

茶館

健康
时尚

摄影 / 王缉良
编著 / 许泽锋

图解普洱茶

茶

● 图解形式介绍普洱茶

● 最实用的普洱茶知识库

● 爱茶人必备的入门级识普洱、鉴普洱茶指南

● 详细的紫砂壶、盖碗、玻璃壶冲泡普洱茶

● 简单易操作的办公室、家庭泡普洱茶步骤

6 种特色普洱茶的赏鉴

5 种民族茶中的普洱茶

8 种常见普洱茶名品介绍

10 道普洱茶详细泡茶步骤

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

茶館

健康
时尚

摄影 / 王缉良
编著 / 许泽锋

图解普洱茶

茶

6 种特色普洱茶的赏鉴

5 种民族茶中的普洱茶

8 种常见普洱茶名品介绍

10 普洱茶详细泡茶步骤

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解普洱茶 / 许泽锋编著. — 南京 : 凤凰出版社,
2011. 1

(天下茶馆)

ISBN 978-7-5506-0187-1

I. ①图… II. ①许… III. ①茶—文化—云南省—图
解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013075号

书 名 图解普洱茶

著 者 许泽锋
策 * 划 付 洁
责任编辑 马媛媛
摄 影 王缉良
设计制作 北京朗威图书设计制作
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京宝峰印刷有限公司 (北京市顺义区北京空港物流基地顺畅大道8号)
开 本 787×1092mm, 24开
印 张 6.5
字 数 130千字
版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0187-1
定 价 28.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

中国的茶文化是绝对精彩的世界，在六大类茶中，无论是哪一类都具有独特的风姿与魅力。

黑茶是六大茶类中的一种，也是近年来比较火的茶类，而普洱茶又是黑茶中的佼佼者，是中国著名茶叶中的一朵奇葩。

普洱茶以云南大叶种晒青毛茶为原料，经过后发酵加工成的散茶和紧压茶。“越陈越香”被公认为是普洱茶区别于其他茶类的最大特点，有“香陈九畹芳兰气，品尽千年普洱茶”之说。普洱茶不同于别的茶贵在新，它被尊称为“可入口的古董”，茶中特殊的“陈香”往往会随着时间的增加而逐渐升值。

普洱茶是黑茶中的代表品种，从茶马古道走来，经历了一段沧桑的历史。普洱茶从外在到内质，都是那么的古朴和有韵味。这本书从普洱茶的根源（云南大叶种茶）说起，用大量图片将普洱茶的制作、独特加工工艺、品鉴技巧、冲泡步骤娓娓道来。特别是书中还介绍了市面上不多见的普洱茶特殊品种，如螃蟹脚、老帕卡等。还有云南产茶区少数民族日常饮用的民族特色茶，如凉拌茶、竹筒茶、土锅茶等。

本书将详细讲解普洱茶的历史渊源、各个种类普洱茶的不同制作流程、冲饮方法以及其香韵。还对普洱茶的辨别和贮存方法，做出了说明。

一个真正的品茶人，不但要能喝出茶叶的味道，更要对茶叶有深入的了解，如：历史来源、加工过程、泡茶的水温等。只有这样，才能真正地品尝普洱茶中，那特有的一番茶韵和茶香。也只有真正了解普洱茶的人，才能走进入它的世界，了解它、品味它。



CONTENTS

目录

第一章 初识黑茶

010 什么是黑茶

011 黑茶中的种类

011 湖南黑茶

012 四川黑茶

012 广西黑茶

013 云南黑茶

014 黑茶与健康

014 补充膳食营养

014 助消化、解油腻、顺肠胃

015 调脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病

016 抗氧化、延缓衰老、延年益寿

016 抗癌、抗突变

016 调节血压

017 改善糖类代谢、调节血糖、防治糖尿病

017 杀菌、消炎

017 利尿解毒、降低烟酒毒害

018 黑茶的基本加工工艺

019 普洱茶与黑茶

第二章 初识普洱茶

022 普洱茶的几个概念

022 普洱茶的定义

022 从普洱茶名说起

025 普洱茶被称为“可以喝的古董”

025 普洱茶的“越陈越香”

027 普洱茶的历史

028 普洱茶的产区

- 028 中国是茶的发源地
- 028 云南是茶树的发源地
- 030 普洱茶区的自然环境和气候特征
- 031 普洱茶的茶树特点

032 普洱茶的特殊制作工艺

- 032 普洱茶的原料——晒青毛茶
- 034 自然发酵的普洱茶
- 036 人工渥堆发酵的普洱茶
- 038 普洱茶与“拼配”

