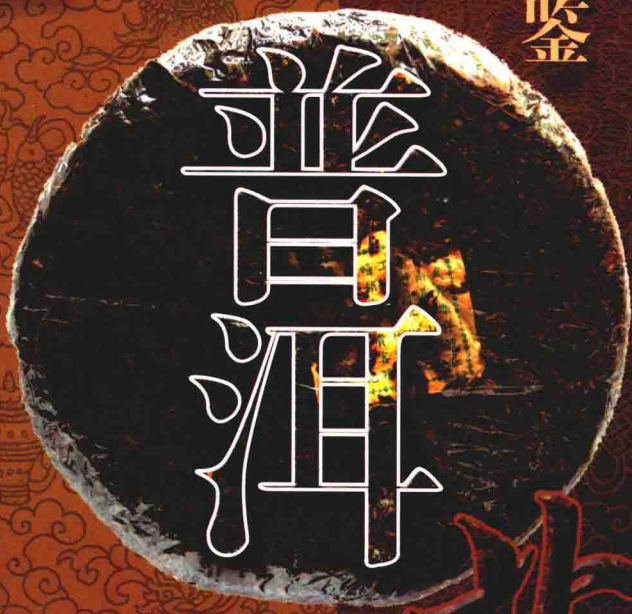




涤除玄鉴



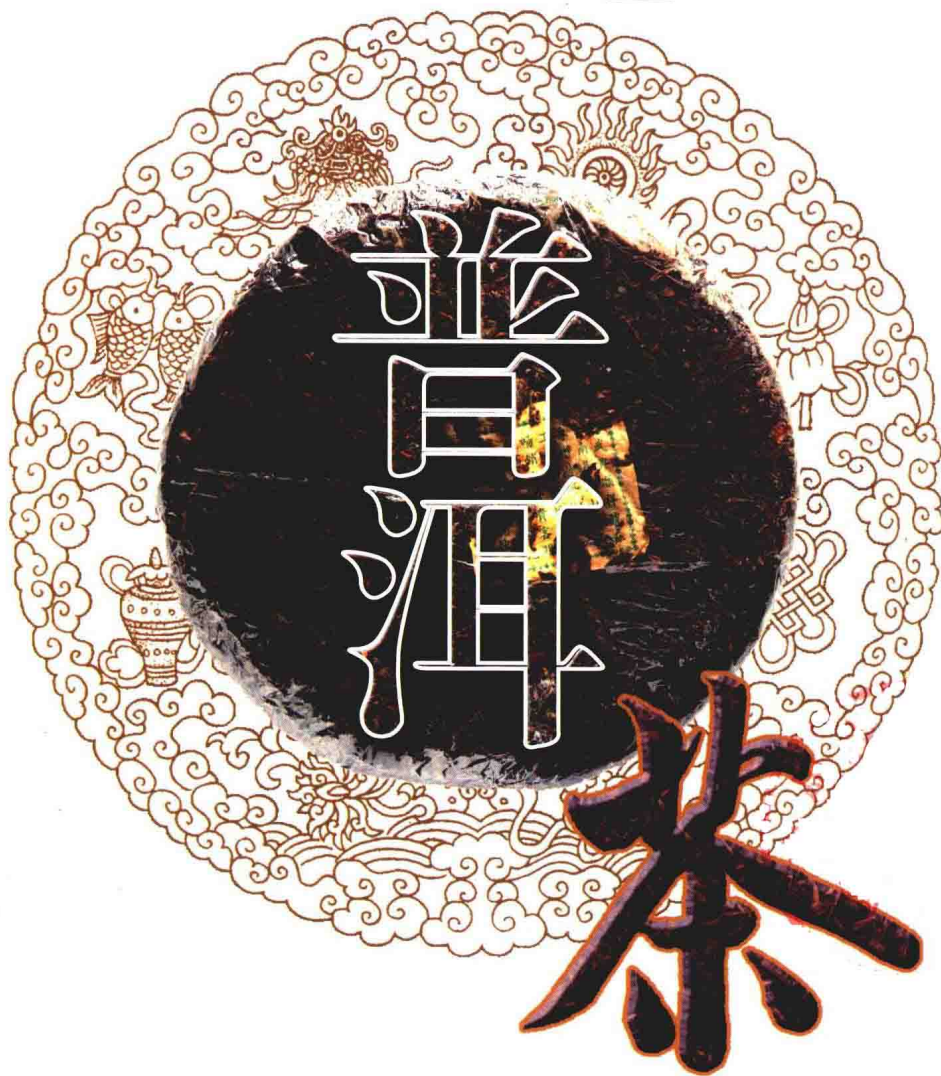
许岸高
许运兴◎著



SH
中国言实出版社



涤除玄鉴



许岸高

许运兴 著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

涤除玄鉴普洱茶 / 许岸高, 许运兴著. -- 北京: 中国言实出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5171-0585-5

