拌茶····· 094

菜包茶····· 094

酸茶····· 094

烤茶····· 095

烧茶····· 095

土锅茶····· 096

罐罐茶····· 096

擂茶····· 096

盐茶····· 097

油茶····· 097

酥油茶····· 097

“龙虎斗”····· 098

感通茶····· 098

三道茶····· 099

九道茶····· 100

陆 古茶庄、老茶厂

古茶庄、茶号····· 102

倚邦茶庄····· 102

易武茶庄····· 103

曼撒、曼腊茶庄····· 107

勐海茶庄····· 107

著名老茶厂····· 108

勐海茶厂····· 108

下关茶厂····· 109

柒 走向世界的普洱茶

普洱茶最早流行于亚洲国家····· 112

英国人爱上中国普洱茶····· 113

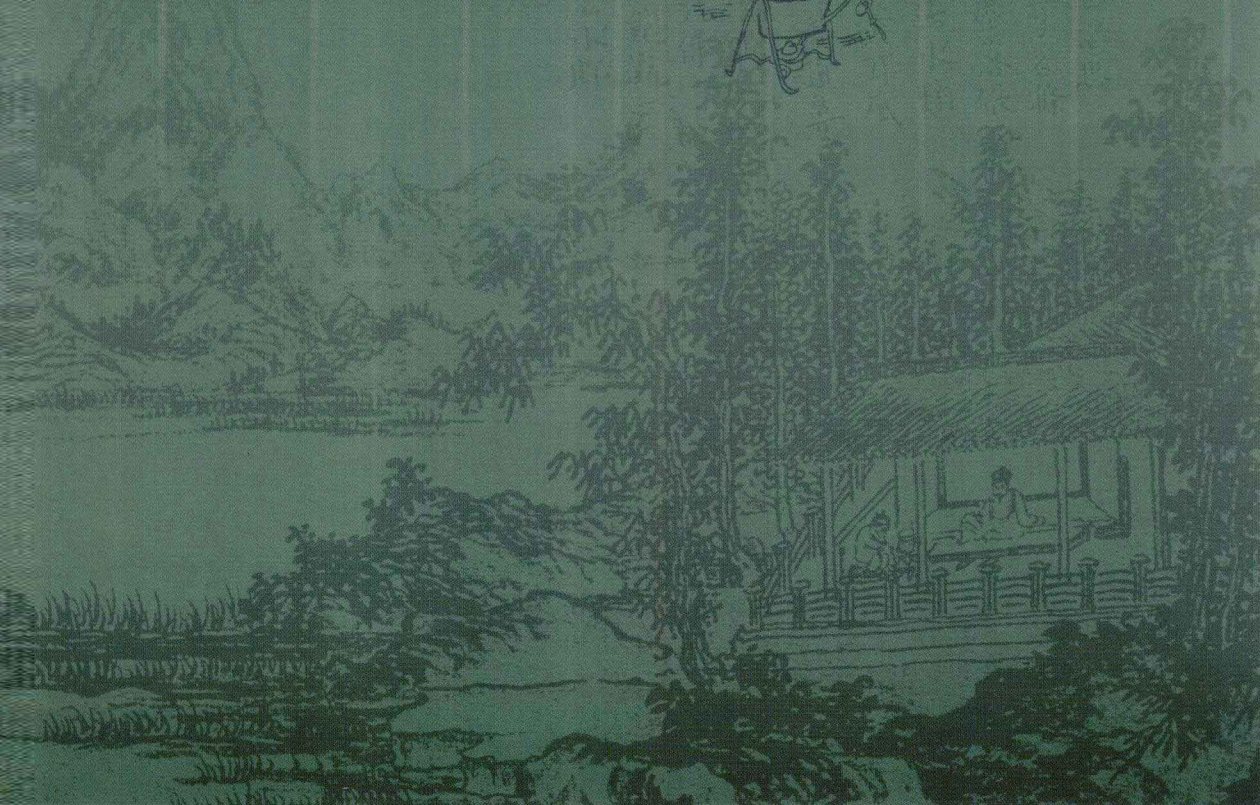
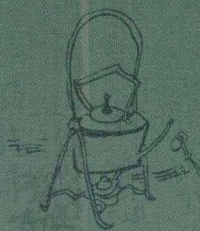
法国人钟情普洱沱茶····· 115

