

普洱茶

的冲泡方法与品茗艺术

张极琴 著
马来西亚

普洱茶：一种独特的饮品，其历史可追溯到唐代。普洱茶以其独特的风味和保健功效而闻名。在冲泡普洱茶时，需要注意水温、时间和茶叶的用量。品茗普洱茶时，应细细品味其香气和口感，感受其独特的韵味。

张极琴

马来西亚

著

舌尖上的舞蹈

普洱茶友发烧级读本



文革方砖

云南出版集团公司
云南科技出版社

普洱茶的冲泡方法与品茗艺术

张极琴（马来西亚） 著

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·



普洱茶的冲泡方法与品茗艺术

生命得来不易，生命诚可贵，能够喝得一杯普洱茶，何其福气。
能够品饮一杯老茶陈品的普洱茶汤，何其久旱逢甘露。



图书在版编目(CIP)数据

普洱茶的冲泡方法与品茗艺术 / 张极琴著. — 昆明: 云南科技出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5416-2697-5

I. 普… II. 张… III. 茶—文化—云南省 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第165633号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明富新春彩色印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 100千字

2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

印数: 1~3000册 定价: 36.00元

自序



我得感谢两位挚爱的老师，一位是 邓时海老师，一位是 王梦兰老师。

邓老师惠及我杨家老架太极武艺，使我感受到太极武艺松静稳柔的人生修炼；王老师施与我古琴音乐的欣赏能力，使我体悟到幽淡古静的人生的平淡。

——也就是这两位老师，使我能深深领悟到普洱茶《越陈越香》的《真性美味》。

一次意外之喜，2007年的4月下旬，我荣幸地收到《云南普洱茶春夏秋冬》执行副主编 温翔温先生的邀请函，其兴奋之情不在言下。

环顾整个普洱茶茶叶的周边市场，有关茶类冲泡技术的书籍很多，就是没看到专门叙述普洱茶茶品的冲泡方法与技术的书籍。有关普洱茶的冲泡技巧的文作其实不少，但都是某本茶书里头的某部分。“神州大地如斯物博地广人盛，而普洱茶又是众茶类茶种的源头始祖，怎么会有如此遗憾——没有普洱茶冲泡技巧的专著？”这样的一个疑惑，同时也是个遗憾，一直无解。

其实，从那次的疑惑起，笔者已酝酿出一些想法，总是想等待完稿后寄发予有关刊物，但也没存着啥太多《刊登》的希望，所以这个《酝酿》也是很久很久的事了。等到收获温主编的邀请，兴奋之余，又不敢马上答应，于是重翻旧档案，写了将近八成，才敢冒冒然复函予温主编。

等到完稿了，才发现原来单纯的冲泡技术的叙说，要达到《一本书》的要求实在不容易，至少在篇幅上是一个很大的挑战。

没有出书经验的笔者，4万余字算是小书一本吧！阿Q一些，聊胜于无。把笔者多年来对普洱茶的感受，以及冲泡上的感悟，提出了一些方向。当然，咱中华文化的茶艺世界，太活泼自主了。也因为太过活泼，所以各说各法，众说纷纭。简单来说，这本小书所提出的方法与技术，并不是伟大到《放诸四海而皆准》的法则。



普洱茶的冲泡方法与品鉴艺术

生命得来不易，生命诚可贵，能够喝得一杯普洱茶，何其福气。
能够品饮一杯老茶陈品的普洱茶汤，何其久旱逢甘露。

普洱茶茶品，粗略地从陈期上分，顶多分作老茶陈品与新近茶；从做法言之，分作青茶生饼与渥堆熟茶；从形制花色去分，也只是圆饼茶，沱茶，紧茶，散茶；从老嫩茶叶去分，也只有嫩芽，壮叶，黄片老叶；再从仓储言之，自然干仓的茶品很少很少，稍微进仓的茶品不少，受潮过度的茶品很多，进仓再退仓而形成的烧心茶数量是不少的。

