

水也就是茶，清茶一杯，琴声悠悠，苦茶一杯，灯火阑珊处。一人饮得其神，二人饮得其味，三人饮得其趣……

云南出版集团公司 云南科技出版社

# 云南茶叶冲泡技艺

● 周红杰 韦红 主编

云南农业大学园林园艺学院  
云南省茶业协会

云南普洱茶冲泡技艺  
云南传统名茶冲泡技艺  
云南少数民族茶艺



# 云南茶叶

古人说：『君子相交淡如水』其实，这里所指的水也就是茶，清茶一杯，琴声悠悠，苦茶一杯，灯火阑珊处。一人饮得其神，二人饮得其味，三人饮得其趣……

● 云南出版集团公司 云南科技出版社·昆明·

# 冲泡技艺



● 周红杰 韦红 主编  
云南农业大学园林园艺学院  
云南省茶业协会 组织编写

云南普洱茶冲泡技艺  
云南传统名茶冲泡技艺  
云南少数民族茶艺



图书在版编目 ( C I P ) 数据

云南茶叶冲泡技艺 / 周红杰, 韦红编著. —昆明: 云南科技出版社, 2006.2

ISBN 7-5416-2307-5

I . 云 ... II . ①周 ... ②韦 ... III . 茶—文化—云南省 IV . TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2006 ) 第 012487 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

( 昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034 )

云南省玉溪印刷有限责任公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 4 字数: 100 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 定价: 36.00 元



审定委员会

主 任：邵宛芳

副主任：张勤民 张泽斌 周红杰

委 员：韦 红 杨家勇 张河生 王星银

方 可 吴丽娟 刘亚梅

本书编写人员

主 编：周红杰 韦 红

编 者：韦 红 刘亚梅 任立清 周 波 谢仕玲 刘 松 杨际刊

向 荻 李雨竹 段泽惠 杨丽青 朱左勋 周爱芳 钟 峻

张 丽 钟 凌 魏夕盈 兰安群 袁文侠 刘春艳 王雅静

白 云 李小军 安文杰 郭睿南

审 稿：邵宛芳 王星银 方 可



本书主要编写人员

# 序

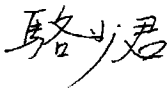
云南自然条件优越，产茶历史悠久，是世界茶树原产地中心，是我国产茶大省。

云南是多民族大省，这里聚居着回、白、彝、傣、佤、纳西、景颇、哈尼、傈僳、藏族等 26 个民族。勤劳善良的 26 个兄弟民族，用自己的智慧和力量谱写了本民族的辉煌历史。在漫长的历史发展过程中，不但积淀了绚丽多姿、浓郁丰厚的民族文化。他们也是发现和利用茶叶较早的民族，据历史记载早在商周时期，云南的濮人就开始种茶，并以茶作为贡品。在长期的生产、生活实践中形成了各民族的饮茶习俗，这种独具民族特色的饮茶习俗，是云南民族茶文化的基础和源泉。

近年来，云南茶产业的发展和全国一样，呈现良好的发展势头。特别是以普洱茶为代表的云南茶叶，以其独特的品质风格和保健功效深受国内外消费者的喜爱，已成为了一种老少皆宜的保健饮料。随着云南茶叶产业的发展，各类茶馆、茶楼、茶坊，如雨后春笋般的迅速发展起来。据调查云南现有各种销售茶叶的专业店 2000 余家，各类茶馆、茶楼、茶坊逾 3000 家。茶文化的普及与传播不断渗入家庭生活，提高了人们的生活情趣，构成了一道亮丽的社会风景线。与此同时，以普洱茶为中心的云南民族茶艺，盛况空前，跻身中国茶艺之林。瑰丽多姿、赏心悦目的云南民族茶艺已逐步得到了国内外的青睐，且形成独立的体系。

为弘扬中华民族茶文化，展现云南瑰丽的少数民族茶艺，推广茶叶科学泡饮技艺，扩大云南茶叶的消费市场。云南省茶业协会、云南农业大学园林园艺学院与云南省劳动和社会保障厅职业技能鉴定中心，组织编写了《云南茶叶冲泡技艺》一书。本书图文并茂、通俗易懂，在继承和总结各种茶饮习俗的基础上，结合时代特征、大胆创新，融科普性与可读性为一体，是云南较为全面反映云南茶叶冲泡技艺及少数民族茶艺的书籍。该书对提高茶叶从业人员的技能和整体素质，进一步促进云南民族茶文化的健康发展，将起到积极的作用。