普洱茶饮将成为美国时尚····· 116

后记····· 118

壹

历史与发展



普洱茶起源

史籍记载

茶起源于云南，而云南茶应该在很早的时候就已进入中原。东晋史学家常璩所撰的《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》……其地东至鱼复，西至表棘道，北接汉中，南极黔涪。土植五谷、牲具六畜、桑蚕麻苴、鱼盐铜铁、丹漆茶（茶）蜜……皆纳贡之。”史籍记载表明，商周时期巴蜀之茶已作贡品。据著名农学家、茶叶专家吴觉农《茶经述评》称：当时所指的巴蜀，包括今天的四川省及云南、贵州两省部分地区，故贡品中有云南茶。

文献最早提到云南茶，应该是东汉的《神农本草经》：“苦茶……生益州川谷山陵道旁，凌冬不死，三月三日采干。”“茶”即古茶字。“益

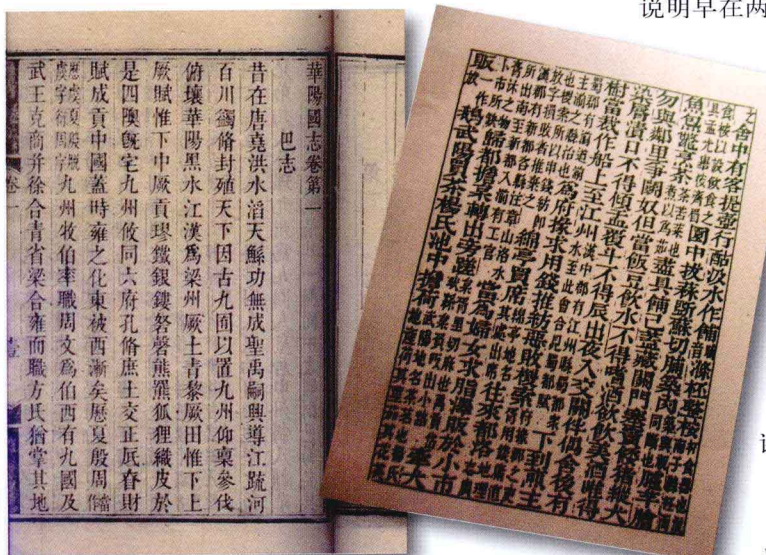
州”系西汉武帝元封二年（前 109 年）建置（滇王尝羌臣服于汉，武帝赐以金质“滇王之印”，建立滇国，封尝羌为滇王，以滇池为中心，设益州郡），主要统辖云南，兼及四川、贵州部分地区。其实早在西汉时期，益州一带已有饮茶习俗。西汉宣帝时的谏大夫、益州犍为郡资中县（今四川资阳）人王褒的《僮约》（成书于公元前 59 年）中称：“脍鱼烹鳖，烹茶尽具。牵犬贩鹅，武阳买茶。”汉时武阳县属犍为郡，隶属益州部。东汉郡县多因袭西汉旧制。东汉明帝永平十二年（69 年），益州郡西部置永昌郡（当时的永昌郡地域极广，大致相当于今滇西、滇南及缅北广大地区），仍归益州节制。汉献帝建安十九年（214 年），设来降都尉于今之曲靖，统辖益州、朱提（今昭通一带）、兴古（今文山、红河州部分地区）、永昌（今保山、临沧地区）、云南（今大理和楚雄部分地区）、牂柯（云南东南部及贵州南部）、越巂（今四川西昌和云南丽江及楚雄部分地区）七个郡。上述记载表明了《神农本草经》所称的“益州”，主要指今云南所属之地；