I . ①涤… II . ①许… ②许… III . ①普洱茶 - 基本知识 IV . ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206734 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 广州骏迪印务有限公司

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 19 印张

字 数 339 千字

定 价 68.00 元

ISBN 978-7-5171-0585-5

yueke 阅客®
引 领 智 慧 阅 读 的 旅 程



序一：茶是好东西

许岸高



千年古茶树

序一
茶是
好东
西

老爸要将饮茶的日记和读茶书的心得整理成书，邀我加入，我找不到拒绝的理由：一来老爸已经八十岁，有些梦是一定要圆的；二来自己也好茶，说说茶也是乐事；三来我相信，我坚信，茶是好东西。

每当夜深人静的时候，淡茶一杯，忘记纷争，驱除孤闷，让自己的心灵随茶气弥漫，香飘满屋，生活就变得明净、简约而淡美。

早年，是老爸带我走进茶的世界。他说，喝茶可以解渴提神，祛毒排污，我开始了喝茶的生活。自从爱上喝茶，我发现喝茶不仅可以排毒、减少感冒，还可以提高自己的记忆力和学习能力。日久，饮茶终成习惯。

听茶人说，饮茶可以醒己省人，可以明明白白看自己，清清楚楚看他人，



我试着开始读茶书，品茶味，希望能看清自己，看清他人。饮茶是否可以将他人看得更清楚？难说，但醒己省身是可以的。

书上说，品茶可以洗涤心灵，使人恬淡，可以“两腋清风起，我欲上蓬莱”，成仙去。我也想成茶仙，因此，我开始思茶、爱茶、事茶，虽然至今沾不到仙气，成不了仙，但也执迷不悟、义无反顾。

事实上，每当凡尘蒙眼，满腔愤懑时，一杯茶下肚，立即烟消雾散，身轻脑醒。茶确实是好东西。

用了五年零碎的时间，把茶的知识 and 普洱茶的茶事技巧整理成文字，再将一家人与茶的照片连成一个个图片故事，献给茶友们，也为老爸今年八十岁生日作一个纪念。

序二：平生嗜好唯有茶

许运兴

序二 平生嗜好唯有茶



人生七十古来稀。我已经八十岁了，所幸身体还好，除了听力稍有下降外，还能坚持冬泳，一年 365 天都洗冷水澡。回想一生的嗜好，唯有饮茶最甚，特别是饮普洱茶。在少年时代，家的附近有间茶楼，每当经过茶楼，茶香飘来时，闻着都是一种享受，到现在仍记忆犹新。中学毕业后，县政府统一组织招干分配我去邮电局，并经送省培训后，当上了县第一名乡村邮电工作指导员。一年内我跑遍了全县 23 个乡镇 318 个村，以及当地的主要邮递点，同时也喝遍了农民自种自制的“铁锅茶”、竹壳茶、黄花茶。两三年后，我被调去县政府机关工作，喝茶的机会更多了。除了黄花茶比较常喝外，铁观音、西湖龙井、大红袍等茶也时常能喝到。正所谓“早上喝一盅，一天都威风”。



1987年，因为工作繁忙，饮食没有规律，患上胃溃疡。长子岸高带我到广州中山医治疗，当我请主治医师品上等的黄花茶时，医生告诉我胃溃疡最好喝普洱茶，说普洱茶养胃，护肝肠，我从此改喝普洱茶。普洱茶确实对胃有好处，但开始时并不习惯它的味道，可能是因为不会选茶。随后岸高送回一些托人从香港购买的陈年普洱茶，我才开始逐渐喜欢普洱茶。确实，有些普洱茶，其香令人痴迷，其气令人陶醉。