国家茶叶质检中心主任  
杭州茶叶研究院院长  
国家高级评茶技师、研究员



# 目录

## 引言

- 1 什么是普洱茶
- 3 普洱茶历史
- 3 普洱茶文化
- 4 普洱茶种类
- 5 普洱茶与健康

## 第一章 云南普洱茶冲泡技艺

- 6 普洱散茶的冲泡
- 9 普洱紧茶的冲泡
- 12 青饼的冲泡
- 15 陈年熟饼的冲泡
- 18 老青饼的冲泡
- 20 好普洱，好知己，好生活……  
——共享普洱 9856
- 22 宫廷普洱茶的冲泡
- 28 马帮茶的冲泡
- 32 C.T.优质饼的冲泡



## 第二章 云南传统名茶冲泡技艺

- 36 下关沱茶
- 39 凤庆滇红工夫茶
- 40 柠檬红茶
- 42 奶红茶
- 44 宜良宝洪茶
- 47 墨江云针茶
- 50 西双版纳竹筒香茶
- 51 滇南绿春玛玉茶
- 52 景谷大白茶
- 55 大关翠华茶
- 58 云南滇青
- 61 昆明十里香茶

## 第三章 云南少数民族茶艺

- 64 白族三道茶
- 66 傣族竹筒茶
- 68 藏族酥油茶
- 71 布朗族青竹茶
- 73 基诺族凉拌茶
- 74 哈尼族土锅茶和土罐茶
- 75 拉祜族烤茶
- 76 苗族八宝油茶汤
- 78 纳西族龙虎斗
- 79 傈僳族「油盐茶」
- 80 普米族「打油茶」
- 81 彝族烤茶和清茶
- 82 撒尼人「铜壶茶」
- 83 佤族苦茶和土锅茶
- 84 昆明九道茶

## 附：云南名茶群芳谱





# 什么是普洱茶

普洱茶是云南省传统的历史名茶，生产工艺及产品特征具有特殊性。按历史沿革来看，可分为传统普洱茶和现代普洱茶：传统普洱茶是指云南大叶种晒青，经蒸压自然干燥一定时间贮放形成的特色茶，品质形成的主要成因是自然氧化，特点是汤色黄褐或琥珀色，滋味甘醇滑爽，香气陈香。

现代普洱茶是云南大叶种晒青作为原料，经适度潮水微生物固态发酵形成半成品后筛分形成级号散茶，蒸压形成砖、饼、沱、柱整形茶。品质形成的主要成因是微生物。其特征是汤色红浓明亮（褐红或棕红）滋味甘滑醇厚香气独特陈香（见表）。

