



刘曦◎编著

云南出版集团公司
云南教育出版社

普洱茶传奇





普洱茶传奇

刘曦◎编著

云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶传奇 / 刘曦编著. —2版. —昆明: 云南教育出版社, 2017.4

(经典云南)

ISBN 978-7-5415-9874-6

I. ①普… II. ①刘… III. ①普洱茶-茶文化-云南 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第078500号

出 版 人 胡 平
策 划 人 杨云宝
组 稿 人 吴学云 邹悦悦
责任编辑 赵怡欣
装帧设计 向 炜
责任印制 赵宏斌 张 旸

经典云南 普洱茶传奇
刘 曦 编著

云南出版集团公司 出版发行
云南教育出版社

昆明市环城西路609号 www.yneph.com

全国新华书店经销
云南新华印刷实业总公司一厂印刷
2017年5月第2版 2017年5月第2次印刷
889毫米×1194毫米 1/32开本 4.375印张 67千字

ISBN 978-7-5415-9874-6
定价: 19.00元

总 序

云南，邈远神秘而又带着蛮荒色彩的“彩云之南”，一步一个脚印地从远古走到今天，日新月异地展现在祖国西南边陲。

云南山水，多娇诱人。

闻名遐迩的喀斯特地质奇观石林，奇妙无比。

迷人的高原深水湖泊抚仙湖，凝波如玉。

秘境香格里拉的高山草甸，杜鹃如火；巍峨雪山，苍茫古远。

低纬度的明永冰川，从古流到今；高黎贡山的各色鲜花，从冬开到夏。

大理的风花雪月，丽江古城的小桥流水，宁蒗的泸沽湖，西双版纳的原始森林，腾冲的地热奇景，丘北的普者黑，泸西的阿庐古洞，怒江的东方大峡谷，令人陶醉。

七彩云南，蕴含的又何止是奇山美水！

这里，有寒武纪早期生物大爆炸的典型：澄江动物

化石群；这里，诞生了中国最古老的人类：元谋人；这里，曾崛起过古滇国、哀牢国、南诏国、大理国；这里，有蜀身毒道、秦五尺道、茶马古道、滇缅公路、驼峰航线；这里，有世界上唯一活着的象形文字“东巴文”；这里，出现了中国第一座水电站、第一条民营铁路。

这里，有与黄埔军校齐名的云南陆军讲武堂。

这里，爆发过反对清王朝统治的“重九起义”。

这里，在袁世凯复辟帝制时，率先通电全国，举起了护国运动的大旗；这里，开办过名垂青史的西南联大，并爆发了震惊全国的“一二·一”运动；这里，曾经涌现了杨振鸿、张文光、蔡锷、李根源、唐继尧、庾恩旸、刀安仁、杨杰等一个个热血汉子；这里，也曾经孕育出书法家钱南园、医药家兰茂、数学家熊庆来、军事家罗炳辉、哲学家艾思奇、音乐家聂耳、诗人柯仲平、舞蹈家杨丽萍、诗书画三绝的担当大师等文化奇才。

朱德、叶剑英，在这里留下了坚实的足迹；徐霞客、杨慎，在这里留下了自己的千古绝唱。

这里还有神奇的云南白药、温润如玉的云子、独树

一帜的普洱茶。

这里的傣人悬棺、纳西古乐、摩梭走婚、白族三道茶、彝族跳菜等滇人风貌和民族风情，更是诉说不尽。

“经典云南”丛书像一根线，把散落于三迤大地的粒粒圆润闪亮的珍珠串联起来，呈现于你的眼前，让你清晰地看到云南山水奇观、人文历史和民族风俗的经典篇章，让你在愉快的阅读体验中增加知识、增长见闻、解密未知。

“经典云南”丛书为百科式解读云南的通俗性读物，融知识性、趣味性、探秘性与时代性为一体，以一种新的视角和叙述方式，展现云南的独特之美，以满足人们了解云南、探秘云南、遨游云南的愿望。

