

普茶云游

黄坚 编著

PUCHA
YUNYOU



云南大学出版社

普洱茶游

编著 黄坚



云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普茶云游/黄坚编著. —昆明: 云南大学出版社,
2006
ISBN 7-81112-176-X

I. 普... II. 黄... III. 茶—简介—云南省
IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第103563号

书名: 普茶云游

策划: 云南普茶云游文化传播公司

编著: 黄坚

责任编辑: 王文丹

设计制作: 周铭

责任编辑: 赵红梅 张秀芬

出版发行: 云南大学出版社

地址: 昆明市一二一大街云南大学英华园

电话: 0871-5031071

印刷: 云南师范大学印刷厂

开本: 889 × 1194mm 1/32

印张: 10

字数: 250千字

版/印次: 2006年9月第1版第1次印刷

书号: ISBN 7-81112-176-X/TS·9

定价: 46.00元

本书如有印装质量可与承印厂联系调换

献给热爱生活的您

亲爱的朋友：

当您翻阅这本书的时候，我猜想您一定是位热爱生活的人。因为热爱生活的人自然会被普洱茶的神奇吸引，也必定会去游历美丽的彩云之南。如今这个快节奏、高压、充满竞争的时代，每个人都会有身心疲惫的时候，在工作闲暇之余，冲上一泡普洱茶，平心静气地细细品味，感受的不仅仅是普洱茶带给的那份悠闲恬静的愉悦情趣，还可通过常喝普洱茶来弥补透支的健康，远离肥胖、高血脂、高血压、胃病、癌症等现代健康杀手的袭扰。喝着普洱茶游云南，您将感受到那种天人合一的境界，既是一种精神的洗礼，也是一种心灵的抚慰，更是一种生命的享受，您也会因此而更懂得生活，变得更有品位。

《普茶云游》是普洱茶知识的读本，也是您到云南旅游的实用工具手册，书中不仅包含了普洱茶的制作、分类、冲泡、品味、保健、收藏、鉴别及文化内涵等等相关知识，还系统全面地介绍了云南各地的风景名胜、名特小吃以及各种与旅游相关的信息，趣味生动，方便实用，可谓一书在手，吃、住、行、游、购尽在掌握。

有了《普茶云游》的相伴，黄金周出游时您将不用担心深更半夜还在异乡四处寻找住宿，也不会为爱车抛锚而束手无策，书中的四千多个电话号码不仅涵盖了云南各县市的住宿、汽车修理、加油站、旅行社、租车行、汽车客运站、机票订购、消费旅游投诉等等实用号码，还提供了各县市的茶叶厂家电话，是普洱茶茶友们淘茶、旅行的好帮手。

喝普洱茶游云南已成为休闲、健康的生活时尚。人们都说：到了云南不喝普洱茶，旅行就会多了缺憾；喝了普洱茶不到云南，生活就会多了渴望。如今，越来越多的人喜欢上云南的普洱茶，越来越多的人选择到云南来旅游。《普茶云游》不仅是您馈赠亲友的佳礼，也是您选购普洱茶及出游旅行的好参谋，好助手。让《普茶云游》伴您享受美好生活。

目 录

缘定普洱茶

1 ~ 3

总之，普洱茶带来的乐趣非言传所及，热爱生活的人一定会喜欢上普洱茶，喜欢上普洱茶的人也一定会更加的热爱生活！

我想，我的今生，缘定普洱茶。



普洱茶的历史沿革

4 ~ 5

云南是世界茶树的原生地，也是普洱茶的故乡，地球上大约有二十三属二百八十多种茶树，云南就拥有十五属二百六十多种。



什么是普洱茶

6 ~ 8

普洱茶是经历了漫长的历史蹉跎岁月逐步发展形成的云南特有的地方名茶，是以云南一定区域内特有的大叶种茶树的晒青毛茶为原料，按特定的制作工艺，经过后期的自然发酵或人工快速熟化加工而成的散茶或紧压茶，具有越陈越香的独特品质。