嫩芽不能高温，散茶必须比紧压茶的浸闷时间稍短些，老茶品水温要更高，受潮茶及烧心茶剥落解块时要细碎些，而且投茶量要少……

《茶无真假，只有好坏》，这是笔者在诸般折磨多番折腾下所得出的结论，也是一贯的理念。普洱茶，很早很早就出现在史籍上。它不只是朝贡给皇帝老子，它还顾及平民老百姓。文化要走向全世界的认同，必须兼顾高尚的精致文化以及平民老百姓的普罗大众文化。《中和精俭》是咱中华一贯的修养，节俭更是少不了的美德。受潮茶、进仓茶、渥堆茶、汽蒸过头茶、烧心茶、老碎茶加拼新茶并压、黄片老茶、茶头、青熟参拼……有什么不能喝的？只要，《没有引起生理上的不良反应》，哪怕是粗劣到只是拿来敬神祭祀除穰祈福用的小小包装茶，一样可以喝啊！

为了顾及精致文化，书中提及了《喝》、《饮》与《品》的不同。上文所述的也许停留在《喝》吧！《饮》嘛，跟饮食有关，就是在饱食后的漱口轻啜而已，以达消油腻饱食的效果即足矣！绝不能狂喝，否则引发不必要的胃疾。

《品》，三口轻啜缓慢地享受，有闲有情才能如此地享受悠闲！

茶品的陈期，是最棘手的问题！若真要跟随台湾邓氏《普洱茶》《廿年为陈茶》的要求，则市面上没啥老茶陈品。现在20世纪90年代的茶品已叫老茶了。所以，还是阿Q一些，新近茶是指出厂后五年内的吧！文革后的七子饼便是老茶了！文革前的《圆茶》，以及之前的私人茶庄的茶品更是老得不得了的老茶品了！这在冲泡上有要求：紧压茶品，陈期越久，水温越高，用壶更硬。

《品老茶》、《藏新茶》、《喝熟茶》，这是台湾邓氏提出来的。想想，很有味道。笔者茶龄区区，不足挂齿，更不足一晒，还贻笑大方，但略有体会。老茶之所以叫《老》，不是只有《时间》上的历史岁月的洗炼而已。很多人不能了解这点，以为尽量购买茶品大量囤放就表示是以后子孙吃不完的财产。老茶之所以老，是《老》在它的《老方法要求》。也就是传统的制作工序要求，还有茶源头茶菁的要求。不是千年古茶树、老茶树、野生茶……等产地叫《老》，而是在选茶采茶上的要求的老，以及制茶压茶的工序上要求的老。

然而，老茶人多已逝，又怎从他们手上多得其选茶菁的经验？

唯有从老茶品着手。

从品饮《老茶品》处着手。

从老茶品处寻找新茶制作的契机。

唯有多喝多饮多品老茶品，默默体悟生命流逝之余，找到茶菁原料的灵魂，找到制作工序的精神，然后依灵魂与精神的真性来压制新茶，才能谈《值得收藏否》。

也就是说，拿老茶品当作新压制茶的《借鉴》。

——坊间何处觅老茶品？

——坊间何处有人常常品饮老茶品？

1995年采摘，1996年压制的《古云海圆茶》，十年岁月下来，仍然浓酽，茶气霸道而悠然，通体舒服。笔者不能多喝。

出了的三种压法，笔者也曾作了受潮的试验，不是一片片，而是一整筒七片，加上重压的实验……受潮品就是那股紧粘条索的劲儿，还长白点霉霜呢！那股叶青腥臊味不轻，但仍不失其自然干仓茶品的《原茶性》。

