

云南茶生活百科全书

主编 周重林 陈海标



云南大学出版社
Yunnan University Press

云南茶生活百科全书

主编 周重林 陈海标



云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目(CIP)数据

云南茶生活百科全书 / 周重林, 陈海标主编. -- 昆明 : 云南大学出版社, 2015
ISBN 978-7-5482-2438-9

I. ①云… II. ①周… ②陈… III. ①茶叶—文化—云南省 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239509号

云南茶生活百科全书

主 编：周重林 陈海标

出版发行：云南大学出版社

社 址：云南省昆明市一二一大街云南大学英华园

邮 编：650091

电 话：0871—65031071 65033244

网 址：<http://www.ynup.com>

E-mail：market@ynup.com

责任编辑：赵红梅

责任校对：蒋丽杰

印 装：昆明富新春彩色印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：23.25

字 数：265千

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5482-2438-9

营销电话：猫猫书店 15887017040

定 价：150.00元

《云南茶生活百科全书》编辑委员会

顾问：许嘉璐 黄炳生 王兴原 邹家驹

主编：周重林 陈海标

执行主编：杨静茜 李扬

编委名单：（排名不分先后）

阮殿蓉 王心 王晴 齐云 邓增永 张煜东 杨绍巍 李乐骏
邹青松 余燕辉 黄宏宽 李艳 张阳 聂怀宇 崔怀刚 吕建锋
谢劲志 袁毅 卢赞 包忠华 杨世华 刘婷 张卫华 李广韬
赖国香 施继泉 郑子语 舒小红 陈大华 雷力 黄小元 黄选明
黄巧君 裴小军 孙志君 白羽 周红海 聂玉霞 张钰 徐灯
翁旭君 解方 贝一 汪玲 苏岚 夏逢雨 刘刻 刘春雨 万燕