说明早在两汉时期，云南、四川一

带的先民已有采茶、制茶，并有一套完整的饮茶习俗，同时还有了专门的饮茶器具及专门销售茶叶的市场。

唐代陆羽所著《茶经·七之事》（成书于 780 年）记载：“傅巽《七海》：‘蒲桃宛柰，齐柿

西汉王褒的
《僮约》内页



东晋常璩撰《华阳国志·巴志》内页



东汉的《神农本草经》

陆羽《茶经》内页

燕栗，峒阳黄梨，巫山朱橘，南中茶子，西极石蜜。’”“南中”之地，相当于今天四川省大渡河以南的云南、贵州两省。“南中茶子”正是指云南典型的茶叶。傅巽以南中茶子与当时国内外名特水果等产物（宛柰即大宛国的苹果，西极石蜜即天竺国的冰糖）并列，可见云南茶当时已有盛名。

唐使樊绰是最早记载云南茶的人。出使南诏的樊绰所著《云南志·管内物产》（又称《蛮书》，成书于咸通三年，即公元862年）中称：“茶出银生城界诸山，散收，无采造法。蒙舍蛮杂椒、姜、桂和烹而饮之。”这里的“银生城”即“银生府”，是唐代南诏六节度使之一的驻地，在今云南省普洱市景东县。“银生城界诸山”当指景东、景谷、普洱及其以南的西双版纳诸茶山在内的广大茶山；“蒙舍蛮”泛指南诏国诸族，其中包括“濮蛮”；其用“椒、姜、桂和烹而饮”之法，为唐时云南少数民族较普遍的饮茶方法，至今仍在布朗、佤族、德昂等民族中沿用。这段简短的文字，表明云南普

洱、临沧、西双版纳等地区在唐代已有大量的人工栽培型茶树，且指出了当时的采制工艺是“散收，无采造法”，显然这是茶叶最初的加工制造方法。《云南志》所述当是云南茶见诸史籍最早、最确切、最可靠的记载。

历史遗存

史籍记载在实地可得到印证。在现今云南，我们可以看到大量的树龄在数百年上千年、甚至树龄更古的茶树。云南古茶树主要分布在澜沧江中下游地区的普洱、临沧、西双版纳、保山、德宏、大理等市州。在普洱、临沧、西双版纳等地，古茶树、古茶园最多，古茶树类型齐全，茶树高大、成林、成园、成片，树龄也是最长、最古老，有原始野生型、过渡型、栽培型三种类型的古茶树、古茶树群落。

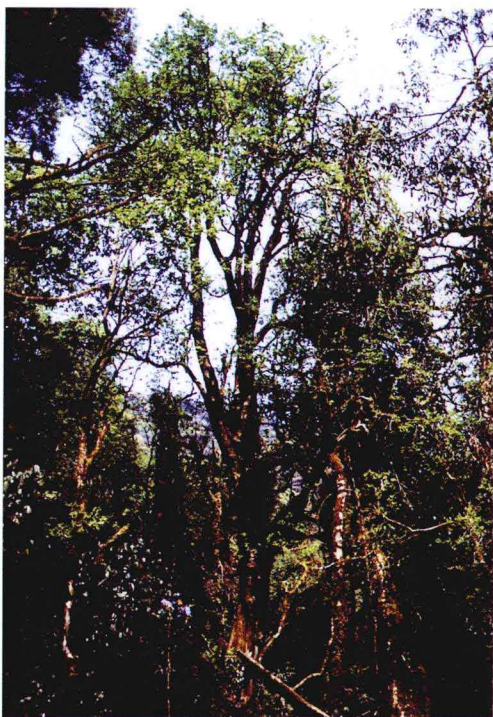


唐代樊绰所著《蛮书》，亦名《云南志》

1. 普洱市古茶树分布

普洱市地处横断山脉南部、云贵高原西南边沿、澜沧江水系中下游，山脉属怒山和云岭的无量山、哀牢山。山峦起伏，层林叠嶂，亚热带阔叶雨林中，分布着最原始古老的成林、成片的野生古茶树群落。普洱市野生茶树资源主要分布于无量山、哀牢山和澜沧江两岸，全市有近 8 万亩的古茶树、古茶树群落，分原始野生型、过渡型、栽培型三种类型。

普洱市原始野生型古茶树最具代表性的是镇沅县九甲乡千家寨野生古茶树群落，集中分布在哀牢山国家级自然保护区的原始森林中，有 280 多公顷野生大茶树群落，这是迄今为止全世界已发现的面积最大、最原始、最完整的以茶树为优势树种的植物群落。其间的 1 号茶树王，树高 25.6 米，树围直径 2.82 米，树幅 22 米 × 20 米，树龄长达 2000 年以上，是云南现今发现的“年岁最大的野生茶树”。