4 普洱茶的制造工艺 9~11

普洱茶的加工制作是保障普洱茶品质的一个关键而复杂的环节,同样的原料、同样的配方、同样的设备所生产出来的普洱茶千差万别,主要原因就在于生产普洱茶的各个工序的掌握程度不同。



5 普洱茶的分类 12~19

普洱茶自成一体又品种繁多,千变万化,各有风韵,其变化无穷的独特魅力更增加了人们品茶的乐趣。



6 普洱茶的冲泡 20~25

普洱茶的冲泡是一门艺术,它富于变化,富有个性,富于创造。要冲泡好一套普洱茶既是一种技艺、技巧,也是饮茶者对茶的感悟和经验的积累。



7 普洱茶冲泡步骤的内涵 26~33

茶具和水作为普洱茶的伴侣和载体,品质的好坏直接影响普洱茶的色、香、味。普洱茶温和谦恭的个性颇有君子风范,选择好的茶具和水犹如君子择良友而交,因此称为君子择友。



8 普洱茶的味道 34~36

普洱茶通常有甜、苦、涩、酸、水、无味等几种味道,这些味道可能单独存在某一泡普洱茶中,也可能多种味道共同并存。





普洱茶的品质 37 ~ 40

一般而言,普洱茶的品质主要表现在质、形、色、香、味、气、韵七个方面。



普洱茶的鉴别 41 ~ 49

近年来,随着普洱茶热的兴起,广大消费者在接触了普洱茶之后都被普洱茶独特的魅力所吸引,越来越多的人加入到了普洱茶的品饮和收藏中来。



图上谈茶 50 ~ 69

图上谈茶好比纸上谈兵,好的普洱茶应色、香、味俱全,眼睛所能感受到的外观、汤色、叶底只能帮助人们对普洱茶的品质作出一些初步判断。



普洱茶的成分分析 70 ~ 74

据已有的研究资料表明,普洱茶的化学成分有数百种之多,其中有机化合物达四百五十种以上,无机化合物约有一十种。



普洱茶的保健功能 75 ~ 80

普洱茶药用功效不仅是经验记述和临床使用的证明,现代物理、化学研究手段还从生物化学、生物物理、分子生物学、遗传学的深度进行了机理性研究,并从实验动物活体上取得了可靠证据。





科学品饮普洱茶 81 ~ 83

普洱茶喝的是健康,好的普洱茶还需要合理科学的饮用才能保证健康有益。



普洱茶的妙用 84 ~ 86

普洱茶是色、香、味兼俱的绝佳饮料,可是除了饮用之外,还有许多特别的用途,也可以说是日常生活中的实用价值。



普洱茶的收藏 87 ~ 89

普洱茶有越陈越香的特点,被誉为“可以喝的古董”,而“越陈越香”是由多种因素决定的,主要决定于茶的本质特性、储存的环境、陈放的时间等。



普洱茶名品 90 ~ 93

普洱金瓜贡茶,是现存的陈年普洱茶中的绝品。港、澳、台茶界称其为“普洱茶太上皇”。



普洱茶古韵 94 ~ 40

“传武侯过泸六山,留铜鞭于收茶,置铜鞭于茶枝,埋铁砧于蛋碇,遗木拂于倚托,卸马铃于羊蹄,置撒袋于慢撒。”六茶山因此而得名。





普洱茶的传说

104 ~ 105

布朗族传说茶种是名叫“艾楞”的祖先给人类留下的，他不仅是“阿佤”（布朗族自称）的奠基祖先，也是人类茶叶的发明者，给茶起的名字“腊”，意为绿叶。



少数民族与茶

106 ~ 110

云南少数民族众多，各民族的饮茶方法多种多样。有哈尼族的烤茶，土锅茶，蒸茶，傣族的烤竹筒茶，彝族的火罐茶，盐巴茶，撒枯朕的烤茶，大锅茶，佤族的铁板烧茶，布朗族的煮竹青茶，酸茶等。