云南省自然科学基金重点项目 2003C0007Z 普洱茶标准样化学成分分析（%）

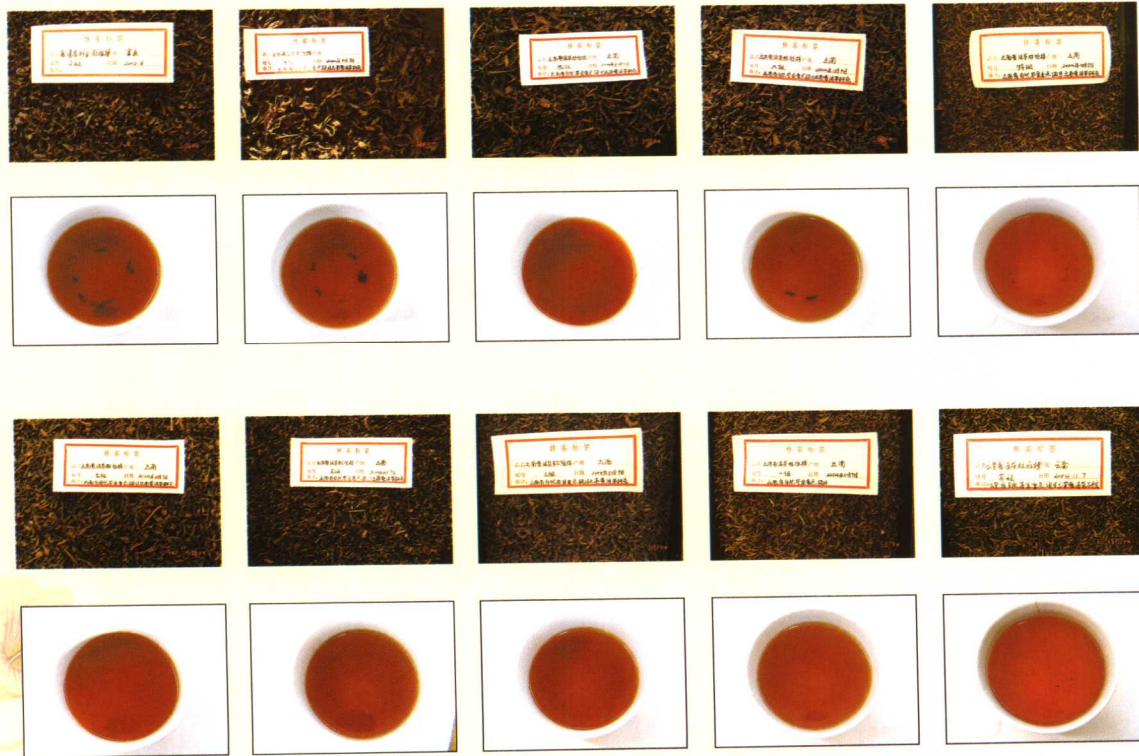
表 1

| 级 别  | 宫 廷   | 特 级   | 一 级   | 三 级   | 五 级   | 七 级   | 九 级   |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 水 分  | 11.62 | 11.62 | 11.74 | 11.47 | 12.19 | 11.76 | 11.48 |
| 干物率  | 88.38 | 88.38 | 88.26 | 88.53 | 87.81 | 88.24 | 88.52 |
| 灰 分  | 6.00  | 6.50  | 6.00  | 6.20  | 6.30  | 6.50  | 5.70  |
| 水浸出物 | 40.10 | 40.00 | 41.01 | 39.00 | 38.80 | 37.06 | 36.08 |
| 氨基酸  | 2.79  | 2.65  | 2.50  | 2.45  | 2.57  | 2.55  | 2.08  |
| 总 糖  | 9.55  | 8.61  | 7.13  | 7.82  | 8.53  | 8.97  | 8.87  |
| 多 糖  | 2.89  | 2.77  | 2.86  | 3.09  | 2.55  | 2.96  | 2.89  |
| 寡 糖  | 2.05  | 2.21  | 2.40  | 2.10  | 1.84  | 1.34  | 2.13  |
| 茶多酚  | 11.62 | 11.36 | 11.42 | 11.46 | 9.52  | 10.41 | 9.71  |
| 儿茶素  | 1.00  | 0.98  | 1.21  | 1.24  | 1.44  | 1.15  | 1.83  |
| 黄 酮  | 0.86  | 0.97  | 1.10  | 1.13  | 1.82  | 1.77  | 2.96  |
| 茶黄素  | 0.11  | 0.10  | 0.11  | 0.12  | 0.19  | 0.13  | 0.24  |
| 茶红素  | 0.15  | 0.18  | 0.68  | 0.74  | 1.33  | 1.04  | 2.45  |
| 茶褐素  | 10.50 | 10.90 | 10.95 | 10.97 | 10.03 | 10.01 | 9.86  |



云南普洱茶在养生方面的独特性，化学成分分析表明：主要的呈味物质茶多酚含量在 10% 左右；黄酮类 3%~4%；茶褐素 10% 左右；总糖 10% 左右；茶多糖 3% 左右；寡糖 4% 左右；水浸出物大于 30% 时普洱茶品质最佳，具备这样品质特征的普洱茶，色香味也是最好的。选择这样品质的普洱茶品饮，养生就有了物质的保证。

2



## 普洱茶历史



普洱茶是云南历史名茶，也是中国名茶。原产于云南澜沧江流域的思茅、版纳、临沧等地，集散于思茅、普洱一带，闻名于普洱。云南普洱茶的历史最早可追溯到商周，到唐代已成为主要商品；明代“土庶所用皆普茶”；少数民族“不可一日无茶”；清代入贡朝廷，声名崛起，闻名遐迩，成为华茶名品。经历代沧桑锤炼，显放陈香，服务社会，造福人类。