普洱市镇沅县千家寨野生古茶树群落中树龄达 2000 年以上的古茶树



普洱市景迈千年栽培型古茶园

普洱市过渡型野生古茶树大多生长于寨子附近，经过驯化逐步从野生型演化为过渡型（野生型至栽培型的中间类型）。最典型的是澜沧县邦崴村新寨寨脚园地里的邦崴大茶树，树高 11.8 米，树幅 8.2 米 × 9 米，树围直径 1.14 米，树龄在 1000 年左右，被尊称为“过渡型茶树王”。

普洱市景迈万亩古茶园是目前国内发现的栽培型古茶园中茶树数目多、面积大、历史长，茶树个体年龄相对较大、保存较完整的栽培型古茶园。栽培型古茶园是指由古代先民将深山原始森林中的野生茶苗移植于部落附近，从一株到数株、连片集中地种植，并多次繁殖和扩种，从而形成一定规模的栽培型古茶园。景迈古茶园在澜沧县惠民乡景迈村海拔 1300 ~ 1400 米的山上，整个古茶园由景迈、芒景、芒洪等村寨组成。据芒景缅甸寺木塔石碑傣文记载，景迈古茶园的茶叶种植始于傣历五十七年（695 年），距今已有 1300 多年的历史。古茶园原有 8000 多亩，近几百年来连年种植，目前总面积已达万亩。

2. 临沧市古茶树分布

临沧位于云南西部，因濒临澜沧江而得名。临沧东邻普洱，北连大理，西接保山，西南与缅甸交界。临沧是云南古茶树遗产存量最大、最具代表性的地区之一，这里有目前世界上海拔最高、分布面积最广、密度最大、年代最为久远的野生型茶树群落，有地球上最大、树龄最长的栽培型古茶园。

临沧市的野生型、半野生型茶树，遍布于全市 8 个县 9000 多平方公里的原始森林



临沧双江县原始森林中的勐库野生古茶树群落

中，其中最具代表性的是勐库野生古茶树群落、永德大雪山野生古茶树群落。勐库野生古茶树群落位于双江县勐库镇帮骂雪山的原始森林中，分布面积约 12000 余亩，是目前国内外发现的海拔最高、密度最大的野生古茶树群落。勐库野生古茶树树龄均在千年以上，其中最为抢眼的 1 号大茶树树高 16.8 米，树围直径 3.25 米。据专家考证，这棵古茶树的树龄也长达 2000 多年。永德大雪山野生古茶树群落分布于永德大雪山国家级自然保护区内的原始森林中，总面积达 10 万亩，平均树高 5 米左右。

临沧市栽培茶树已有 1000 年以上的历史，在凤庆县、双江县、沧源县、临沧县等境内，均有树龄数百年上千年、甚至千年以



临沧凤庆香竹箐栽培型古茶树王

上的栽培型大茶树，其中较为典型的有凤庆香竹箐大茶树、勐库冰岛古茶园。凤庆香竹箐大茶树生长在凤庆县香竹箐山坡上，树高近 11 米，树干直径 1.85 米，树围粗 5.82 米，树幅 10 米 × 9.3 米。香竹箐古茶树是迄今为止世界上发现的最粗壮、最大的栽培型古茶树王。冰岛古茶园位于云南双江县勐库镇冰岛村。史料记载，明成化二十一年（1485 年），由当地土司派人引种 200 余株，在冰岛培育成功 150 余株。从明成化年引种至今 500 多年间，冰岛古茶树的种子在勐库繁殖，形成勐库大叶群体品种。

3. 西双版纳州古茶树分布

西双版纳州位于云南南部，这里保存有原始热带雨林特殊的自然条件和生态环境，为古茶树的发育、驯化、栽培等创造了良好的条件。古茶树、古茶园广泛分布于澜沧江南北两岸茶山，有清代初期起名扬天下的以

勐腊为核心的澜沧江北六大茶山，位于今勐腊县象明乡、易武乡和景洪市基诺乡等地；有清末、民国时期崛起的以勐海为核心的澜沧江南六大茶山，位于今勐海县格朗和乡、布朗山乡、西定乡、勐宋乡等地。