云南概况

112 ~ 157

云南简称滇，以美丽、丰饶、神奇而著称，外界将其称为“秘境”。云南，意即“彩云之南”，又有说法是因为位于云岭之南而得名。



云南 112 / 昆明 114 / 大理 118 / 丽江 121 / 迪庆 124 / 玉溪 127 / 思茅 130 / 西双版纳 132 / 保山 135 / 红河 138 / 楚雄 141 / 德宏 144 / 临沧 147 / 怒江 149 / 曲靖 151 / 文山 154 / 昭通 156



云南风景名胜

158 ~ 180

滇池是云南省最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖，滇池风景名胜区为国家级旅游度假区。





云南小吃 182 ~ 192

滇味美食博采众长,品种多,味道好,营养丰富,有浓郁独特的地方风味,深受广大游客所喜爱。许多人都把品尝滇味美食作为到云南旅游的一个重要内容。



云南特产 193 ~ 204

云南复杂的地形地貌,多种多样的森林类型,土壤种类以及得天独厚的立体气候条件,孕育了丰富的野生食用菌资源,以种类多、分布广、产量大,名扬四洲。



云南购物 205 ~ 223

翡翠是“玉石之王”,在全世界只缅甸北部有出产,多加工于中国云南。翡翠深受人们喜爱,都说黄金有价玉无价,其珍贵不言而喻。



翡翠 205 / 三七 214 / 天麻 217 / 花卉 220



云南旅游常用电话 225 ~ 311

昆明 225 / 保山 239 / 楚雄 244 / 大理 249 / 德宏 255 / 迪庆 263 / 红河 264 / 丽江 273 / 临沧 278 / 怒江 286 / 曲靖 286 / 思茅 291 / 文山 297 / 西双版纳 300 / 玉溪 305 / 昭通 310



附录 312 ~ 314

云南少数民族节日一览表 312

昆明市汽车客运站一览表 314



缘定普洱茶

第一次喝普洱茶，不是在生活了十几年的故乡云南，而是在旅居六年的广州。那是在广州喧闹的茶室里和朋友一起吃早茶，朋友知道我的家乡在云南才特意点了普洱茶，说带着故乡芬芳的茶叶可以抚慰游子的乡情。盛情之下我和普洱茶有了第一次亲密接触，那酱黑的茶水，霉湿的气息，燥涩的口感，犹如一杯难咽的中药，我几乎是憋着气才咽下了那带着乡情与朋友厚意的“药汤”。心里嘀咕着家乡怎么会出产这样色、香、味俱差的茶叶，竟还卖到了广州，在云南那么多年都没听说有谁喝这样的茶啊，于是只有感叹吃在广州的真谛了。



异乡的偶遇让我很长时间没有再喝普洱茶，回到故乡一晃又是几年的奔波忙碌，在不断的身體透支和辛勞疲惫中开始追寻健康而恬静的生活。各种媒体的报道，身边朋友的推荐，普洱茶总是若即若离地在我身边飘荡，零零星星的知道了普洱茶在什么什么博览会夺了魁：

谁谁谁的三克普洱茶卖了天价；历时多少天的马帮进京，瑞贡京城；某某权威的机构研究表明普洱茶有多么多么神奇的保健功效。在惊诧和不解中我猜想普洱茶不再是茶，倒应该是一剂珍贵的药，既是药其味道自然不能苛求。

再次接触普洱茶，完全是冲着减肥、降脂去的，既然没有毅力去健身房里挥汗如雨，那就憋着气坚持喝几个月的普洱茶吧！

朋友圈里有好茶之人，家中藏茶颇丰，择日登门造访，朋友取出珍藏热忱相待，才知道那是一泡收藏了八年的熟普。看汤色，红中透亮，宛如琥珀，油光闪动，激情四射。仿佛波尔多陈年的佳酿，又似多情的美妇，让人一见就有了向往。闻香气，兰熏桂染，芬芳馥郁，犹如轻衣曼舞的仙子，洒脱飘逸；又如内力浑厚的侠客，蓄势待发，使