## 普洱茶文化



普洱茶文化是高原大山的文化，多样民族的文化，地域特色的文化，历史沉积的文化。作为普洱茶主产区西双版纳的古“六大茶山”，三国前就有茶树种植，经过两晋时期的逐步发展，唐、宋时期已成为较为成熟的商品茶基地，明洪武年间该地区更是被划作一个单独的行政区域。由于当时的加工技术非常简单，所制茶叶均为晒青散茶，不易运输，人们便将散茶蒸软后压制成饼状紧茶。当时云南交通不便，茶叶外运全靠人背马驮，经过长途跋涉，原先压制紧实的晒青团茶，由于历经长时间运输和贮放，在温热及微生物作用下，茶叶中化学物质发生了一系列氧化、缩聚反应，无意中形成了甘、滑、醇、厚的品质特点及独特的药理功效。历代饮用，经久不衰。清朝中叶，古“六大茶山”盛名一时，产品远销四川、西藏、南洋各地，普洱茶从此闻名中外。因此，尽管普洱茶从东晋时期就现身典籍中，但真正名扬天下的时期还是清代，经过几百年的游历，从20世纪80年代到今天，普洱茶才再度归来，进入人们的生活。从90年代中期起，普洱茶就进入产销两旺时期，出口内销其数量都呈上升趋势，估计总销量达20 000吨左右。目前我国的普洱茶主销香港、澳门，台湾地区及东南亚各国。法国、日本、德国、美国等国的需求量近年来也明显增加。



## 普洱茶种类

4



普洱茶按历史的沿革和品质的差异分为“传统普洱”和“现代普洱”两大类。

传统普洱茶又称生普，是以云南大叶种晒青毛茶直接蒸压风干而成，古代大多为团、饼、砖、沱等，以便于储存、保质和运输。云南晒青新茶因茶性强烈，性微寒，当年生饮有伤脾胃，所以，云南民间大多习惯烤饮（烤茶）或经数月甚至隔年存放（当地俗称“发汗”）后饮用。在云南的老茶区，饮陈茶、饮隔年茶的习俗已延续数百年，迄今仍保留着这种饮习风俗。过去，云南晒青茶因运输不便，在本地存留时间较长，茶叶经历了自然“后熟”变化，形成了独特的“陈质”。它得到了广大饮茶者尤其是港台饮者的喜爱和认同，并使其发扬。

“现代普洱”又称熟普，开始于20世纪70年代，毛茶经过渥堆湿热工艺的人工发酵过程，可缩短陈化时间。目前市场上的成品普洱茶有普洱沱茶、普洱方茶、七子饼茶、紧茶以及普洱散茶等。除上述大宗生产的产品外，还有小饼茶、团茶等。

传统普洱茶是晒青茶的演变茶，现代普洱茶是微生物固态发酵茶。生产方式不同，风格和口感各异。



## 普洱茶与健康



云南普洱茶品性温和，既不如绿茶清寒，又不似红茶浓烈，具有独特的陈香陈韵，醇厚和甘滑的陈韵。除了生津止渴之外，普洱茶还具有较强的药用功效，可以降低血脂、降血压、抗动脉硬化、预防糖尿病、化解胆固醇、抑制脂肪肝等病症，常被人们称作“美容茶”、“减肥茶”、“益寿茶”、“窈窕茶”。随着人们养生观念的加强，普洱茶也愈来愈受到消费者的喜爱。

普洱茶是涵盖所有茶类特性的一个独特茶类，所以说普洱茶具有和其他茶类在保健方面的特性。如抗衰老、抗肿瘤、抗辐射、抗突变、杀菌消炎、止咳生津、消脂去腻、利尿排毒、消食、益思等功效。普洱茶由于工艺的独特性，它与其他茶类又有本质的区别，有以下鲜明的个性：

1. 独特的平和性。
2. 增强人体免疫系统的特性。
3. 调节人体机能的协调性。普洱茶是大自然赐予人类的最佳天然药方。普洱茶因为自身具有的独特个性奠定了它在养生中的地位，成为健康的使者，大众崇爱的珍品。



