

茶香中国

李雪松 编著

普洱茶之乡



细想浮云人生，品酌五味杂陈。不如端起
一盞普洱，聞香賞色，雜念盡在這苦香中
化去，淡出一份沁香，濃出一份感悟。

茶香中国

李雪松 / 编著

普洱茶之乡

中国大百科全书
藏书章



 中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

茶香中国:普洱茶之乡/李雪松编著. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5192 - 0234 - 7

I. ①茶… II. ①李… III. ①普洱茶—基本知识
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 236207 号

茶香中国——普洱茶之乡

编 著 李雪松
责任编辑 李江彬
封面设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87233647(市场营销部)
029 - 87235105(总编室)
传 真 029 - 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西金和印务有限公司
成品尺寸 230mm × 170mm 1/16
印 张 9.75
字 数 200 千

版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5192 - 0234 - 7
定 价 58.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

茶香中国——普洱茶之乡



	◆ 第一章 自然陈化普洱茶
2	第一节 远古的呼唤——普洱茶的历史
8	第二节 迷离的身世——初识普洱分类
16	第三节 一段迷人的普洱茶事
22	第四节 茶树品种
	◆ 第二章 雾锁干树茶，香飘十里外 ——普洱茶的几大茶区
30	第一节 云南——普洱圣地
34	第二节 普洱产区
36	第三节 西双版纳
39	第四节 临沧市
44	第五节 保山
48	第六节 德宏
50	第七节 凤庆
51	第八节 文山州
52	第九节 红河州
54	第十节 昆明
55	第十一节 大理州

58	◆ 第三章 古树名山好普洱——古茶树，古茶山
	第一节 古茶树
71	第二节 古六大茶山
79	第三节 新六大茶山
	◆ 第四章 普洱茶茶艺
86	第一节 普洱茶茶具的选用
91	第二节 生普洱茶的冲泡
93	第三节 熟普洱茶的冲泡
97	第四节 待客型普洱茶茶艺
	◆ 第五章 浓有浓香 淡有淡韵——普洱茶的品饮
102	第一节 普洱茶的品饮技巧与禁忌
108	第二节 适饮人群与不适人群
	◆ 第六章 爱茶得茶寿 健康普洱茶
112	第一节 茶类的保健功效
122	第二节 普洱茶特有的保健功效
	◆ 第七章 振翅高飞普洱茶
128	第一节 健康的生活方式
131	第二节 精致的心灵之旅
134	第三节 品熟茶，养生茶，玩老茶
139	第四节 普洱茶的市场现状
146	第五节 普洱茶发展的前景



· 第一章 ·

自然陈化普洱茶



第一节

远古的呼唤——普洱茶的历史

茶，是我们的国饮，朋友你喜欢茶的哪品种呢？你偏爱普洱茶吗？在你独处时，不妨请你为自己泡上一盖碗普洱吧，在看书、看电视、沉思或劳作时，品饮一杯普洱茶，你是否觉得很惬意，很美好？你喝出了什么？喝出了时间的沉淀了吗？喝出了岁月的积累了吗？喝出了世间的变幻了吗……

普洱茶是中国茶中的一种地方特种茶类，是在历史长河中积淀下来的中华古老文明中的一朵奇葩。由于普洱茶原产区与中原文化发达区有着万水千山之隔，普洱茶这朵奇葩直至明清时期才被认知，如今，随着人们对普洱茶认识的加深，普洱茶的影响力在逐年提升。

普洱茶起源地毕竟距离中华文化中心地区太遥远，

交通的不便及万水千山之隔使普洱茶的文字记录非常贫乏，在少得可怜的文字记录中，还有不少是内地文人道听途说，以讹传讹的记录，所以并非所有普洱茶的文字记录都可以作为信



史，也需要甄别。

公认的最早普洱茶产区的文字记录《蛮书》，是唐樊绰于咸通四年（公元863年）撰写的。《蛮书》记录了很多云南的历史文化，其中在《蛮书·云南志·管内物产卷七》中记：“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。”这是目前公认的普洱茶产区的最早文字记录，因而被广泛引用。如果我们冷静地来看樊绰的记录，仍有需要甄别讨论的问题。