039 普洱茶的几种分类

- 039 按加工工艺不同
- 040 按外形不同
- 042 按茶树树形、树龄不同
- 043 按存放环境不同
- 043 按功能不同

044 普洱茶制作过程中的重要步骤

- 044 称茶与蒸汽蒸茶
- 046 装入布袋、团揉
- 048 石器压茶
- 050 绵纸包装
- 052 七子饼茶包装过程
- 055 竹壳

第三章 普洱茶的品评方法

058 茶叶的鉴别

- 058 茶叶的鉴别特征
- 063 茶叶的审评标准

064 普洱茶的质量品鉴方法

- 064 普洱茶的外在鉴定
- 066 内质品鉴

067 普洱茶的级别划分

第四章 普洱茶的鉴赏和冲泡

070 泡茶前掌握好要领

- 070 备具
- 075 选水
- 076 备茶
- 077 冲泡技巧

080 普洱茶的鉴赏

- 080 普洱生饼茶
- 082 普洱熟饼茶
- 084 普洱散茶
- 085 大益女儿贡饼

- 086 宫廷普洱茶
- 087 大益7452
- 088 大益7432
- 089 易武高山乔木茶
- 090 带樟香的生茶
- 091 老茶头
- 092 老帕卡
- 093 老黄片
- 094 螃蟹脚
- 095 普洱茶膏
- 096 茶花普洱茶饼

097 普洱茶的冲泡

- 097 陶壶冲泡普洱生饼茶
- 100 紫砂壶冲泡普洱熟饼茶
- 103 瓷壶冲泡普洱散茶
- 106 菊花普洱
- 108 普洱奶茶
- 110 飘逸杯冲泡普洱散茶

112 民族茶中的普洱茶

- 113 普洱烤茶
- 114 土锅茶
- 115 凉拌茶
- 118 布朗族酸茶
- 119 彝族竹筒茶

第五章 普洱茶的存放、选购和保健功效

122 普洱茶的存放

- 122 存放普洱茶的环境
- 123 存放普洱茶用什么容器

124 如何选购普洱茶

- 124 选购普洱茶要擦亮眼睛
- 124 选购普洱茶要动口去品尝
- 125 怎样选购云南大叶种晒青毛茶
- 126 怎样选购普洱熟茶
- 126 怎样选购普洱紧压茶
- 127 市场上出现的普洱茶

128 普洱茶的保健功效

- 128 普洱茶的保健功效
- 136 普洱茶入菜
- 137 普洱茶入饭

第六章 普洱茶的热点名词和历史民俗

140 普洱茶中的热点名词

141 茶马司和茶马互市

- 141 茶马司——政府机构

- 141 茶马互市——茶叶交易市场
- 142 茶马古道的史韵
- 142 茶马古道
- 143 茶马古道的起点
- 144 艰难古道几条线路
- 145 传奇马帮
- 145 马锅头
- 145 活着的马帮
- 146 驿站
- 147 普洱茶中的“醒茶”
- 147 普洱金瓜贡茶
- 148 大益7542和7572介绍
- 149 与外包装相关，普洱茶的身份证明
- 149 牛皮纸
- 149 网格纸
- 149 机器薄纸
- 149 厚棉纸
- 150 手工薄棉纸
- 150 薄油纸
- 150 内飞
- 150 唛号
- 151 普洱茶小知识库
- 151 普洱茶不一定越陈越好
- 151 优质普洱茶一般不会做成散茶
- 151 造型很好看的普洱茶不一定有饮用价值
- 151 怀孕期间喝普洱茶要适量
- 151 女性例假期间可适当喝普洱茶
- 151 普洱茶什么时段喝最佳
- 152 与品尝普洱茶有关的名词
- 152 品普洱茶
- 152 茶性
- 152 茶质
- 152 香气
- 153 回甘
- 153 层次感
- 153 锁喉
- 153 收敛感
- 153 红浓透亮
- 154 六大茶山
- 155 易武正山
- 156 勐海茶厂