西双版纳野生型古茶树有巴达大茶树、曼喷龙大茶树、落水洞大茶树、苏湖大茶树、曼松大茶树等，其中较典型的是巴达大茶树。巴达乡大黑山原始森林中有一大片野生型古茶树群落，其中有一株举世瞩目的“古茶树王”，植株乔木型，树姿直立，树高 14.7 米（原高 32.12 米，1967 年上部被风吹断），树幅 8.8 米，基部围 2.9 米。经专家考证，这株野生型古茶树的树龄高达 1700 多年。苏湖大茶树生长于格朗和乡苏湖村那哈山中，树龄 1000 余年，树高 11.34 米，树围直径 0.92 米。

西双版纳境内，百年以上、连片种植的栽培型古茶园有 8 万多亩，其中最为著名的是南糯山古茶园，为云南现存面积最大的栽培型古



西双版纳最为著名的栽培型南糯山古茶园

茶园。现存古茶园面积 15000 亩，古茶树长势较强旺、密度较大，平均为 169 株/亩，茶树高 3 ~ 5 米，树围直径在 0.3 米以上，树龄都在 300 年以上；其中有一棵“栽培型古茶树王”，树围直径达 2.4 米，树龄达 800 多年。

4. 保山市古茶树分布

保山市位于云南省西部，地处横断山脉滇西纵谷南端，境内山谷交错，高黎贡山国家级自然保护区、小黑山省级自然保护区分布其中，野生型、栽培型茶树资源尤为丰富。

保山市野生型古茶树主要分布在腾冲县、龙陵县、昌宁县和保山市瓦窑、高黎贡山自然保护区，有成片的古茶园和散生的野生茶树，树龄百年以上的古茶树面积达 1.5 万亩。最具代表性的是高黎贡山野生型古茶树群，植株为乔木或半乔木型，树高 3 ~ 15 米。高黎贡山分布的野生茶树多为荒野茶、散生及近缘野生茶、进化性野生茶。

保山境内栽培型古茶园主要分布在保山隆阳的德昂旧寨、大中寨、摆落塘、帮陇村，老营西河杉林果寨杨柳茶山，腾冲蒲川乡，龙陵镇安小田坝、施甸关摆马村等地，树龄在 300 ~ 800 年。其中德昂寨古茶园历史比较久远，德昂寨是“最古老的茶民族”德昂族聚居区，在高黎贡山周边的德昂族旧寨，在庭院、地埂处处可见上百年的栽培型大茶树，千年以上的古茶树多达 100 余株。

此外，在德宏、红河、文山、大理等地、



保山高黎贡山里灰坡古茶树群落

古茶树、古茶园在云南主要产茶区广泛分布，是研究茶树起源演化和茶文化历史的“活化石”。1993年4月，“中国普洱茶国际学术研讨会”和“中国古茶树遗产保护研讨会”在普洱市举行，来自9个国家和地区的181名专家学者亲临现场考察，对邦崴古茶树进行研究，与会专家学者认为：“澜沧邦崴古茶树通过分析其染色体组型，并与云南大叶种和印度阿萨姆种的核型对比，结果发现邦崴大茶树核型的对称性比云南大叶种和印度阿萨姆种对称性更高。证明邦崴大茶树是较云南大叶种和印度阿萨姆种更原始、起源更早的茶树，是野生型向栽培型过渡的过渡型的结论，以核型分析结果看是完全正确的。”这一结论雄辩地证明了世界茶叶原产地在中国云南普洱、临沧、西双版纳等地，即澜沧江中下游及哀牢山、无量山一带。



澜沧邦崴千年茶树王

普洱茶之名

明代史学家李元阳编纂《大理府志·卷二》（成书于嘉靖四十二年，公元1563年）载：“茶，点茶，树高二丈，性味不减阳羨，藏之年久，味愈胜也。”李元阳说的这种茶就是普洱茶，他指明了普洱茶独有的特性，“越陈越香”。