1998年我退休了，更多时间用于品茶、玩茶，与朋友论茶、换茶。后来，我开办了茶庄，取名“致道”，是取自于“致知致仁而致道”。我们经营茶和茶器，更想经营文化与健康。

近三十年来，我饮过、买过、藏过很多普洱茶，而且很多是好茶。我致道茶庄的茶也令许多茶友赞不绝口。这在一定程度上得益于岸高的执着和味觉天分。他对品茶、事茶的执着令我大为受益。他对普洱茶茶山茶种的评价、发酵和熟成程度的识别、储存环境和年限的评判以及老茶真假的鉴别，确实花了很多时间、心思。岸高从小味觉就特别敏感，食物略微的变质或食物中轻微的杂味他都能在食物一进嘴里就识别出来。同时，他不抽烟、不喝酒、不吃辣，只爱品茶。也许，在茶的世界里，他能触摸到那一般人难于感知的最细微的变化和苍天大地赋予茶的灵魂，这真是上苍对他的厚爱！一个对茶执着和敏感的儿子，让我有口福了。

对于普通茶客而言，只要不断地品饮、比较，与茶友多交流，不用天赋，也会慢慢领略普洱茶的特殊风韵。

近三十多年的体会让我坚信，普洱茶不但味佳不可代替，而且非常有益健康。事茶几十年，想写一本茶书，与茶友交流，对自己也有个交待，对茶庄也是一个贡献。起笔数年未能成愿。邀儿子岸高合著，终于成书。他的贡献比我大，我把他排在第一作者，父子也得分明。

以上为序，请茶友批评指正。

目 录

序一：茶是好东西	许岸高 001
----------------	---------

序二：平生嗜好唯有茶	许运兴 003
------------------	---------

第一章 茶文化与历史	001
------------------	-----

第一节 说说茶的故事	002
------------------	-----

1. 话说“茶、茶、茗”	002
--------------------	-----

2. 茶的起源传说	004
-----------------	-----

3. 德昂族人以茶为祖先	005
--------------------	-----

4. 唐朝茶仙——陆羽	006
-------------------	-----

5. 宋朝“茶痴皇帝”写茶书	008
----------------------	-----

6. 明朝皇帝因茶杀驸马	009
--------------------	-----

7. 清朝皇帝开创饮茶叩拜礼	010
----------------------	-----

8. 茶，泡茶，泡好茶	010
-------------------	-----

9. 当代茶圣——吴觉农	012
--------------------	-----

第二节 闲话茶的历史与文明	013
---------------------	-----

1. 国饮的形成历史	014
------------------	-----

2. 茶马古道	015
---------------	-----

3. 人类文明史诗——古道西风瘦马	016
4. 佛教文化沿“茶马古道”在中国传播	017
5. 自古名寺出名茶	019
6. 茶道与仙道	020
7. 茶与中医药	021
8. 茶是中国对世界的“第五大贡献”	022
9. 从来佳茗似佳人	023
10. 茶话会	024
11. 从茶事到茶道	025
12. 茶道	026
13. 四十岁知茶	028
第三节 普洱茶的历史与兴衰	029
1. 云南茶树已有 6000 多万年的历史	029
2. 世界三大古茶树	031
3. 邦崴古茶树	032
4. 茶树原产地是中国	033
5. 云南先民驯化栽培了普洱茶	034
6. “茶祖”孔明	035
7. 普洱茶的历史	036
8. 普洱茶成为贡茶	037
9. 瑞贡天朝	038
10. 人工发酵的起源	039
11. 普洱茶的价格	040
12. 普洱茶的复兴是必然的	041
第二章 普洱茶的定义和概念	043
第一节 普洱茶的定义	044
1. 茶叶的定义	044
2. 茶叶的基本分类	046
3. 普洱茶的定义	048
4. 只有云南才产普洱茶?	049
5. 生茶与熟茶	050
6. 普洱茶的熟成	050