公元862年统治云南的南诏国出兵攻打安南（即越南，当时归属唐统治，唐政府在安南设有统治机构），唐政府派蔡袭继任安南经略使，樊绰是蔡袭幕僚。为了知己知彼，了解南诏情况，樊绰受命收集南诏资料并于863年写成《蛮书》，也就在同一年南诏攻占安南，蔡袭战死，樊绰逃走。樊绰其实并没有到过云南。因此对于《蛮书》关于茶的记录也需要进行甄别讨论。其一，书中所说“茶出银生城界诸山”应该是可信的。“银生城”即今天的景东县城，辖区包括了今普洱市、临沧市、西双版纳州等地，这一带正是公认的茶的起源区域，《蛮书》说“茶出银生城界诸山”与此相符合。其二，《蛮书》说“散收，无采造法，蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之”。关于“散收，无采造法”应该是属于道听途说了。在澜沧江流域有很多古茶山，这些古茶山规模大，树龄老。以景迈山为例，可以采撷的面积超过一万亩，按照布朗族的传说种茶已有1800多年，这么古老而辽阔的茶园如果“无采造法”是不可能形成的。至于“蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之”，

那只是一部分人的饮法，并不代表普洱茶产区的饮茶法。蒙舍蛮即南诏国的统治民族，南诏统一前在洱海周围有六诏（六个小王国），南面的蒙舍诏也称南诏，其民族属于当时被称为“乌蛮”的一部分，其他五诏的民族都是“白蛮”，后来南诏统一其他五诏建南诏国并先后征服今云南大部分地区。“蒙舍蛮”是当时“乌蛮”的一支，是南诏国的统治民族，所饮之茶应该是来自“银生城界诸山”的古老的普洱茶，只是在饮用时有加上椒、姜、桂煮饮的习俗。大理白族的三道茶饮法应该起源于此。

关于普洱茶名称的来源，说法不一。据说元朝有一地名叫“步日部”，由于后来写成汉字，就成了“普耳”（当时“耳”无三点水）。普洱一词首见于此，从此得以正名写入历史。没有固定名称的云南茶叶，也被叫作“普茶”，逐渐成为西藏、新疆等地区市场买卖的必需商品。普茶一词也从此名震国内外，直到明朝末年，才改叫普洱茶。

自古代种植茶树以来，史称“茶兴于唐，盛于宋”。主产于西双版纳的普洱茶在唐代（公元618—907年）就已销往四面八方。阮福（普洱茶记）记载：“西蕃之用普茶，已自唐时。”

宋代（公元960—1279年）除进行川滇藏茶马交易外，大理国还派使臣到广西以普洱茶与宋朝静江军作茶马交易。运至中原和江南一带的普洱茶，是上乘的“紧团茶”，又称“圆茶”。宋朝名士王禹锡品尝了芬芳浓郁的普洱茶后，写了一首赞美诗：“香于九畹芳兰气，圆如三秋皓月轮，爱惜不尝唯恐尽，除将供养白头亲。”诗中所

指“圆如皓月”，就是普洱紧团茶。元代（公元1206—1368年）普洱茶已成为市场交易的重要商品。元代李京在《云南志略诸夷风俗》的“金齿”“白夷”（指傣族）条里写道：“交易五日一集，以毡、布、茶、盐相互贸易。”民间在普洱进行茶叶交易的年代甚为久远。《滇云历年志》载：“六大茶山产茶……各贩於普洱。……由来久矣。”

明代至清代中期是普洱茶的鼎盛时期，普洱茶作为贡茶，很受朝廷赞赏，所以极大地促进了普洱茶的发展。明朝，茶马市场在云南兴起，来往穿梭在云南与西藏之间的马帮如织；以“六大茶山”为主的西双版纳茶区，年产乾茶8万担，达历史最高水平。

据史料记载，清顺治十八年（公元1661年），仅销往西藏的普洱茶就达3万担之多。同治年间（公元1862—1874年），普洱茶的生产仍然兴旺，仅慢撒茶山（易武）就年产五千余担。在西双版纳广袤的沃土上几乎家家种茶、制茶、卖茶。茶山马道驮钩终年回荡，商旅塞途，生意十分兴隆。清雍正七年（公元1729年），清政府派往云南的总督鄂尔泰在云南少数民族地区推行改土归流政策（设官府，置流官，驻军队以加强行政统治），在普