普洱茶名称，最早出现于明万历末年（约1620年）谢肇淛的《滇略》。谢肇淛在他的《滇略·卷三》中说：“土庶所用，皆普茶也，蒸而成团，淪作草气，差胜饮水耳。”这是“普茶”（即普洱茶）首次见诸文字，说明“普茶”在明代时已有一定的产量，并且在社会各阶层人士中普遍消费，普洱茶的加工方式也由唐时的“散收，无采制法”演变成了“蒸而成团”（将鲜叶蒸熟后揉搓制成团茶）。

普洱茶得名于“普洱”这个地名，其源头是南诏时期的“奉逸城”。唐代的云南地方政权南诏在今景东设“银生节度”，普洱（今宁洱）隶属于银生节度管辖，当时称为“奉逸城”（樊绰著《蛮书·卷六》）；大理国时期称为“步日賧”；元代改称“步日部”（《元史·地理志》“云南诸路行中书省”），“步日”



古南诏、大理国都城门楼



清雍正七年（1729年）设置的普洱府（旧址）

或写作“部日”、“普日”（《经世大典·招捕总录》“乌撒乌蒙”条、“云南”条）。后来这个地名在文献中被记为“普耳”，沿用到了明万历年间（李元阳《万历云南通志·卷十六》）；到明末时“普耳”被写作“普洱”（谢肇淛《滇略·卷三》、方以智《物理小识》）。清朝平定云南后，设元江府，包括普洱等地（《清史稿·鄂尔泰传》），到清代雍正七年（1729年）成立普洱府，“普洱”地名于是定案。

按史籍记载，普洱地名的演变过程为：唐代“奉逸”，宋代“步日”，元代“步日、部日、普日”，明清时期“普耳、普洱”。这些名称同指一地，但是这几个词在汉语中均无从解释，所以它们一定是少数民族语言的汉字记音。语言研究表明，这些词有语音上的继承关系。《元史·地理志》记载的元江路诸地中，与“步日”并列的还有一个地名叫“步

腾”，从宋代的“步腾”演变到近现代为“普文”，与宋代“步日”到元代“普日”一样，同样经历了从“步”到“普”的语音演变。

很多研究证明，南诏王室使用的少数民族语言是白蛮语，这种语言就是现代白语的早期形式^①。按此，唐代“奉逸城”之名可能就是南诏王室使用白蛮语命名的，其中的“奉逸”一词的含义大概是“奉人”，“逸”字标注的是白蛮语“人”的意思。《南诏德化碑》、《蛮书·卷四》等记录南诏“奉逸城”的居民是侗台语民族的先民，按照“名从主人”的原则，“奉逸”就可能是一个傣语地名，“奉逸”的意思大致就是指读音为“逸”的地方，或者说普洱是具有读音为“逸”这个特点的地方。

傣族用茶的历史较早，李京所著的《云南志略》也倾向于上述的分析。有人认为最



傣族姑娘采茶忙

早用茶民族为孟高棉语民族佤族或布朗族，但佤语、布朗语“人”的读音与“奉”字的中古音相去甚远，这样的主张不能合理解释“奉逸、步日、普洱”这一历史继承关系。一方面，《蛮书》记载当时这一带濮人被称为“扑蛮”；另一方面，“濮”、“扑”的中古音与“奉”字的中古音相差太大，它们不可能是同一读音的记音汉字。所以，可以肯定，所谓的“普洱”（或唐代的“奉逸”）并不是濮人。比较孟高

棉语族佤语、德昂语、布朗语、格木语中“茶”的读音，它们之间没有对应关系，它们分别从汉语和傣语借用的可能性更大。从语言比较来看，汉族、傣族用茶的时间要早于孟高棉语民族，而且可能是在德昂族从孟高棉语族群值中分化出来的时间之前，这一点表明了汉族、傣族用茶的时间应早于佤族、布朗族。因此早期的普洱的茶人应为傣族^②。

^① 汪锋、杨海潮《〈蛮书〉所记白蛮语的源流》，纳麒主编《中国西南文化研究》，昆明：云南民族出版社2004年；杨海潮《唐代白蛮语的辅音韵尾几相关问题》，首届白语国际学术研讨会论文，下关，2009年8月；《南诏王号的语源和语义》，杨红斌主编《大理民族研究论丛》第四辑，北京：民族出版社2010年。