目 录

一、跨越千载的普洱茶/1

1. 高山云雾出名茶/1
2. 传闻异辞的“茶祖”之说/34

二、跨凤乘鸾——普洱茶/36

1. 普洱茶的传说/36
2. 普洱茶产于何地/44
3. 金枝玉叶——普洱贡茶/54

三、历尽沧桑的茶马古道/59

1. 踏出来的生存之路/59
2. 迁徙出来的文化之路/62

四、虚怀若谷茶一壶/66

1. 普洱茶——民族文化的融合剂/66
2. 茶韵禅风，茶禅一味/79

五、茶话人生/82

1. 十三娇小唤茶茶——女儿茶/82
2. “趁茶”也是一门学问/85

3. 慢生活，慢艺术——茶与人生/87

六、遥远的记忆，岁月的珍视/89

1. 美酒茶香慰所思——普洱茶的加工/89

2. 揉茶的艺术/104

3. 茶烟轻扫落花风——普洱茶的包装/107

七、一抹普洱润平生/110

1. 一缕茶烟透曼纱——“茶”颜观色/110

2. 清茶一口正香甜——茶味/111

3. 汲来江水烹新茗——煮水论茶/112

4. 轻旋薄冰盛绿云——茶具/117

八、无茶则病，有茶则安——普洱养生/122

1. 普洱茶的营养成分和药效成分/122

2. 普洱茶的药效保健功能/125



一、跨越千载的普洱茶

1. 高山云雾出名茶

俗话说，开门七件事，柴米油盐酱醋茶。自古以来，达官贵人、文人骚客、挑夫走贩、布衣百姓都将饮茶作为日常起居生活之需。

从植物学角度看，茶树属于被子植物门，双子叶植物纲，原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属。据考证，茶叶所属的被子植物起源于中生代早期，由此推断茶叶生长在地球上已有 6000 万年~7000 万年的历史。

茶树原产地之谜

“茶之为饮，发乎神农氏。”——《茶经》

中国自古以来就被认为是茶的故乡，是茶文化兴起和传播的源地。然而，从 19 世纪初，关于茶的原产地在何处却出现了争议。

1824 年，驻印度的英国少校勃鲁士（R·Bruce）



在印度北部阿萨姆邦沙地耶（Sadiya）发现野生茶树，于是他对茶起源于中国提出了质疑。随后引发了国际上持续上百年的有关茶树原产地的争论。勃鲁士在 1838 年又印发了一本小册子，列举了他在印度阿萨姆邦发现的多种野生茶树，其中在沙地耶发现的一株野生茶树高达 13.11 米，径围 0.91 米。为此，勃鲁士断定，印度是茶树的原产地，而非大家普遍认为的中国。之后还有英国人贝尔登（S·Baidond）在其撰写的《阿萨姆之茶》中（1877 年）提出茶树产于印度；布莱克（J·H·Blake）所著的《茶商指南》（1903 年）、勃朗（E·A·Blown）所著的《茶》（1912 年）、易培逊（A·Ibbetson）所著的《茶》，以及林德莱（Lindley）和日本的加藤繁等都指出印度有野生茶树，而中国尚未发现野生茶树。印度阿萨姆茶树长得“野”，树高叶大，而中国茶树材矮叶小。据此断定印度茶树是原种，印度是茶树的原产地。

在印度发现野生大茶树不久之后，印度茶业委员会组织了一个科学考查团，其成员植物学家瓦里茨（Wallich）博士和格里弗（Griffich）博士在对印度发现的野生茶树进行多次实地勘察研究后，确定印度阿萨姆的茶



树是从中国传入印度的，属于中国茶树的变种。同时，许多著名的学者通过多年对茶树细胞染色体的研究和比较，都确认茶树的原产地在中国，如美国学者瓦尔茨（J·M·Walsh）所著的《茶的历史及其秘诀》（1982年）、美国学者威尔逊（A·Wison）所著的《中国西南部游记》、俄国学者勃列雪尼德（E·Brelschneider）所著的《植物科学》（1893年）等。