## 普洱散茶的冲泡

### 说说普洱散茶（以 401 为例）

一说到普洱茶，大家首先想到的便是七子饼、普洱沱茶、砖茶，却很少想到普洱散茶，似乎普洱散茶只是普洱茶的远房亲戚。随着普洱茶神秘面纱渐渐揭开，人们慢慢注意到了这个“远房亲戚”——普洱散茶。它没有特别的造型，显得随意、安静、自然朴实，而它的滋味却一点也不逊于普洱茶家族中的任何一个“显贵”，一样的醇厚饱满，一样的独特陈香。普洱散茶的陈香也呈现出丰富多彩的变化，有的清扬空灵，有的意韵绵长。



401 是在云南茶苑集团 421 普洱散茶基础上更加完善的另一个散茶，401 是一款很中庸的茶，原料不是特别细嫩当然也不是很粗老，从审评的角度出发最多也就能算个“有一定的成熟度”的茶品。然而中庸并不意味着平庸，很多对普洱茶口味要求差别很大的人都能接受它的味道。原因只在于一个“净”字，很干净的香气，很干净的滋味，尽管并不完美，却令人由心欢喜。





## 冲泡要领

如果说 401 散茶的特点在于一个“净”字，那么它的冲泡就在于一个“静”字。

简素的粗砂壶、白陶碗，无需花哨的手法，就可以为自己泡一盏安静的普洱茶，原来饮茶也可以变成最私人的快乐。



### 401 普洱散茶茶艺设计——泡一盏安静的普洱

一个属于自己的空间，一首最爱的老歌，再为自己泡一盏安静的普洱茶，这也是一种奢侈。



#### 1. 暖壶温盏

在这个略有些寒意的秋日，找个小小的水洗让白色的陶杯们一个挨一个挤在一块。往壶里注满沸水，让它慢慢升温，最后将水悠悠倒入水洗。



#### 2. 静心投茶

在壶中投入 5 克茶叶。喜欢普洱略浓一些的茶汤，它的暖甜会让人觉得余韵无穷。



### 3. 中注醒茶

中注水，让茶叶在壶内翻腾，悄然唤醒它，抬手就可以出水了。



### 4. 定点冲泡

无需吊水，无需旋转，让不急不缓的水流定点注入壶中，泡壶一个人品的普洱茶是不需要着急的，好似普洱茶与生俱来的个性——安静自然。不用晃动，无须拨弄，只要盖上盖，静等10来秒便可出汤了。

### 5. 慢品茶汤

徐徐将茶汤注入杯中，红艳剔透的美丽茶汤是不应该错过欣赏的。不必急着喝茶，轻揭壶盖，清甜的糯香会扑鼻而来。静品一口，醇和饱满，暖甜入心。随后的冲泡更是怡然自得，随饮随冲便是，所要做的只是静心品饮和欣赏而已。



## 普洱紧茶的冲泡



### 说说熟沱（以 H9016 熟沱为例）

H9016 是一款 20 世纪 90 年代由原中茶云南进出口公司深圳富华公司生产的茶品，以“紧”、“甜”为主要特色。和炒得沸沸扬扬的“铁饼神话”相比，它更多的是一份自然与从容，在时光的点点流逝中不慌不忙地改变着。它形状端正，表面整齐光滑，色泽褐红油润，压制较紧，茶汤醇甜。





## 冲泡要领

较紧结的茶投茶量要稍小，冲泡水温要高，并且要注意控制茶汤浓度，因为紧结茶一散开，溶解速度就会很快，特别要注意把握好第2~4泡的出汤时间。故 H9016 采用沸水冲泡，主茶具选用宽口白瓷大盖碗。

## H9016 熟沱的茶艺设计——分享普洱

有位作家说，或许我们不一定是心情很好才喝茶，也不一定常有好的茶可以喝，但是，假如有很好的心情，正好又遇到知己，喝到的又正是上好的茶，就会觉得人生的幸福、美好、欢喜莫过于此。

和三五个好友共同分享这泡普洱茶吧，人、茶、水、具、情的交融是如此的和谐。

此套茶艺设计意在体现三五个好友共同分享普洱茶的快乐与满足。



### 1. 解茶——斧柯丹桂响叮叮

H9016 压制较紧，茶友们都可掰几下试试感受其松紧程度，这也是件和普洱茶亲密接触的趣事，不过大家的手应该是干净无味的才行哟。解散它并不容易，要解得均匀不可伤到茶身。



### 2. 投茶——落落晨星澹澹风

解好的茶叶呈颗粒状，比黄豆略大一些，温具后按 1:30 的茶水比投入盖碗。