7. 普洱茶的分解与发酵	051
8. 普洱茶人工发酵技术	053
9. “干仓茶”与“湿仓茶”	054
10. 越陈越香的基础是晒青毛茶	055
第二节 普洱茶的一般概念	057
1. 普洱茶的外型分类	058
2. 普洱茶的唛号和配方	059
3. 何谓“号级茶”	060
4. 何谓“印级茶”	062
5. 何谓“七子饼”	063
6. “73 青饼”	064
7. “雪印青饼”	065
8. “88 青饼”	065
第三节 普洱茶的原料	067
1. 普洱茶树的分类	067
2. 普洱茶叶的分级	069
3. 春茶、雨水茶、谷花茶	070
4. 茶叶采摘时节与茶叶品质	072
5. 黄片普洱茶	073
6. 紫芽茶	074
7. 紫娟茶	075
8. 大白毫茶种	076
9. 月光白	077
10. 老班章茶	077
第三章 享受普洱茶	079
第一节 君不可一日无茶	080
1. 品茶如吟诗	080
2. 明朝和尚因泡一杯好茶而封官	082
3. 君不可一日无茶	083
4. 一生唯爱茶	084
5. 香港人与普洱茶	085

6. 茶香使我入迷	086
第二节 闻普洱茶香	087
1. 普洱茶的香气	087
2. 普洱茶的香型	089
3. 茶菁等级与茶香	090
4. 茶香的物质基础	091
第三节 赏普洱茶汤	093
1. 迷人的普洱茶汤	093
2. 影响汤色的物质	095
3. 汤色鉴别茶质	096
第四节 品普洱茶味	097
1. 普洱茶的滋味：香、甜、苦、涩、酸	097
2. 品味普洱应注意的三个问题	099
3. 品茶香	100
4. 品茶甜	101
5. 品茶苦	102
6. 品茶涩	103
7. 品茶酸	104
8. 无味	105
第五节 感知普洱茶喉韵	107
1. 普洱茶的喉韵	107
2. 回甘	109
3. 润喉	110
4. 喉燥	111
第六节 悟普洱茶气	112
1. 普洱的茶气	112
2. 评价茶气的标准	114
3. 茶气感知的初级体验	116
4. 影响茶叶茶气形成的物质因素	117
5. 普洱茶的厚	118

第四章 普洱茶的选购与储藏	119
第一节 选购普洱茶	120
1. 选茶有哪些原则	121
2. 评判普洱茶的六个指标	122
3. 如何选购优质新制生饼	124
4. 茶树品种的比较与选择	126
5. 古茶树与现代茶园树的比较	128
6. 选购老茶的注意问题	129
第二节 普洱茶的储藏和转化	130
1. 家藏普洱茶	131
2. 决定“越陈越香”的因素	132
3. 普洱茶的“跑香”	134
4. 密封法存放普洱茶	135
5. 让普洱茶“越陈越香”的存茶方法	136
6. 家居环境存放普洱茶	137
7. 陶缸存茶	138
8. 家居专用房子做茶仓	139
9. 家居环境存放普洱茶的转化	140
10. 高温高湿仓（香港仓）和低温高湿仓	141
11. 低温低湿仓（广东茶仓）和高温低湿仓	142
12. 普洱茶的翻仓和退仓	142
13. 香港茶仓的香型	143
14. 普洱茶仓贮状态的识别	144
15. 受潮普洱茶的处理	145
16. 普洱茶的保质期	145
17. 中期普洱茶	146
18. 普洱茶的金花	147
第五章 普洱茶的鉴别	149
第一节 普洱茶鉴别的初级知识	150
1. 生茶与熟茶的鉴别	151
2. 新制普洱茶的质量辨识	154

3. 普洱茶的转化品识	156
4. 干仓和湿仓茶品的鉴别	157
5. 普洱老茶的鉴别方法	159
第二节 新制普洱生茶的鉴别	161
1. 烘青和晒青的鉴别	161
2. 烘青毛茶拼晒青毛茶制作紧压茶的鉴别	163
3. 晒青或烟熏杀青的生茶的质量鉴别	164
4. 古茶园的大树茶与新茶园的小树茶鉴别	165
5. 古树茶与台地茶的鉴别	166
6. 老班章茶与老曼峨、新班章茶的区别	167
7. 老班章茶的鉴别	168
8. 假冒老班章的识别	169
9. 易武茶的识别	170
10. 假冒云南茶菁的鉴别	171
11. 如何识别真假大益普洱茶?	171
12. 中茶普洱茶防伪查询	173
第三节 陈年普洱茶的鉴别	175
1. 辨别普洱茶的陈期	176
2. 80 年代 7542 和 8582 饼茶的识别	177
3. 老茶出厂时代的假冒识别	178
4. 茶业公司与茶厂的历史资料用于识别造假老茶	179
5. 饼茶的一些历史用于老茶鉴别	181
6. “中茶牌”印级园茶的鉴别	182
7. 黄印七子饼的鉴别	184
8. 蓝印七子饼的鉴别	184
9. 绿印七子饼的鉴别	185
10. 铁饼的鉴别	186
11. “中茶简体字”饼茶的鉴别	187
12. “中茶繁体字”饼茶的鉴别	188