它是茶，我们得尊重它的存在。

——由此体会出，《受潮无妨，只要原料好》。

——所以，书中《品茗艺术》部分，笔者特别强调《原料》的重要性，以及《制作工序》的影响力。

——所以，坊间的茶品，能否储藏，非笔墨能形容，唯有靠经验。

喝渥堆熟茶么，就那么一回事，既保健，又营养：《三增》、《四抗》、《五降》。

——最重要的，生茶青饼，遑论其珍藏价值（因为不是普罗大众都有《鉴定》藏茶的能力，何况生茶青饼能仓储否，危险性实在太太，认知渐长的茶



生命得来不易。生命诚可贵。能够喝得一杯普洱茶，何其久旱逢甘霖。

友，不敢冒险），生茶就是生茶，不宜马上大量饮用，所以大多茶友因饮用太多而劳神伤身。加上仓储陈期的等待，茶友无此耐性，也无此为子孙留茶的包容力，为了健康着想，生茶青饼将退隐一边，取而代之的是：《渥堆熟茶》。

——甬细说，短期内，《渥堆熟茶》将成为未来普洱茶的主角。

茶，不要唾弃它，因为那只不过不是你要的口感滋味，礼仪上言之，顶多少喝而已；新制青茶生饼，再怎样值得仓储，新就是新，生就是生，少喝为妙，浅尝辄止。

我是一个懒人，茶水壶人的坚持，我倒还做得到。

壶么，100~150毫升的中国宜兴宽口水平，好几个。350毫升的咸晴掇球一个，500毫升松树葡萄壶与樱报春各一个。没了。

茶杯么，有不少老杯，都是民间用杯。宽口窄底薄胎的、圆底厚身的。一个特色：纯白、朴素，不喜点彩、色釉。

用水啊，更不堪入目。只是普通过滤器的水。已经很久没使用反渗透水了。更甬说跋山涉水地往高山处汲取山泉水。

茶品倒是有一些，这小书内讲的都有。

席地而坐，正规就席，宴庆大场，传授教习……都习惯了。

《教》《学》相长么，越是与茶友交流，越有所获。

——老人精乎？

——其实，冲泡茶品，最重要的是：《人》。

冲泡技巧只是辅助方法而已。真正要了解的是周边设备，包括了茶品的认识、运壶用水的要求，以及冲茶人在品德、学涵与才干上的谨慎。所以这本小书的撰写顺序，与传统书籍的写法稍异：它并没有直截了当地直叙《冲泡艺术之事》，而从旁征侧引许多时兴而含糊不清的观念着手，再以纵横交错、触类旁通的融会贯通下，佐以冲泡技巧，如此，普洱茶冲泡艺术才得以整体性地展现。

——炒作风起，普洱茶何去何从？

——物欲横流，买茶喝茶者，迷失了！

——还是咱先辈鲁迅周树人先生说得好，抓住那种『练出来的特别感觉』。

这本书出现的目的无他，不必言标新立异，因为没有那本事本领，不敢僭越；也不必言承先启后，因为许多前辈先人早已道尽，轮不到我。只是，很诚恳地，希望 读者能从中得到些资讯。

生命得来不易。生命诚可贵。

能够喝得一杯普洱茶，何其福气。

能够品饮一杯老茶陈品的普洱茶汤，何其久旱逢甘霖。

——缪悠之说，荒唐之言，无端崖之词，语无伦次之作，不值挂齿，苟能博君嗤笑，茶余饭后之闲谈，足矣。



《自然古朴 粗犷洒脱——普洱茶的冲泡艺术》这本小书，如果没有邓时海老师早来的引航，恐怕不能付梓航行。秉着大原则与大方向的养分的摄取，笔者斗胆阐发谬论（当然，这一切『阐发』都只是笔者个人的言说，一切黑白只由笔者负责），果真能带些资讯予读者们，则三生何幸！



自然古朴 粗犷洒脱

——普洱茶的冲泡方法与品茗艺术

泡茶，在中国人的社会里头，是司空见惯的事。源远流长的喝茶品茗，上自高官雅士，下至贩夫走卒，都与茶脱不了关系。有人说，自有中国人开始，便有了茶文化，当不为过。甚者，当【茶】这事儿从开门七件事（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）中，跳脱而登上艺术厅堂时，茶的文化，其实也就是中国人文化的缩影。