执行编委：陈海标 黎敏 黄一洲 李明 支离子 熊小婕

项目统筹：支离子 李明

装帧设计：刘清

封面设计：刘清

阅读指要

献给热爱生活的你。

无论从哪一页翻开，都可以进入阅读。

无障碍阅读与无障碍喝茶，是这本书优先考虑的。

书只是一个开始，不是结束。

我们希望这本书可以开启期待已久的茶生活。

提出问题，认真解答，叫态度。问得刁，答得妙，是有趣。

问得对，答得准，是专业。问得怪，答得巧，靠经验。

懂茶，更懂生活。会喝茶，更会聊天。

我们还能继续说的只有两个字：

诚意。

目录

喝茶有意思

什么是茶人？ 2

茶艺表演好不好？茶道深不深？ 4

喝茶的时候一定要穿茶服吗？ 7

如何用高科技伪装成一个懂茶的人？ 10

我去过很多地方，都有“禅茶一味”的横幅，这是什么意思？ 13

除了心经和禅茶一味，茶室里还能挂点啥？ 15

想在茶室挂对联，可以挂些什么？ 20

如何来布置一个茶席？ 26

如何练就可靠的品鉴能力？ 30

怎么蹭茶，保证不会被打？ 32

如何三分钟解读普洱茶二十年流行历程？ 34

有人让我收一些普洱茶保值，请问普洱茶真的可以保值么？ 36

为什么我买回家的茶没有在茶店里喝到的好喝？ 42

喝茶都有哪些好处？ 46

烧水、泡茶、喝茶的装备要怎么选？ 48

多老的大树才算是古树？ 52

古树茶究竟好在哪儿？ 54

历史上流行喝古树茶吗？ 56

老班章为什么这么贵？ 57

喝茶的时候怎么找茶气？ 58

一场知识型的高端茶会要怎么搞？ 64

怎样才可以买到真正的古树茶？ 66

为什么你会觉得茶馆的茶贵？ 68

开了一个小茶馆，但生意不怎么好，有什么大招救不？ 70

办公室喝茶的“七宗罪”指的是什么？ 72

不同的人，如何在办公室自由自在的喝茶？ 76

云南少数民族的特色茶有哪些？ 78

姑娘茶，情调还是调情？ 84

哪些茶，是土豪也不能任性喝的？ 86

茶会是怎么变雅的？ 94

找个茶艺师做女友有什么好处？ 102

喝茶有见解

- 喝普洱茶能不能减肥？ 106
- 喝茶过量有危害吗？ 108
- 喝茶能解酒吗？ 110
- 吸烟有害健康，多喝茶有用吗？ 112
- 什么时间最适合喝茶？ 116
- 隔夜茶能喝吗？ 119
- 茶喝多了会缺钙吗？ 120
- 喝到农残茶怎么办？ 122
- 普洱茶越苦越值得收藏吗？ 124
- 孕妇孕期和哺乳期能不能喝茶？ 126
- 怎样撬开普洱茶？ 128
- “蒸酶茶”这个名字是从何而来的？喝了真的会倒霉吗？ 132
- “马蹄”是什么？不规范采摘的结果吗？ 133
- 茶渣可以如何再利用？ 134
- 你真的了解滇红吗？ 135
- 茶会不会解药？感冒了喝茶可以吗？ 140
- 为什么喝茶容易失眠？ 142

- 如何避免喝茶失眠？ 144
- 空腹喝茶与餐前用茶对身体会不会有损害？ 146
- 一天喝多少茶合适？ 147
- 喝茶对牙齿好处多还是坏处多？ 148
- 茶垢有危害么？ 150
- 如何有效的彻底清除茶垢？ 151
- 家里的普洱茶长霉了，还能喝吗？ 153
- 手工茶和机制茶哪个好？ 154
- 摊放的意义是什么？ 156
- 为什么普洱茶原料一定要晒干？ 156
- 什么是渥堆发酵？ 158
- 熟茶有堆味正常吗？ 159
- 黄片是什么？能喝么？ 160
- 对于普洱茶来说，是不是茶叶越嫩，内含物质越丰富？ 161
- 炒青、烘青和晒青有什么不同？如何辨别？ 162
- 怎么区别普洱老茶和新茶？ 163
- 怎么区别普洱原料中的春茶、秋茶与夏茶？ 163
- 普洱茶中有没有人工添香？ 164

茶叶中有没有人工增色法？	164
生茶放久了会变成熟茶么？	164
普洱茶的拼配有什么讲究？	165
什么是老茶头？	166
普洱茶能用冷水泡吗？	168
云南有哪些可口的茶点？	170
普洱生茶贮藏过程中都会发生哪些物质变化？	172
什么是藤条茶？	176
什么样的环境能长出好的古树普洱茶？	178
茶为什么是苦味的？	182
茶为什么是涩的？	184
茶为什么是甜的？	188
茶叶为什么是这个颜色？	195
家庭如何来储存普洱茶？	202
茶马古道的发展历程	206
为什么景迈山可以申请世界遗产？	214
为什么说茶马古道是人类行走文化的奇迹？	218
为什么说普洱茶是有生命的茶？	222