茶磚陽

茯茶距今已有500余年生产历史，“宁可三日无粮，不可一日无茶”是茯茶在西北少数民族地区人民生活中重要地位的真实写照。

老商標
2000年11月



Part 1

第一章

初识 黑茶



什么是黑茶

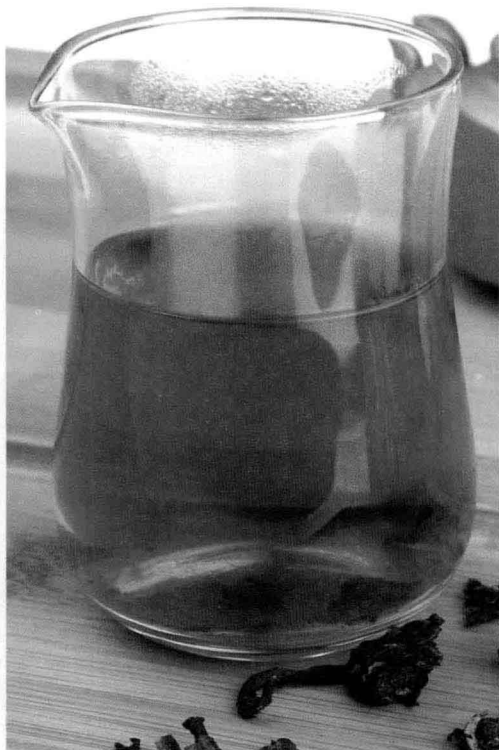
黑茶属全发酵茶，是六大茶类中的一种。由于其成品茶的外观呈黑色，故名黑茶。黑茶采用的原料较粗老，是压制紧压茶的主要原料。黑茶按地域分布，主要分为云南黑茶（普洱茶）、湖南黑茶、四川黑茶及湖北黑茶。

黑茶是我国特有的茶类，生产历史悠久，以制成紧压茶边销为主。主要品种有湖南安化黑茶、湖北佬扁茶、四川边茶、广西六堡散茶及云南普洱茶等。

最早的黑茶是由绿毛茶为茶坯，经蒸压而成的边销茶。古时，由于交通不便利，运输困难，要将四川的茶叶运输到西北地区，必须减少体积，因此，就将茶叶蒸压成团块。在加工成团块的工程中，要经过20多天的湿坯堆积，所以毛茶的色泽逐渐由绿变黑。成品团块茶叶的色泽为黑褐色，并形成了茶品的独特风味，这就是黑茶的最初由来。另外，黑茶的原料一般比较粗老，制造过程中往往要堆积发酵较长时间，叶片大多呈现暗褐色，因此被人们称为“黑茶”。

对于喝惯了清淡绿茶的人来说，初尝黑茶往往难以入口，但是只要坚持长时间饮用，人们就会喜欢上它独特的浓醇风味。黑茶流行于云南、四川、广西等地，同时也受到藏族、蒙古族和维吾尔族的喜爱，现在黑茶已经成为他

们日常生活中的必需品。对于生活在西藏、新疆、内蒙古等西北地区的少数民族来说，宁可一日无食，不可一日无茶。



黑茶中的种类

我国的黑茶按照产地来分，主要分布在云南、广西、四川、湖北、湖南等省份。

湖南黑茶



湖南的黑茶主要集中在安化生产，此外，益阳、桃江、宁乡、汉寿、沅江等县也生产一定数量。湖南黑茶是采摘下来的鲜叶经过杀青、初揉、渥堆、复揉、干燥等五道工序制作而成的。湖南黑茶条索卷折成圆柱形状，色泽油黑，汤色橙黄，叶底黄褐，香味醇厚，具有松烟香。黑毛茶经蒸压装篓后称天尖，蒸压成砖形的是黑砖、花砖或茯砖等。

湖南安化黑茶是20世纪50年代绝产的传统工艺商品，主要由于海外市场的征购，这一原产地在安化山区的奇才才得以在21世纪之初出现，并风靡广东及东南亚市场。其声誉之盛，已不亚于当今大行其道的普洱茶，被台湾权威的茶书誉为“茶文化的经典，茶叶历史的浓缩，茶中的极品”。

湖南黑茶主要有湘尖、茯砖、黑砖、花砖等，其中茯砖茶的品质特征要求“发花”普遍茂盛，有独特的菌花香。



● 千两茶

四川黑茶



四川边茶早在清朝乾隆时期就被分作两种：一种为雅安、天全、荥经等地所产的边茶专销康藏，称“南路边茶”；而另一种为灌县、崇庆、大邑等地所产边茶专销川西北松潘、理县等地，称“西路边茶”。

南路边茶以雅安为制造中心，产地包括雅安、荥经、天全、名山、芦山和邛崃等市县，而以雅安、荥经、天全、名山四县市为主产地；西路边茶以都江堰市为制造中心。

四川黑茶有康砖、金尖、茯和方包等著名品种。



广西黑茶



六堡茶是广西黑茶最著名的品种，因产于广西苍梧县六堡乡而得名。现在除苍梧外，贺县、横县、兴安等县也有一定数量的生产。六堡茶制造工艺为杀青、揉捻、渥堆、复揉、干燥，制成毛茶后再加工时仍需潮水渥堆，蒸压装篓，堆放陈化，最后形成六堡茶红、浓、醇、陈的特点。

