

碧沉香泛

徐传宏◎编著

普洱茶

您想领略普洱茶千

百年不断浴火重生的传

奇色彩吗？您想重温昔日

贡茶的辉煌吗？踩着承载

千百年沧桑的青石板

路，聆听马帮细碎的铜

铃回荡，在崎岖与冷峭

纵横的道上……让我们

一起轻轻挽起普洱茶的

面纱。

清清茶香

农程出版社



碧沉香泛

普洱茶

徐传宏◎编著

农村读物出版社



清
清
茶
香

图书在版编目(CIP)数据

碧沉香泛普洱茶 / 徐传宏编著. —北京:农村读物出版社, 2006.5(2007.6 重印)

(清清茶香)

ISBN 978-7-5048-4869-7

I. 碧… II. 徐… III. 茶-文化-云南省 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 017036 号

责任编辑 李岩松

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 880mm × 1230mm 1/40

印张 6.8

字数 160 千

版次 2009 年 1 月北京第 3 次印刷

印数 9 001 ~ 15 000 册

定价 16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



/ 前 言 /

“读万卷书，行万里路”是笔者最喜爱和最推崇的一句名言。“读书”可以使人增长知识，开阔眼界；“行路”可以通过实地考察，验证书本知识，增加亲身体验。

数十年来，笔者像一个黄山的挑夫，不断地登山前行。“读书—教书—写书”是笔者主要的人生轨迹。其间，只要有机会，就会外出旅游，以丰富人生阅历。

笔者也是一位茶人，喝茶量不算多，经常饮用的是绿茶，兼有红茶；偶尔也会品品乌龙。应邀做客时也曾品饮过黄茶、白茶。品尝普洱茶是近年来的事，只是浅尝而已。

一次，笔者应邀参加主题为《轻轻挽起普洱茶的面纱》的茶会。主办方是台湾顺记茶业有限公司，承办方是云南思茅康提普洱茶业暨生物研究中心，协办方是上海市茶叶学会和上海茗楼。茶会上的主讲人是云南思茅康提普洱茶业的黄传芳先生。他发言的题目是《普洱茶的过往与茶马古道文化》。

黄传芳先生的主题演讲受到了与会者的热烈欢迎。当时，笔者也受到感染，对黄先生的不辞辛劳地考察和研究，表示了由衷的敬佩！

在这里,笔者不妨借用邀请函上的一段文字,来表达笔者撰写本书的初衷:“您想领略普洱茶千百年不断浴火重生的传奇色彩吗?您想重温昔日贡茶的辉煌吗?踩着承载千百年沧桑的青石板路,聆听马帮细碎的铜铃回荡,在崎岖与冷啸纵横的古道上……让我们一起轻轻挽起普洱茶的面纱。”

笔者想通过对普洱茶的历史、传说、产地、品类、品质、鉴赏、选购、收藏、冲泡、品饮、功效、茶俗、茶艺、旅游等知识的介绍,让本书成为普洱茶爱好者和家庭茶文化的实用手册。全书注重科学性、知识性、趣味性和实用性。当然,这是笔者的愿望,能否达到这个要求,尚需由读者来评定。

在撰写本书的过程中,笔者除了选用自己以往所积累的资料,又查阅了众多专家、学者的专著、论文,并吸纳了他们的最新研究成果,还采用了一些文字,因体例原因,未一一注明,在此表示感谢。

本书在撰写过程中,还得到中国茶叶流通协会副秘书长,中国国际茶文化研究会副秘书长,上海市茶叶学会副理事长、秘书长刘启贵先生的支持和帮助,值本书出版的机会向他致以由衷的谢意。

做教师的最怕误人子弟;当导游的最怕带错路。这本《碧沉香泛普洱茶》虽然已经粗粗完稿,内心是忐忑不安的。对于书中可能存在的疏漏以及错误之处,诚恳地敬请读者指正,以便再版时修正。

徐传宏

目录

普洱茶

前言

一、普洱由来 /1

1. 地名溯源 /3
2. 茶名由来 /4
3. 什么是普洱茶 /7
 - (1) 狭义的普洱茶 /7
 - (2) 广义的普洱茶 /7
 - (3) 普洱茶的现行定义 /8
 - (4) 普洱茶的归属 /10

二、普洱茶区 /13

1. 古代普洱茶的产区 /15
2. 近代普洱茶的产区 /17
3. 当代普洱茶的产区 /18

三、茶树之王 /19

1. 南糯山古树茶 /21
2. 邦崴古树茶 /22

3. 巴达茶王树 /25
4. 千家寨古树茶 /28
5. 景迈古茶园 /31

四、普洱茶品 /35

1. 普洱茶的加工 /37
2. 普洱茶的分类 /38
 - (1) 依树种分类 /38
 - (2) 依制法分类 /39
 - (3) 依存放方式分类 /40
 - (4) 依外形分类 /43
 - (5) 依年代分类 /50