神农民尝茶



野生大茶树



有大量的史料记载了我国先民发现并利用野生茶树的历史。我国早在秦汉时所成的辞书《尔雅》中就有“檟，苦茶”“茗，苦茶”的记载，檟是古代对茶的一种称呼，而唐代之之前都将茶称之为“茶”。我国最早的诗歌总集《诗经》中有“谁谓苦茶，其甘如荠”。三国（公元 220 年~280 年）《吴普·本草》引《桐君录》中就有“南方有瓜芦木（大茶树）亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠”的记载。陆羽在《茶经·一之源》中称：“其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之，茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公，齐有晏婴，汉有扬雄、司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载、祖纳、



谢安、左思之徒，皆饮焉。”由此推断，我国先民早在4700多年前的神农时期就已经和茶结下了不解之缘。在中国的文化发展史上，往往跟农业、植物相关的事物起源都最终归结于神农氏。饮茶起源于神农氏的说法也因民间传说而衍生出不同的观点。有人认为茶是神农氏在野外以釜锅煮水时，刚好有几片叶子飘进锅中，煮好的水，其色微黄，喝入口中生津止渴、提神醒脑，以神农氏过去尝百草的经验，判断它是一种药，这是有关中国饮茶起源最普遍的说法。另有说法则是从语音上加以附会，说神农氏有个水晶肚子，可以直接看见食物在胃肠中蠕动的情形。当他尝茶时，发现茶在肚内到处流动，就像在肚子里来回巡查一样，把肠胃洗涤得干干净净，因此神农氏把这种植物称为“查”，后转变成“茶”字，因而成为茶的起源。

我国是野生大茶树发现数量最多、年代最古老的国家，其主要分布在我国西南和华南地区，有横断山脉分布区（位于 $22^{\circ}\text{N} \sim 26^{\circ}\text{N}$ ， $98^{\circ}\text{E} \sim 101^{\circ}\text{E}$ ，即云南西南部和西部、地处青藏高原东延部的横断山脉中段）、滇桂黔分布区（位于 $23^{\circ}\text{N} \sim 26^{\circ}\text{N}$ ， $102^{\circ}\text{E} \sim 107^{\circ}\text{E}$ ，地跨云南、广西、贵州三省）、滇川黔分布区（位于 $27^{\circ}\text{N} \sim$



29°N, 104°E ~ 107°E, 是云南、四川、贵州三省接合部, 也是云贵高原向第二阶梯的过渡带)、南岭山脉分布区 (沿 25°N 线的长形分布带, 地跨南岭山脉两侧) 四大分布区域, 共计约 200 多处。明代云南《大理府志》记载: “点苍山 (下关) ……产茶树高一丈。” 云南省分布的树干直径在 100 厘米以上的野生茶树就有十多株。普洱市镇沅县九甲乡千家寨发现的野生茶树群落占地数千亩, 其中一棵古茶树的树龄约为 2700 年, 这是世界上迄今为止发现的最为古老的茶树, 已经被列为国家保护植物。在西双版纳南糯山、巴达山等地也发现了有树龄约 1700 余年的茶树。这些野生大茶树可谓是当今世界茶树之最了。

有无野生大茶树固然是判断茶树原产地的重要依据之一, 但是发现有野生茶树的地方不一定是茶树的原产地。中国和印度同是世界文明古国, 目前两国都有野生大茶树的存在。但是有一点是可以明确的, 当印度人还不知道种茶和饮茶、更不知道他们的国家有茶树的时候, 中国发现茶和利用茶却已经有数千年的历史了。