什么叫古法？ 223

什么是手工茶？ 223

云南主要产哪些茶？去哪些地方可以看到大茶树？ 224

云南有白茶吗？ 226

云南有哪些茶祖？ 227

竹筒茶是怎么做的？ 230

徐霞客在《滇游日记》里是怎么描写云南茶的？ 232

为什么普洱茶要做成紧压茶？ 235

《茶经》为何没有云南茶的记载？ 236

好普洱有哪三个标准？ 237

老挝、缅甸、泰国的大叶种晒青茶或发酵茶能叫普洱茶么？ 240

动物会喝茶吗？ 242

酥油茶是怎么做的？ 243

熟茶之父是谁？ 244

故宫茶膏是用什么茶制作的？ 246

普洱茶属于黑茶吗？ 247

云南知名的绿茶有哪些？ 248

工艺茶能喝吗？ 249

“文革砖”是什么？ 250

什么是仓储？ 251

什么是干仓、湿仓、自然仓？ 251

茶叶如何存放与避免仓味？ 252

茶有保质期吗？ 254

在云南各处存茶的特点 255

天气对喝茶有什么影响？ 256

有什么办法可以让茶叶陈化的速度变快？ 256

压得紧的茶和压得松的茶在转化上有什么不同？ 257

存茶的仓库越大越好么？ 257

散茶怎么存？ 258

生茶、熟茶存多长时间适合喝？ 258

如何一分钟内讲完熟茶发展历史？ 259

存放茶膏要注意什么？ 259

普洱茶仓储过程需要人为干预么？ 260

买到假茶怎么办？ 261

茶山有玩场

上茶山需要做些什么准备？带哪些必需品？ 263

上茶山，怎么秀才会显得有格调？ 266

普洱地区茶山 268

如何科学的认识古六山？ 274

除了古六山，版纳茶区还有什么茶山？ 282

临沧茶区有哪些好玩的？ 286

保山都有些什么茶？ 289

有7天的时间到西双版纳茶山可以怎么玩？ 290

喝茶有玄机

普洱茶香气审评词汇的问题 300

茶叶香气的真面目 303

普洱茶的香气类型 306

普洱茶香气的变化规律猜想 344

参考文献 348

创作人简介 352

喝茶有
意思

什么是茶人？

我们认为，茶人是一种自我认同。

卡西尔说，人是符号化的动物，茶人的符号就是茶。

那么，一个茶人如何来感知到这种自我认同呢？

首先，要考察自己与茶的关系，茶有无渗透到你的生活中？

在日常生活中，茶的位置如何？

饮茶行为是被动还是主动，总是等着别人为你端茶送水，还是自己每每都以茶待客，并认为茶是自己生活很重要的一部分，很乐意带动身边的

人来分享茶带来的快乐。

其次，要问询自己能做什么？

是一位茶叶的采摘能手，还是制茶能手，或是泡茶能手，又或者只是一位有着品饮要求的人？

或者只是一个纯粹的茶文化研究者？

从茶种植到茶消费，茶所属领域也从农业跨到服务业，有着广泛联结。

茶人在茶中找到自己的位置，并追问自己个性、特长以及能力可以做什么。对大多数人来说，以茶谋生和品茶度日还是大有区别的，所以，接下来这一点也很重要。



户外饮茶 图|李宝儿

最后我们需要问询，茶生活能不能让你感到自豪，过着有尊严与荣誉的生活，你的自我价值在茶中能不能得到实现？

直接的说法就是，你开着一个年赚10万的茶叶小店，与一个年赚10亿的地产老板坐在一起，你不会有任何不舒适感，你坚信“茶禅一味”四个字比利润表有价值得多。

在任何场合，你说得最多的就是，“我普普通通，就是一个茶人”。

茶艺表演好不好？ 茶道深不深？

每一天都面对茶艺好不好？茶道是什么以及为何中国茶道不及日本茶道的问题，如果问得人多了，还真成了问题。

有人非常反感茶艺表演，说是茶道的堕落。

问题紧接着就来了，什么是茶道？

而接着就进入了我非常反感的竞赛模式，中国茶道与日本茶道非要一较高下，比出一个胜负来。这个道理其实太简单，印度人会很在意他们现在的佛教境况不如中国？

茶在室内空间，考量泡茶主体对茶、水、器与来客的控制，茶之计量、水之温度、器之适可、人之情绪，茶或多或少，水开到什么程度，器皿可供选择的余地，来者欢与不欢，精、准、细，体现茶人对茶事的涵养与追求。

喝大碗茶有大碗茶的喝法，喝功夫茶有功夫茶的喝法，喝抹茶有抹茶的