五、选购贮藏 /55

1. 怎样识别普洱茶 /57
 - (1) 从外观辨别 /57
 - (2) 从香气辨别 /58
 - (3) 从汤色辨别 /59
 - (4) 从滋味和口感辨别 /60



- (5) 从叶底辨别 /61
- 2. 怎样选购普洱茶 /62
- (1) 普洱茶的历史背景 /62
- (2) 普洱茶的商品特征 /64
- (3) 普洱茶的茶号标识 /66
- 3. 怎样贮藏普洱茶 /68
- (1) 存放普洱茶的环境和容器 /69
- (2) 普洱茶的存放期要适当 /70

六、保健养生 /73

- 1. 降脂调脂 /75
- 2. 减肥瘦身 /78
- 3. 降低血压 /81
- 4. 养胃护胃 /84
- 5. 防癌抗癌 /86
- 6. 消炎杀菌 /88
- 7. 健牙护齿 /90
- 8. 延缓衰老 /91

七、普洱茶艺 /95

- 1. 家庭茶艺 /97
- (1) 水的选择 /97
- (2) 茶品准备 /98
- (3) 茶具选择 /99
- (4) 冲泡技巧 /101
- (5) 冲泡方法 /106
- 2. 待客茶艺 /107
- (1) 备具 /107
- (2) 温壶涤具 /107
- (3) 赏茶 /107
- (4) 投茶 /108
- (5) 润茶 /108
- (6) 冲泡 /108
- (7) 分茶 /110
- (8) 敬茶 /111
- 3. 表演茶艺 /111
- (1) 盖碗杯冲泡法 /111
- (2) 菊普茶冲泡法 /113
- (3) 紫韵普洱茶艺 /115



八、普洱茶俗 /117

1. 傣族竹筒香茶 /119
2. 景颇族竹筒茶 /121
3. 哈尼族土锅茶 /123
4. 基诺族凉拌茶 /125
5. 布朗族酸茶 /126
6. 拉祜族竹筒茶 /129
7. 拉祜族烤茶 /130
8. 佤族苦茶 /131
9. 白族三道茶 /133
10. 纳西族“龙虎斗” /139
11. 傈僳族油盐茶 /141
12. 藏族酥油茶 /143
13. 苗族打油茶 /148
14. 彝族盐巴茶 /151

九、普洱集藏 /155

1. 普洱邮品 /157
- (1) 邮票 /157

(2) 纪念张 /158

(3) 明信片 /159

(4) 信封 /160

(5) 纪念封 /163

2. 普洱火花 /165

3. 普洱书刊 /167

(1) 地方志 /167

(2) 报刊 /169

(3) 内部资料 /170

4. 普洱光碟 /171

(1) 南方的嘉木 /171

(2) 名茶普洱 /172

(3) 茶马古道 /173

(4) 中国普洱茶 /174

(5) 经典茶艺(红茶·普洱) /174

(6) 民族茶艺 /175

5. 普洱“古玩” /175

(1) 形形色色的普洱茶 /175

(2) 普洱茶珍品 /177



十、茶马古道 /193

1. 茶马古道今与昔 /195

(1) 普洱是茶马古道之源 /195

(2) 茶马古道有几条 /197

(3) 探访古道的遗迹 /200

2. 山间铃响马帮来 /202

(1) 悲壮的马锅头 /202

(2) 苦水浸透的马脚子 /205

(3) 剽悍的藏胞马帮 /209

(4) 最后的马帮 /212

3. 古道上的速写 /215

(1) 马帮之路 /215

(2) “万人石” /218

(3) “卡房”与“高酒房” /219

(4) “溜索” /221

4. 驿站与马店 /223

十一、普洱传说 /229

1. 普洱茶王 /231

2. 祭拜茶树 /237

3. 金瓜贡茶 /240

4. 瑞贡天朝 /242

5. 马帮逸闻 /244

6. 女马锅头 /247

十二、普洱旅游 /251

1. 西双版纳风光 /253

2. 风花雪月游大理 /254

3. 漫步古城丽江 /255

4. 中国茶城 /256

(1) 茶与雕塑 /258

(2) 特色茶品 /258

(3) 品茗赏艺 /260

5. 昆明览胜 /261

主要参考文献 /263



一、普洱由来

“普洱”为哈尼语，“普”是寨子，“洱”是水湾，“普洱”即水湾大寨。

《华阳国志·巴志》载，周武王伐纣，得到西南八个小国支持，其中有濮国。濮就是元江流域的濮人，后裔是现在的布朗族、德昂族、佤族。小国献给武王的贡品是“丹、漆、蜜、茶”，其中的贡茶，有可能就是普洱茶的前身，距今已 2 780 年。