六堡茶色泽黑褐油润有光泽，汤色红浓，有槟榔香，滋味甘醇，回甘好。红、浓、醇、陈是六堡茶的品质特点，其中以金花为最佳。



云南黑茶



云南黑茶是用滇晒青毛茶经潮水渥堆发酵后干燥而制成，统称普洱茶。普洱茶是黑茶中的特种茶叶，是历史上形成的云南特有的地方名茶，以云南原产地的大叶种晒青毛茶及其再加工而成两个系列：即是指直接加工成品为普洱生茶和经过人工渥堆快速发酵而形成的普洱黑茶。普洱生茶成品后还将继续进行着陈化过

程，有越陈越香的独特品质。

普洱茶以滇青散茶为原料，经渥堆工艺而成，一般压制成紧压茶（即通常说的熟普洱茶），如七子饼茶、砖茶、沱茶等。这种普洱散茶条索肥壮，汤色橙黄，香味醇浓，带有特殊的陈香。



黑茶与健康

补充膳食营养

黑茶中含有较丰富的营养成分，最主要的是维生素和矿物质，另外还有蛋白质、氨基酸、糖类物质等。对于主食以牛、羊肉和奶酪

为主，饮食中缺少蔬菜和水果的西北地区的居民而言，黑茶是他们人体必需矿物质和各种维生素的重要来源，有生命之茶之说。

助消化、解油腻、顺肠胃

黑茶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等有助于人体消化，调节脂肪代谢。咖啡碱的刺激作用更能提高胃液的分泌量，从而增进食欲，帮助消化。日本学者通过科学检验已证明，黑茶具有很强的解油腻、消食等功能，这也是食肉较多的民族特别喜欢这种茶的原因。

我国西北少数民族人民的食物结构是牛、羊肉和奶酪，故有“宁可三日无食，不可一日无茶”之说，这与茶叶能“去肥腻”、“解荤腥”的功效有很大关系。

另外，黑茶还能改善肠道微生物环境，具有顺肠胃的功能。我国民间有利用老黑茶治疗腹胀、痢疾、不消食的传统。



调脂、减肥、软化人体血管、预防心血管疾病

血脂含量高，会使得脂质在血管壁上沉积，因而引起动脉粥样硬化和形成血栓。黑茶具有良好的调节脂肪、抗血凝、促纤维蛋白原溶解作用，并可显著抑制血小板聚集，还能使血管壁松弛，增加血管有效直径，从而抑制主动脉及冠状动脉内壁粥样硬化斑块的形成，达到调节血压、软化血管和防治心血管疾病的目的。

黑茶中含量丰富的茶多糖具有调节血脂和血液中过氧化物活性的作用。中国人民解放军

总医院于1990年5月至1991年5月对某干休所155名老干部中的55名高血脂患者进行测试，经连续服用黑茶180天（每日3克）的情况进行观察，其中50例饮用黑茶的患者，血脂含量和血中过氧化物活性明显下降。

在新疆、内蒙、青海等黑茶重点消费区进行的流行病学调查表明，长期饮用黑茶对人体的血脂、血糖、血压、血管硬化具有良好的调节作用，并对体重、体形具有良好的调控作用。



抗氧化、延缓衰老、延年益寿

有关衰老的自由基理论认为，在正常生理条件下，人体内的自由基不断产生，也不断被清除，处于平衡状态。黑茶中不仅含有丰富的抗氧化物质如儿茶素类、茶色素、黄酮类、维生素C、维生素E、胡萝卜素等，而且含有大量的具有抗氧化作用的微量元素如锌、锰、铜

（SOD的构成元素）和硒（GSHPX的构成元素）等。黑茶中的儿茶素、茶黄素、茶氨酸和茶多糖，尤其是含量较多的复杂类黄酮等都具有清除自由基的功能，因而具有抗氧化、延缓细胞衰老的作用。

抗癌、抗突变

癌症是当前世界上引起人类死亡率极高的疾病之一。

自20世纪70年代后期，世界各国的科学家先后发现茶叶或茶叶提取物对多种癌症的发生

具有抑制作用。湖南农业大学采用现代药物筛选的尖端技术高通量筛选技术对黑茶进行肿瘤细胞模型的高通量筛选研究，证明黑茶对肿瘤细胞具有明显的抑制作用。

调节血压

茶叶具有调节血压的作用早有报道。最近，日本报道，茶叶中特有的氨基酸茶氨酸能通过活化多巴胺能神经元，起到抑制血压升高的作用。此外，还发现茶叶中的咖啡碱和儿茶素类能使血管壁松弛，增加血管的有效直径，通过血管舒张而使血压下降。我国楼福庆等发

现茶色素具有显著的抗凝、促进纤溶、防止血小板黏附聚集、抑制动脉平滑肌细胞增生的作用，还能显著调节高脂动物血清中甘油三酯、低密度脂蛋白，提高血清中高密度脂蛋白，具有调节血压、血脂的效果。