“南方有嘉木”，好山好水好茶林的云南，是世界茶树的发源地，同时也是普洱茶的故乡。普洱茶，当以云南特定地区生产的为最佳普洱茶品，古今中外享有盛名。

普洱茶选用特定地区优良品种大叶种茶菁作原料为最好，经晒青等独特的传统工艺精制而成。在自然通风无杂味的环境下陈摆的普洱茶茶品，冲泡后茶水汤色栗红明亮，滋味醇厚回甘，并有独特的茶香品味，不止于牛喝粗饮细品，还是老少皆宜的保健饮品。经医学界实验证明，除了降血糖、降胆固醇与降血压的饮茶三大基本功能外，凡长期饮用普洱茶的人士40%以上的有不同程度的体重减轻，脂肪新陈代谢作用明显，血脂含量可降下30%。抗癌降脂、去病益寿、养气宁神，可以说是“茶中之茶”。



近来有人归类普洱茶的饮用功效如下：

“三增”：增美滋 增抗力 增神智

“四抗”：抗老化 抗癌 抗辐射 抗郁闷

“五降”：降血糖 降血压 降血脂 降尿酸 降寒气

普洱茶以它独特的风格进入国际市场后，深受二十多个国家和地区的消费者喜爱，在日本、法国、港澳、台湾等地人们称普洱茶为：茶中茶、益寿茶、美容茶、减肥茶、瘦身茶。普洱茶品茗，最能表现中国茶艺【自然、卫生、泡好茶】的精神。品尝普洱茶重在自然古朴、粗犷洒脱的艺境。记着：朴素自然是冲泡普洱茶的根本精神。

既然普洱茶有她的独特风味，其在冲泡上当然有不一样的要求。本书就从几个方面去探讨。先是泡茶的四个要件，再谈普洱茶的冲泡过程，末谈普洱茶的品茗艺术。

目 录

壹 普洱茶泡茶工夫的四个要素	2
一 茶 品	2
二 用 壶	31
三 用 水	37
四 茶 人	43
贰 普洱茶的冲泡方法与步骤	50
一 方 法	50
(一) 大壶闷滀法	50
(二) 小壶快冲泡法	52
(三) 炙泡法	54
(四) 熬煮法	55
(五) 青熟茶掺和	56
二 程 序	57
叁 普洱茶的品茗艺术	64
一 普洱茶的【质】、【生】、【命】	67
二 普洱茶的陈化	70
三 普洱茶的【真】与【美】	71
四 普洱茶的【静】与【真】	72
五 普洱茶的气感	73
肆 结论：过犹不及的不安	80
一	80
二	82
三	84

普洱茶的冲泡方法与品茗艺术

壹 普洱茶泡茶工夫的四个要素

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 一 | 二 | 三 | 四 |
| 茶品 | 用壶 | 用水 | 茶人 |



壹 普洱茶泡茶工夫的四个要素

一 茶 品

【茶无真假，只有好坏】，这是笔者一贯的理念。

笔者才方立之年，【茶龄】当很逊色。套些常用的俗话：“从小就开始喝茶”，或夸张些：“打从娘胎的先天开始，就已在喝茶，所以对茶情有独衷，也因此造就品茶时特别敏锐”……只记得小时候家中用不锈钢大水壶两个，一个无上色，盛装白开水；一个浅黄色，盛装中国茶。家中13口人，只有先母、家大姐及笔者爱好喝茶。当时只知道那是【茶】，来自中国。当红树柴（mangrove）烧得火旺而滚烫的不锈钢的白开水冲入不锈钢茶壶中，便喝了个整天。家里穷，家中以摊贩买卖为糊口。自能提壶冲水起，每天都是笔者替先母准备茶水，这是先母交待的方法：一个塑料盖的玻璃瓶（还记得是Nescafe速溶咖啡的瓶子），抓茶叶少许，丢进去，滚水哗啦哗啦地冲注，留些空间，锁紧盖子……