1. 地名溯源

普洱在西汉时属益州郡哀牢地，东汉至南朝隶属永昌郡；北朝及隋朝属濮部，隶属宁州；唐代时称为步日睑（治今普洱县城），为南诏国银生节度使管辖，辖思茅西双版纳地区。宋大理国前期改步日睑为步日部，先属威楚府，后划归蒙舍镇管辖；元时改步日部为普日部；明洪武年间，改普日为普耳，继属元江军民府之车里宣慰司地，万历年间改称普洱。清顺治十六年，元江府在普洱设通判，下辖普洱、思茅、普藤、茶山、猛养、猛暖、猛棒、猛葛、猛歇、猛万、上猛乌、下猛乌、整董 13 个版纳。雍正七年（1729）设普洱府，普洱成为府级建制，府台驻宁洱，辖宁洱县、江城、勐乌、乌得、威远厅、思茅厅、他朗厅、车里宣慰司（今版纳）等地，雍正十三年（1735）曾设宁洱县，隶属普洱府。民国时期，普洱先后属普洱道尹公署，第二殖边督办公署，第四区行政督察专员公署，辖宁洱、思茅、墨江、元江、景谷、镇沅、景东、澜沧（含西盟、孟连）、宁江、车里、佛海、南峤、江城、晋文、新平、五福、缅宁（今临沧）；新中国成立后，1950 年成立宁洱区人民行政专员公署，辖宁洱、思茅、墨江、元江、景谷、镇沅、景东、车里、佛海、南峤、镇越、江城、澜沧（含西盟、孟连）、宁江、沧源共 15 县，1985 年经国务院批准，成立普洱哈尼族彝族自治县，隶属思茅地区。



在普洱茶区,茶民中世代相传的一个传说,也跟普洱茶的名字有关。相传7世纪左右,古代南诏国所辖的思茅与西双版纳一带发生了大型瘟疫,一时间哀鸿遍野、死伤无数。普贤菩萨为解救苍生而化身老农,摘采绿叶供百姓煮沸饮用,瘟疫竟不药而愈。当地居民为感念菩萨恩德,从此广种大叶种茶,并因茶叶状似普贤之耳而将其命名为“普耳”;又因佛教中水代表慈悲,二者合并而称“普洱”。此一说。充分表明了当地人民视茶为上天恩物,充满了感激、崇拜之情,带有强烈的神话色彩。

普洱县现隶属于思茅市管辖,位于云南省南部、澜沧江与把边江之间,无量山斜贯境内。普洱河谷地宽广,盛产稻、玉米、甘蔗、茶叶、棉花和多种水果,并产紫胶及黄连、桂皮、鹿蹄草等药材。普洱茶名扬天下。

2. 茶名由来

普洱茶属于我国十大名茶之一。历史悠久。以往,人们惯以普洱茶作为云南茶叶的通称。即云南所产茶叶都被称为“普洱茶”。实际上,普洱茶真正的主产地在云南昌宁县以南,沿着澜沧江东西两岸分布的风庆、临沧、双江、永德、勐海、思茅、景洪等县市,其中尤以西双版纳一带为最多。

普洱茶历史久远,身世扑朔迷离,其名称的由来,也众说不一。有说法认为,普洱茶的原产地就是思茅地区的普洱县,普洱茶因地名而得。较主流的看法则认为,历史上的普洱茶是以古“六大茶山”所产大叶种茶为原料制成的青毛茶,以及由青毛茶压制成各种规格的紧压茶。普洱作为云南南部的重要贸易集镇和市场,历来都是茶叶集散地,普洱茶也因此而得名。

“普洱”自古以来就以普洱茶产地和集散地闻名中外。它后来就成了清代为向朝廷上贡普洱茶的普洱府所在地。樊绰《蛮书》载:“茶出银生城界诸山”是云南茶见诸于史籍的最早最可靠的记载。唐代滇南的银生府为云南主产茶区,普洱古属银生府,滇南之茶均集散于普洱府,然后运销各地;谢肇淅《滇略》中载:“土庶所用,皆普茶也,蒸而成团。”这是目前所知历史上第一次在典籍中提到“普茶”。清朝赵学敏《本草纲目拾遗》中写道:“普洱茶出自云南普洱府,产攸乐、革登、倚邦……六茶山。”普洱府即现在的普洱县,是当时滇南的重镇,是茶的集散地,周围各地所产茶叶运至普洱府集中加工,再运销康藏各地,普洱茶因此得名。