第六章 科学认识普洱茶189

第一节 普洱茶的成分和功用190

1. 茶叶浸出物190
2. 多酚类物质192
3. 茶多酚和茶多糖193
4. 茶色素193
5. 咖啡碱195
6. 一般营养物质197
7. 茶氨酸198
8. 矿物质和微量元素199
9. 维生素200

第二节 普洱茶的保健功效201

1. 茶叶是保健食品201
2. 普洱茶延年抗衰老203
3. 普洱茶有助于减肥204
4. 普洱茶减肥餐206
5. 普洱茶有助于降血脂207
6. 普洱茶有助于降血压和预防心血管疾病209
7. 普洱茶有助于降血糖和预防糖尿病210
8. 普洱茶的胃肠保护作用210
9. 普洱茶有助于提高免疫力211
10. 普洱茶有助于抵御细菌和抗病毒212
11. 普洱茶有助于防癌213
12. 茶多酚的抗癌机理214
13. 普洱茶有助于抑癌215
14. 普洱茶有助于解毒利尿216
15. 普洱茶有助于醒酒217
16. 普洱茶有助于提神益思218
17. 普洱茶有助于提高记忆力218
18. 普洱茶有抗辐射作用219
19. 普洱茶有助于健美皮肤220
20. 普洱茶有助于健齿护齿220
21. 饮茶有助怀孕221

第三节 普洱茶茶艺与健康	222
1. 泡茶是一门艺术	223
2. 做好普洱茶的醒茶工作	223
3. 冲泡普洱茶时，事先需做好哪些准备工作	225
4. 选水泡茶	226
5. 茶器的准备	227
6. 普洱茶冲泡法	229
7. 不同茶叶的冲泡法	230
8. 试茶的冲泡法	231
9. 注水和翻动茶叶	232

第四节 饮用普洱茶的注意事项	233
1. 空腹不宜喝浓的生普	234
2. 喝普洱茶感觉头晕或者引起头晕	235
3. 隔夜茶	235
4. 饭前饭后忌大量饮普洱茶	236
5. 兼饮普洱茶好	237
6. 有争议的烹煮法	237
7. 茶叶的残留问题	238
8. 茶叶的黄曲霉素问题	240

第七章 茶山与茶性	241
-----------------	-----

第一节 茶山概述	242
1. 云南晒青茶：北苦南涩、东柔西刚	243
2. 古六大茶山	244
3. 普洱茶的四大产区	245

第二节 勐海县茶区	246
1. 勐海县是现代普洱茶中心	247
2. 南糯山	248
3. 布朗山	249
4. 班章村寨	250
5. 老曼娥	251
6. 巴达山	252

7. 勐宋古茶山	253
8. 贺开茶山	254
9. 勐海县其它茶山	254
第三节 易武茶区	255
1. 易武, 一个令我们神往的地方	256
2. 易武茶山	257
3. 刮风寨和麻黑茶	258
4. 曼撒茶山	259
5. 基诺山	259
6. 倚邦山	261
7. 曼松茶	262
8. 莽枝茶山	263
9. 蛮砖山	263
10. 革登山	264
第四节 普洱市澜沧县和孟连县茶山	265
1. 柔性普洱的代表	266
2. 景迈茶山	266
3. 邦崴茶山	268
4. 帕赛茶山	268
5. 孟连县茶山	269
第五节 普洱市澜沧江以东的茶山	270
1. 这里是普洱茶的发源地	271
2. 宁洱县茶山	272
3. 景谷县茶山	273
4. 镇沅县茶山	274
5. 景东县茶山	275
6. 江城茶山	275
7. 墨江县茶山	276
8. 无量山与哀牢山茶区	277
第六节 临沧市茶山	278
1. 临沧市茶山	279