^② 以上关于普洱地名变迁和早期普洱茶人的研究，来自杨海潮《“普洱”音义考》（《普洱茶文苑》2010年第1期），更具体的语言关系等论证过程，请参看该文。



用茶之法

云南少数民族是最早的用茶者

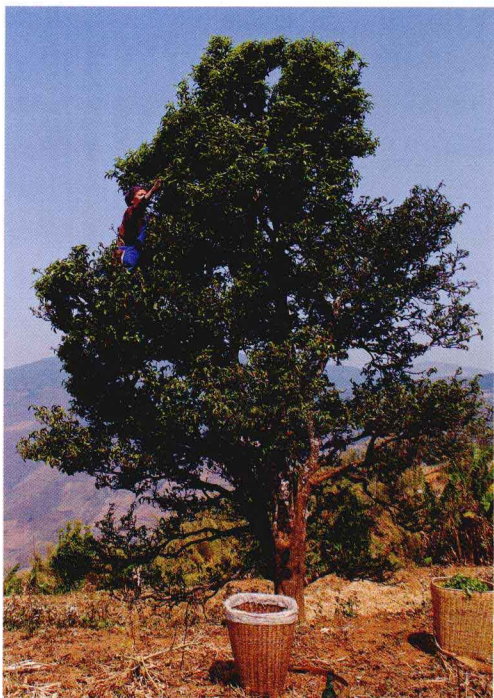
云南是世界茶源中心和茶文化的发源地，茶与云南少数民族关系十分密切。大量的研究表明，历史上最早发现、采集、驯化、种植、加工茶的，是居住在云南澜沧江两岸的土著民族先民。

在远古时代，人们的劳作主要是满足“饱”的需求。聚居在茶树原产地的土著民族拥有得天独厚的天然大茶山，野生茶树漫山漫谷皆是，那是他们采之不尽、用之不竭的天然大茶园，而且不论寒暑，常年可供采集。居住在这里的土著民族，早在学会栽培茶树之前，就知道采集茶树鲜叶用来解饥、解渴、解乏，人们最初将茶叶作为食物，从野生大茶树上砍下枝条，采集鲜叶和嫩芽，先是生嚼，后来加水煮成羹汤。先民们吃了野生茶树叶后，觉得身体舒服、眼睛明亮、头脑清醒，从而知道了野生茶叶可以清热、消炎、解毒、帮助消化，于是从山中将野生茶树移植到居住地种植驯化，代代相传，并发明了一套茶叶加工方法，即把采回鲜叶放在太阳下晒干即成。这种采摘生晒的晒青毛茶，就成为最早的普洱茶。

最迟在两汉时期，益州一带（辖今云南及四川、贵州部分地区）已有“烹茶”习俗。西汉益州资中县人王褒著《僮约》中称：“脍鱼烹鳖，烹茶尽具。”东汉的《神农本草经》记载：“苦茶……生益州川谷山陵道旁，凌冬不死，三月三日采干。”文献记载说明，两汉时期，云南及四川、贵州部分地区的先民已

经有采茶、制茶、煮茶饮用的习俗。

三国魏人张揖著《广雅》中记载：“荆巴间采叶作饼。叶老者饼成，以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子芼之。”意即“荆巴间”（指今天的湖北、四川交界一带）地方，采茶叶做成茶饼。若是叶老的茶饼，熬成茶膏。想煮茶喝时，先烤茶至赤黑色，再捣成末，放在瓷器中，加入沸水，再掺和葱、姜、橘皮配料烹而饮之。《广雅》中记载的茶汤中掺入葱、姜、橘皮煮饮之法，也见于唐时的南诏国。出使南诏的樊绰在其所著的《云南志·卷七》中称：“茶出银生城界诸山，散收，无采造法。蒙舍蛮杂椒、姜、桂和烹而饮之。”现代考古学家、历史学家向达在校注《云南志》时，对此有专门的注释：“今案杂椒、姜、桂烹茶，亦是中国饮茶古法。《日知录》卷七茶条引晋孙楚诗云：‘姜桂茶 出巴蜀。’楚



当地茶农登上野生大茶树采集鲜茶叶