说到普洱茶,不能不提到普洱茶市。普洱茶市的形成,起决定作用的是附近的“磨黑盐矿”。云南不靠海,生活在大山里的少数民族吃盐是一个天大的问题。普洱的磨黑镇地下有盐矿,周围几大茶山的乡民靠它来生存。除牛羊皮张外,换盐的大宗商品就是



茶叶。普洱出现一个大的交易市场,就自然而然地成为茶叶的集散地。据史籍记载,滇南之茶均集散于普洱府,然后运销各地,久而久之,从这里集散到各地的“滇南之茶”就以“普洱茶”之名,传扬天下。

云南是世界茶树的原产地,先后在云南南部发现的大型野生茶树充分证明了这一点。云南同时又是世界上最早驯化、栽培和使用茶叶的地区,澜沧县邦崄的过渡型大茶树、凤庆香竹菁的“园埂茶”、勐海南糯山的 800 年“茶王”和其他有上千年历史的古茶园提供了充足的证据。目前发现的山茶属植物约有 200 种,基本上生长在北回归线两侧太阳直射区。除位于北回归线外,云南普洱茶产区还有高海拔和未经长期耕作而改变理化性质的赤红壤的特点。特殊的地理环境赋予大叶种茶叶极强的属性物质。北回归线也穿过广东、广西,但由于海拔低和土壤变化,那里只生长中叶种茶叶。远离北回归线的地区,只生长小叶品种。越北向,茶的属性物质含量越少。一方水土一方物。喝茶,当然指的是喝茶的属性物质。人们常说云南茶耐泡,出茶多,就是因为属性物质含量不同。云南茶好,好就好在它是最典型的茶。由于属性极端,苦涩重,味醜,一些销区不太适应。而经过后发酵,化苦涩为甘醇,相得益彰,茶性最终得以淋漓尽致地表现出来。这就是人们喜爱的普洱茶。

1938 年以前,云南只产晒青茶,即用云南大叶种鲜叶,经杀

青、揉捻、晒干而制成,因此,历史上所指的普洱茶,泛指云南原思普地区(今思茅、西双版纳)的晒青茶和以其为原料压制成各种规格的紧压茶,集中在普洱府所在地(今普洱县)交易而得名。这种晒青茶及其制成品,经长距离运输和长时间的贮藏,茶叶缓慢氧化,干茶外形色泽逐渐变成红褐色,汤色变得红艳,滋味回甘。1973年后,为适应国际市场对普洱茶的需要,云南茶叶进出口公司在昆明茶厂用晒青茶促成后发酵和陈化处理,形成现代风格的普洱茶。

3. 什么是普洱茶

普洱茶的含义有狭义与广义之分。

(1) 狭义的普洱茶

狭义普洱茶是指通过陈放自然发酵或渥堆后发酵的普洱茶。

(2) 广义的普洱茶

有关专家认为,从历史的角度和市场的角度出发,应当把晒青毛茶及其压制的紧压茶列为普洱茶。因为历史上称产于思茅、西双版纳的晒青茶和以其压制成形的紧压茶被统称为普洱茶,通过茶马古道长途的运输和长期的贮存,使它发生了缓慢的变化。



普洱茶发展到现在,从历史的角度来看,不能够只把熟茶当普洱茶,生茶还是应该包括进去,因为这是历史延续下来的。现在的熟普洱茶是 1974 年在昆明茶厂开始试制成功的,到现在也只有 30 多年的历史。而事实上云南普洱茶已有上千年的历史,如只将熟普洱归于普洱茶就不能传承历史;再者,从市场看,现在晒青茶及其压制成形的紧压茶,早就归在普洱茶类中,成为普洱茶爱好者追逐和收藏的对象。另外,从目前的角度和长远的角度看,也应该要把“青”的部分包括进来。所以普洱茶从涵盖的范围分,可分为狭义普洱茶和广义普洱茶。

广义普洱茶包括狭义普洱茶和晒青茶及紧压茶。从制法上分,有传统普洱茶和现代普洱茶。传统普洱茶指由晒青茶及制品自然陈化后发酵而成;现代普洱茶是由晒青茶经人工渥堆后发酵而成。从后发酵程度分,可分为生普洱茶和熟普洱茶。生普洱茶包括青毛茶及其压制成的紧压茶;熟普洱茶是经陈放或渥堆后发酵而成的普洱茶。按形状分,可分为普洱散茶和普洱紧压茶,紧压茶包括饼茶、砖茶、沱茶等形状。

(3) 普洱茶的现行定义

什么是真正的普洱茶呢?对普洱茶的品质大多数专家学者一致认为:普洱茶是以普洱府所属地区所产云南大叶种茶晒青毛茶