人心旷神怡，豁然开朗。品滋味，醇和滑润，沉香彻骨，双颊生津，甘甜清爽。腹中泛起阵阵温柔的暖意，喉腔里宛如久旱中普降甘霖。

感受着普洱茶的奇特，带着久久的疑惑和朋友聊起了曾经的第一次，朋友笑言我喝的必是存放变质的普洱茶，便历数了普洱茶的种种。在朋友渊博的谈吐中我仿佛进入了情趣的殿堂：普洱茶的涓涓历史、茶马古道的迤逦险绝、普洱茶的越陈越香、普洱茶的万千变化、普洱茶的风情传说、普洱茶的强身保健。我突然意识到品饮的不是色、香、味，而是在触摸着尘封的历史，揣度着时间凝聚在普洱茶里的重量，感慨着人生的风流甘苦，顿悟着纯厚温和、有容乃大的至理真言，恍惚回到了迷失久远的精神家园。我知道，自己将和普洱茶结下不解之缘。



对普洱茶认知上的拨乱反正，使我痴迷地喜欢上了普洱茶，可谓“三日可以无饭，一日不可无茶”。无论是出差异地，还是访亲问友，都经意地寻找着那些被久久冷落与遗忘的珍茗，每有偶获，必邀约三两茶友，细品阔论，抒情感怀，惬意融融，乐意融融。偶有闲暇，便邀约茶友驱车四处探寻，入茶乡，登茶山，逛茶市，访茶农。纵情于山川美景，悠然于淳朴风情，惊叹千年古茶树的挺拔多姿，感慨古茶园的沧海桑田，为枯木逢春发新枝而激动欣喜，为古茶树遭狂采滥伐而黯然神伤。幻听着古道上豪情粗犷的山歌，遥想着马帮远行的多情传说。亲手去制作一片普洱茶饼，体验的是欢愉，珍藏的是情愫，寄托的是期盼。

普洱茶不再仅仅是保健良饮，更是抚慰心灵、修身养性的温馨港湾。当事业受挫、心灰意冷时，用心去冲一泡陈年的普洱老茶，透过岁月的尘埃和命运的沧桑，普洱陈茶经受着误解、冷落和孤单，却默默地在光阴中完成了每一个细节的精雕细凿，变得老成持



重、温和内敛、淡泊宁静、弥足珍贵。犹如漫漫人生，什么功名利禄，什么荣辱炎凉，无非过眼烟云，轻如鸿毛。只有时间的沉淀才铸就了真正的智者，它让心静了，让志清了，让理明了。

总之，普洱茶带来的乐趣非言传所及，热爱生活的人一定会喜欢上普洱茶，喜欢上普洱茶的人也一定会更加的热爱生活。

我想，我的今生，缘定普洱茶。





普洱茶的历史沿革



云南是世界茶树的原生地，也是普洱茶的故乡，地球上大约有二十三属三百八十多种茶树，云南就拥有十五属二百六十多种。长期以来，云南普洱茶以其历史悠久、品质风格独特、色泽滋味变化丰富，文化蕴涵深厚、药效显著而

蜚声中外。

一千七百多年前的东汉时期，云南就已经有茶树栽培，按檀萃《滇海虞衡志》记载：“茶山有茶王树，较五山独大，本武侯遣种，至今夷民祀之。”普洱茶最早见于文字记录是唐代樊绰写的《蛮书》，书中写道：“茶出银生城界诸山，散收无采造法”。所说的银生城界诸山指的就是景东、景谷、普洱及西双版纳诸茶山在内的广大茶山。宋代普洱茶成为“易西蕃之马”的货物远销青海西藏。元代普洱茶已成为边疆各民族间交换的主要商品，到了元代中期，以肉、乳制品为主食的蒙古人将普洱茶带入了俄国。明朝初期，内地的团饼茶加工技术传入云南，并在长期的生产实践中不断演变发展，形成了以云南大叶种鲜叶、晒青毛茶为原料的各种紧压茶加工方法，明代普洱茶开始作为一个茶的专有名词出现，谢肇淛的《滇略》中云：“土庶所用，皆普茶也。”这里的普茶指的是云南思茅地区、西双版纳一带所产的茶叶，运到普洱集市贸易而得普洱茶之名。清朝是普洱茶的兴盛时期，努尔哈赤时代普洱茶就成为了皇室贡茶，普洱茶逐渐“名重于天下”。清代阮福在《普洱茶记》中写道：“普洱茶名遍天下，味最醇，京师尤重之。”