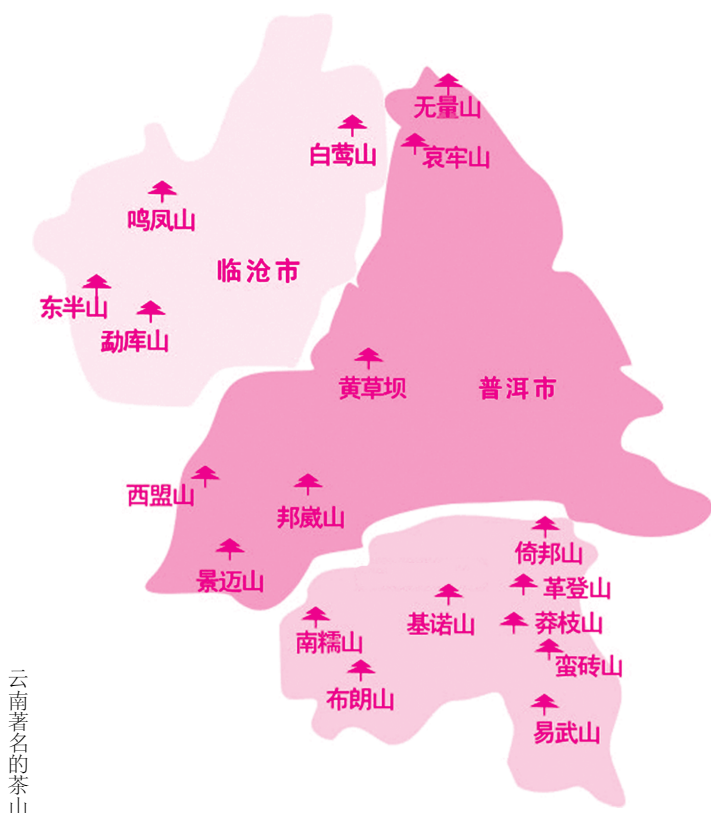
云南六大古茶山和其他著名的茶山

南诏国时期, 设有金生城和银生城。方国瑜先生考



千家寨野生大茶树

证：“樊绰《云南志》卷七曰：‘茶出银生城界诸山，散收无采造法，蒙舍蛮以椒姜桂和烹而饮之。’按：银生城界者，即银生节度管辖界内，今所称云南普洱茶者，实产于倚邦、易武、勐海各地……则银生城界内产



云南著名的茶山

茶诸山，在今倚邦、易武、勐海等处可知也。”

蛮砖山、莽枝山、革登山、倚邦山、易武山和基诺山（攸乐山），俗称云南普洱茶的六大古茶山，它们是普洱茶的核心发祥地，更是茶文化的“故宫”。除此以外，不可忽略的还有代表布朗族文化的布朗山及象征哈尼族文化和在现代普洱茶历史上具有开辟性地位的南糯山。



蛮砖山

蛮砖山东接易武，北连倚邦，面积约 300 平方公里，清代有茶园万亩以上，从磨者河边到曼林山顶六十里路，沟沟壑壑都是茶。曼庄、曼林、曼迁、八总寨过去都是大茶村，各村产茶都在 2000 担以上。曼林的古茶园目前在勐腊县境内的五个茶山中保存得最好，有 1000 多亩成片的古茶园，其茶树树围大多在 100 厘米以上。蛮砖山茶园虽多但茶号少，清末民初易武的茶号都到蛮砖茶山买原料，蛮砖的茶农说：“易武七子饼一半是蛮砖茶。”

曼庄和曼林是蛮砖茶山的心脏，它们哺育了当地的原著居民，也哺育了历代因军屯、商屯和民屯而来的汉人。在这座山的惠泽下，经过千百年来的洗礼，这些汉人早已将自己的灵魂融入大山，忘却了原本是从何处而来，只当自己是彝族或是基诺族。

据詹英佩女士所著的《普洱茶原产地西双版纳》记载，曼庄村是蛮砖茶山的中心大寨和人口最多的村，它的兴衰直接影响着茶山的兴衰。从明末到清初，蛮砖茶山的茶叶集散地和中心小镇就是曼庄。曼庄在史书上被