年事稍长，才知道那叫作【普洱茶】，圆圆的一片，购自药材海味铺。因为身体寒，只能喝普洱茶。懵懵懂懂愚昧的童蒙：【身体寒】？【普洱茶】？莫名其妙……

风行一时的“孙义兴六安茶”，已有陈期40年了



年方十八，上天美意的安排，有幸负笈台湾求学，苦读之余，便是每晚上风雨不改地从住家步行半小时去某座楼的天顶楼，抵达顶楼，打开热水机电源，卸下包袱，便洒扫环境——扫地、浇花、洗茶具。从小陶罐抓出些散茶，丢进500毫升容量的茶壶内。甫毕，热水已烧开，一壶闷着在那边，似乎抓回些家乡井土的回忆，只是不同情境。准备完毕，便是炼拳前的热身。半小时后，闷开的一壶倒入另一壶喝了——爽！

炼拳，炼拳、炼拳……炼刀、炼剑、炼枪……

每炼完一种，便是另一壶茶的结束。

如此，下午五时到晚上十点离开，就喝了五六壶的茶水3公升的饮料。喝了个8年余。

——如此操作的两年后，才知道冲茶用壶的质料叫【紫砂】，宜兴产品，有【鱼化龙】的雅号；当茶海的那个，叫【松鼠葡萄】又叫【丰衣足食】名堂；更进一步知道此二者都是文革时期的壶。还进一步知晓主人书房藏了一大堆的文革壶，还看到台湾邮政局为文革壶纪念邮票的专辑而向主人借用茶壶拍摄的感谢状。再进而知道所泡制的茶叫【8062渥堆熟茶砖】剥落下来的茶屑。

——闲暇之余，趁主人不在，【偷偷地】从上贴【铁饼】、【福禄贡】、【广云】、【同庆】、【云生祥】……等标签的曲奇饼（cookies）铁罐子里头抓了些茶来大闷泡。茶品名称那么多，也不懂那是啥名堂。

逐渐接触普洱茶……

很不是滋味，没那种炼拳武场所喝的老陈旧的感觉，每喝新茶总是失落而消沉。

——有所感悟。

可能从小就被那大大的不锈钢壶的【闷滷茶】，或标签贴得乱七八糟的铁罐子茶，把嘴巴养得刁了，一旦在新茶生饼里头摸索到老茶陈品方向的时候，那种兴奋便油然而



350~500毫升容量的大壶，闷滷用，如此能把渥堆熟茶茶香逼出来

生命得来不易。生命诚可贵。能够喝得一杯普洱茶，何其福气。
能够品饮一杯老茶陈品的普洱茶汤，何其久旱逢甘霖。



20世纪80年代末中茶牌铁饼及其茶汤

生！！可惜一个穷书生哪来那么多钱财购买？钱财尽管有，哪懂得那么多？也只是买个一两片来解解馋。

【偷】喝了老茶，买了新茶，交了学费，似乎领悟到一些头绪——【品老茶】。从老茶陈品中，寻找些蛛丝马迹，抓出哪些新生茶品能有囤放陈摆的条件，企图找出【能藏茶品的契机】。

家里穷，才知道穷人家也有喝茶的习惯，才知道王安石说得没错：开门七件事，柴米油盐酱醋茶，他说的对象，不止是朱门豪宅，还兼顾了木门竹户。如今，也唯有【茶】登上了国际舞台，“茶文化是中华文化的缩影”，如此说法当不为过。这更让笔者知道，要推广文化并不只是从高层次处求。【当下即是】，【普罗大众】才是推广文化的最有力者，【亲近普罗大众】是茶文化必走之路。