洱设置“普洱府治”，在攸乐山（现为景洪市基诺族乡，六大茶山之首）设置“攸乐同知”，驻军五百，防守茶山，征收茶捐。在勐海、勐遮、易武、倚邦等茶山设置“钱粮茶务军功司”，专管粮食、茶叶交易。乾隆元年（公元1736年）撤销攸乐同知，设置思茅同知，并在思茅设官茶局，在“六大茶山”分设“官茶子局”，负责管理茶叶税收和收购。在普洱府道设茶厂、茶局统一管理茶叶的加工制作和贸易，一改历代民间贩卖交易，变为官府管理贸易，普洱便成为茶叶精制、进贡、贸易的中心和集散地。于是，普洱茶这一美名，便名震天下。正如清人檀萃在《滇海虞衡志》所云：“普茶名重天下，出普洱六大茶山，一曰攸乐、二曰革登、三曰倚邦、四曰莽枝、五曰蛮砖、六曰慢撒。周八百里，人山作茶者数十万人，茶客收买，运於各处，可谓大钱矣。”



在茶道的沿途上，因为人口聚集而形成许多城市。以普洱府为中心点，透过古茶道和茶马大道极频繁的东西交通往来，进行着庞大的茶马交易。蜂拥的驮马商旅，将云南地区编织为最亮丽光彩的历史画面。清朝时普洱茶脱胎换骨，变为枝头凤凰，不但广受海内外人们喜爱，更成为倍受宫廷宠爱的贡茶，清朝是普洱茶最光彩而鼎盛的时代。





第二节

迷离的身世——初识普洱分类

茶中圣品“普洱茶”早在清代就“名遍天下”，普洱博大精深。普洱茶是以云南省一定区域内的云南大叶种晒青毛茶为原料，经过发酵后加工而成的散茶和紧压茶。初识普洱茶，普洱茶的分类有哪些呢？

一、按压制形状分类

1. 饼茶

扁平圆盘状，其中七子饼每块净重 357 克，每七个为一提，每筒重 2500 克，故名七子饼。

2. 沱茶

形状跟饭碗一般大小，每个净重 100 克或 250 克，迷你小沱茶每个净重 2 ~ 5 克。

3. 砖茶

长方形或正方形，250 ~ 1000 克居多，制成这种形状主要是为了便于运送。

4. 金瓜贡茶

压制成大小不等的半圆体，重量不一。

5. 香菇紧茶

压制成香菇状的普洱茶，重量约为 250 克。

6. 柱茶

压制成长柱状的普洱茶，再用竹片或荷壳包扎在外面，重量从 100 克到几千克不等。

7. 七子饼

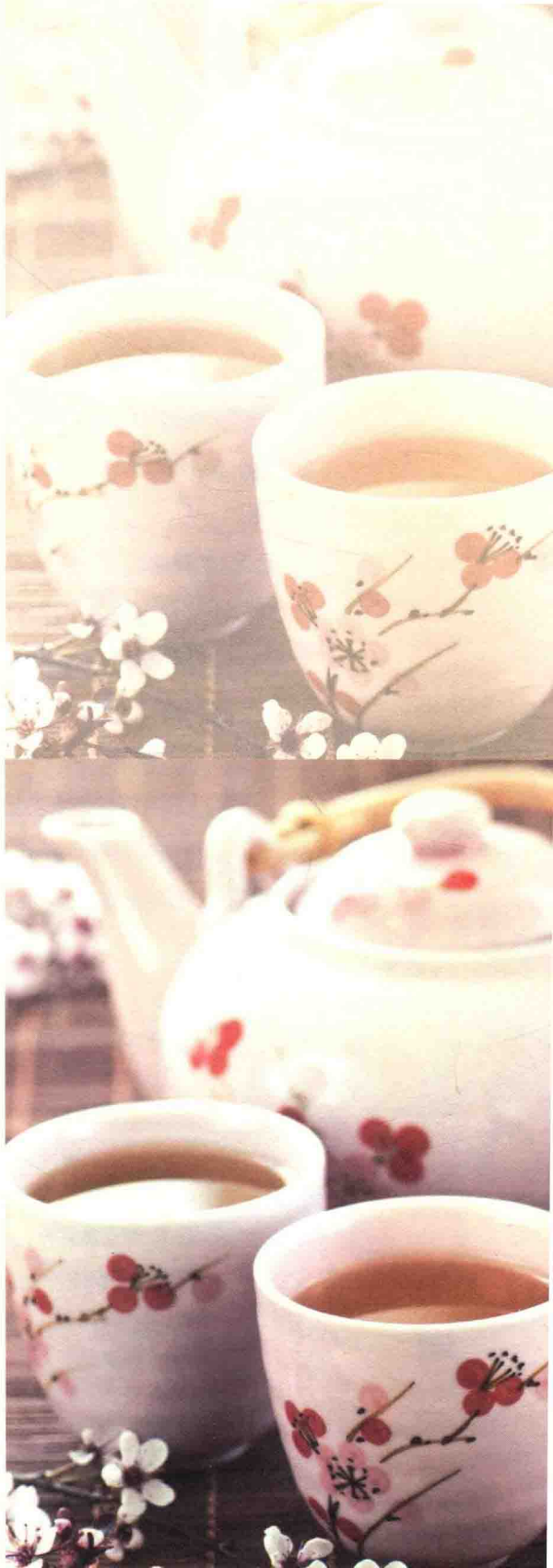
圆形的茶饼，通常七饼包装成一提，所以称为七子饼，重量小至 25 克，大至 3 公斤。