人们发现普洱茶味道浓厚、香醇好喝，能消食、理气、去积滞、散风寒。一时间名声大噪，身价倍增，成为京师争购品饮的名茶。19世纪初期，云南普洱茶已远销到香港、缅甸、泰国、老挝、越南等地。1916年普洱茶首次定型加工成现在的碗形沱茶，这是总结了数百年的普洱茶制作、储藏、运输、销售实践，几经演变而形成的造型，至今已有近百年的历史，碗形窝部有通风透气、防止霉变的作用，成为畅销国内外的普洱茶品种之一。1973年，人工快速熟化技术首次应用到普洱茶制作上，开始大量生产普洱熟茶，形成了近几十年的市场主流。到了20世纪90年代末，随着我国经济的飞速发展，人们的物质生活水平迅速提高，高质量、有品位的生活成为人们的普遍追求，普洱茶卓越的保健养生功能被现代科技不断揭示出来，国内外消费者越来越多地了解到饮用普洱茶的诸多保健功能，并被普洱茶所蕴涵的深厚文化所吸引。自台湾、香港开始，普洱茶迅速热遍广州、昆明、上海、北京等大中城市和祖国的大江南北，继而扩张到国际饮料市场，尤其受到了美国、德国、法国、日本、韩国、东南亚诸国越来越多消费者的认知和喜爱，成为世界性的饮料消费新宠。





什么是普洱茶

普洱茶是经历了漫长的历史蹉跎岁月逐步发展形成的云南特有的地方名茶,是以云南一定区域内特有的大叶种茶树的晒青毛茶为原料,按特定的制作工艺,经过后期的自然发酵或人工快速熟化加工而成的散茶或紧压茶,具有越陈越香的独特品质。

普洱茶的定义包含了几个标准,缺一不可。

1. 普洱茶是云南特有的地方名茶,普洱茶的产地只能是云南境内,在云南得天独厚的气候、水源等自然条件下生产制作而成,在云南省境外加工制作的茶叶不属于普洱茶。

什么是普洱茶



云南省普洱茶区示意图



2. 独特的地理环境赋予普洱茶独特的韵味。结合普洱茶生产历史和云南茶区分布看, 定义里的“一定区域”指的是云南大叶种茶树集中分布的滇西、滇南两大茶区。这一区域是大叶种茶树的原产地, 滇西茶区包括临沧、保山、德宏三个州、市十九个市县, 是云南省最主要的产茶区, 占全省茶区总面积的50.14%, 茶叶产量占全省总产量的55.58%。主要产茶县有凤庆、临沧、双江、云县、永德、镇康、沧源、昌宁、腾冲、龙陵、潞西等。滇南茶区包括思茅市、西双版纳州、红河州、文山州共四个州、市的二十四个县, 占全省茶园总面积的38.06%, 茶叶产量占总产量的36.14%。主要产茶县有勐海、勐腊、景洪、景谷、景东、思茅、普洱、澜沧、江城、西盟、墨江、元阳、绿春、金平等。需要指出的是, 滇中茶区的大理、楚雄、昆明, 是一个大叶种茶树向中小叶种茶树过渡的区域, 在该区域内, 大、中、小叶种茶树间而有之, 应区别对待。

3. 制作普洱茶的茶树品种只能是云南大叶种。云南大叶种茶树是指生长在云南, 叶面积(叶长 $\times$ 叶宽 $\times 0.7$)在40~60平方厘米之间的茶树品种的统称, 是我国1984年11月首批认定通过的三十个国家级茶树良种之一。采用云南大叶种以外的中、小叶种茶青原料加工的类似产品(即使产地在云南), 亦不属于普洱茶。