有人说，【茶文化】分作四个层次：

物态文化：人们从事茶叶生产的活动方式和产品的总和，即有关茶叶的成长栽培与一切的科学研究；也包括品茶时的配备。

制度文化：人们在从事茶叶生产和消费过程中所形成的社会行为规范。诸如各朝代的“茶政”、政府对茶业的要求等。

行为文化：人们在茶叶生产和消费过程中的约定俗成的行为模式，通称茶礼、茶俗以及茶艺等形式表现出来。

心态文化：人们在应用茶叶的过程中所孕育出来的价值观念、审美情趣、思维方式等主观因素。比如将饮茶与人生处世哲学相结合，上升至哲理高度，形成所谓茶德、茶道等等。这是茶文化的最高层次，也是茶文化的核心部分。

台湾是茶叶王国，尤其是乌龙茶，加上许多前辈茶人不断地推广与发展（从20世纪70年代中起），更使得台湾的茶界及早进入了精致文化的领域，诸如【陆羽茶馆】、【耕读园茶艺馆】，甚至【紫藤芦荟艺术中心】便是著名的精致文化的茶馆。陆羽茶馆更负起培训茶艺人才的重任，至今已替国内外培训了不少人才，也已开枝散叶。

甬说，不忘范增平氏与娄子敬氏对【茶艺】的推展与发扬了。

妙的是，中国神州大地先是成立茶叶专业科系，而茶艺馆精致文化则仍在发展中；反之，台湾则先有茶艺精致文化，后有茶叶专业科系的设立，诸如台湾天福集团在中国福建省漳州市漳浦县创办茶叶学院者是。

……形成有趣的对比。

不管怎样，都是在为以上四种茶文化而努力奋斗。

总想替文化事业做些贡献的，于是乎，发下狠心，在活泼独到的各“门法”中，彻底（恕冒昧而斗胆使用此词儿）研究普洱茶。环顾四海六内，除了《云南普洱茶》这本图文并茂的精装本书籍外，再也没啥书籍撰本是专业专门谈论【普洱茶】的了……可惜《云南普洱茶》也只是报道云南的种植业产——普洱茶树与云南的风土民情而已……没了。

于是乎，武术练把子出身的邓时海氏撰收藏42品普洱茶的《普洱茶》生焉。

震惊全茶业界。也震惊全茶艺界。更带动起云南去注意【普洱茶】这事物来着。

……

可以说，《普洱茶》之现，前无往者，而后继春笋。

可以说，啥【龙马同庆】、【福元昌】、【宋聘】、【敬昌】……等等仿



生命得来不易。生命诚可贵。能够喝得一杯普洱茶，何其福气。
能够品饮一杯老茶陈品的普洱茶汤，何其久旱逢甘霖。



龙马老同庆

冒品便因有《普洱茶》的彩图茶品而到处林立。

可以说，《普洱茶》1996年台湾出版、1998年被译作韩文后，使得韩国早把普洱茶当作是上等茶品，一改惯以品饮绿茶类的茶风。

可以说，《普洱茶》的出现，使得云南普洱茶从众多中国茶类中跳脱出来，而进入专门研制的话题。试看看：此书一出后，坊间岂不见林林总总的普洱茶专著？看看其他茶类的研究，反而就逊色太远了。《普洱茶》的出现，当然同时也刺激了其他茶类专研书籍的出现，但对普洱茶专著而言，这些其他茶类专著的出版也还是远远不及普洱茶专著的出现！

终于感悟了。

【茶无真假，只有好坏】。

【好】好的普洱茶茶品，其未剥落前的饼身砖身，条索叶梗分明而干爽利落，决不含糊，也不密黏。冲泡后的茶汤，倒入白瓷杯后透澈见底，晶莹剔透。其茶汤茶滋喝起来虽有苦涩感，其感觉将从整片舌头延伸至喉头，虽苦涩



广西出名的“六堡茶”（陈期40余年）