8. 小金沱

圆形的沱茶，时尚且便于携带，网络上最为流传。重 2 克，世界最小普洱茶。

9. 老茶头

老茶头，也叫自然沱，是晒青毛茶中比较肥嫩的芽叶，由于嫩度高，果胶



含量高，在熟茶的渥堆发酵过程中，自然卷曲或纠结成块，形成了茶头。陈年茶头紧结，发酵充分，非常耐泡，为熟茶中的精华；口感汤色极佳！

10. 曲线茶

提取莱菔子、荷叶、决明子、麦芽等天然植物成分，研制成新一代科学又安全的压制型茶，重量为 2.5 克。

11. 千两茶

压制成大小不等的紧压条型，每条茶条重量都比较重（最小的茶条都有 50 千克左右），故名千两茶。

12. 散普洱茶

制茶过程中未经过紧压成型，茶叶状为散条型，分为用整张茶叶制成的索条粗壮肥大的叶片茶和用芽尖部分制成的细小条状的芽尖茶。

二、按发酵工艺分类

1. 生茶

新鲜的茶叶采摘后以自然的方式陈放，不经过渥堆发酵处理。生茶茶性较烈，刺激。新制或陈放不久的生茶有强烈的苦味，汤色较浅或呈黄绿色，生茶适合长久储藏，随着生普洱叶子颜色的渐渐变深，香味也会越来越醇厚。

2. 熟茶

是经过渥堆发酵使茶性趋向温和，熟普具有温和的茶性，茶水丝滑柔顺，醇香浓郁，更适合日常饮用，质量上乘的熟普是值得珍藏的，同样熟普的香味也会随着陈化时间的增加而变得越来越浓郁。以1973年为分界点，1973年之前没有熟茶。

三、按规格分类

初制毛茶分为春、夏、秋三个规格。春茶又分春尖、春中、春尾三个等级；夏茶又称二水；秋茶称为谷花。普洱茶中以春尖和谷花品质最佳。以鲜叶为原料，经特殊工艺制作而成的普洱茶，香味浓郁，耐泡，汤黄明亮，香气清幽，滋味醇厚。

四、按制法分类

1. 生茶

普洱茶（生茶）是以符合普洱茶产地环境条件下生长的云南大叶种茶树鲜叶为原料，经杀青、揉捻、日光干燥、蒸压成型等工艺制成的茶，包括散茶及紧压



茶。其品质特征为：外形色泽墨绿、香气清纯持久、滋味浓厚回甘、汤色绿黄清亮、叶底肥厚黄绿。

加工步骤：

A. 采摘：手工采摘一芽两叶为上。

B. 萎凋：摊晾于无阳光直射通风干燥处。置于竹编竹箴上方。时间视鲜叶含水量及当时气温湿度而定。

C. 杀青：去除青草味，蒸发一部分水分，炒制后利于揉捻成形。

D. 揉捻：有机器揉捻及手工揉捻。让茶叶细胞壁破碎，使茶汁在冲泡时易溶于茶汤，提高浸出率；使茶叶成条。

E. 晒干：把揉捻好的茶叶在太阳光下自然晒干，最大限度地保留了茶叶中的有机质和活性物质。晒青易于保留茶叶的本质原味。

F. 蒸压：把晒干的茶叶用蒸汽蒸湿，放在不同模具里压成形。提取香味及使茶叶中果胶溢出表皮，利于压制成型和形成有别于散茶的独特香味。

