

茶马古道

跨越巅峰的生活

普洱茶手册

陈松 木霁弘 胡波 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社

普洱茶

陈松 木霁弘

胡主编

江苏工业学院图书馆
藏书章册

云南出版集团公司
云南科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普洱茶手册 / 陈松、木霁弘等主编. —昆明: 云南科技出版社, 2005.11

ISBN 7-5416-2270-2

I. 普... II. 陈... III. 木... IV. 茶—云南省—手册
IV.TS272.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143449 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮编: 650034)

昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 4 字数: 60 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 定价: 28.00 元

主 编：陈 松 木霁弘 胡 波

副主编：郑卫东 张悟移 赵保平

编 委：张志勇 高 蓓 赵建国

曾 云 甘品玉 王军平

侯建荣 马永跃 孙维利

摄 影：曹国忠 李一波 徐晋燕

刘建军 程建钢 李德佑

装 帧：杨开敏



对于许多云南人来说，茶就像空气和水，它在生活中是不可忽缺的。

在几千年的漫长历史中，云南少数民族用“心血”哺育出茶。他们用辛勤的劳动、才智和对大自然的崇敬创造了“茶文化”。茶文化是他们的生活核心和持久信念。

茶当是人类的发明。没有中国人的参与，更确切的说是云南少数民族的参与，它便不能自然繁衍扩散。茶的故事，尤其是普洱茶的故事，远不像我们想象的那么简单。

我们应该承认普洱茶这位英雄的伟大功绩。

云南独得山水之利，自然环境的优势，给了物

普洱茶

产以文化的机会。云南作为茶树的原产地之一，历经各少数民族的栽培与孕育，创造了普洱茶与众不同的品质。

当我们品尝普洱茶之时，似乎能看到山野清风中那摇曳的茶树，以及在阳光下盛开的茶花。摘下的茶叶在阳光的照耀下消退了青春之色，被蒸制成形，再加上时间的积淀，泡出那香气馥郁、滋味醇厚、回味无穷的琥珀色的茶汤。

于是，我们感受到了自然、人生、思想的结合。是独具韵致的山水、草木和茶人，造就了普洱茶的这种特殊的“茶文化”。

我们应当张扬普洱茶的文化个性，让普洱茶成为世界物质文化中最有价值的文化符号。《普洱茶手册》就力求在这场打造世界物质“文化符号”的高潮中尽一份绵薄之力。



 卢仝有名诗“七碗喝不得也”。赵州和尚则有流传千古的偈语：“喝茶去。”





前 言

一、概 述.....(1)

1. 源 流(2)

2. 定 义(9)

(1) 产 地 (10)

(2) 原 料 (10)

(3) 工 艺 (10)

(4) 陈 化 (10)

(5) 外形分类 (10)

(6) 内质要求 (11)

3. 神奇普洱茶(13)

二、品 种.....(18)

1. 优质茶品种(18)

(1) 双江勐库大叶种 (18)

(2) 凤庆大叶种 (19)

(3) 勐海大叶种 (19)

(4) 革质杨柳茶 (20)

(5) 澜沧大叶绿芽茶 (20)

(6) 景东大叶茶 (21)

(7) 景谷大白茶 (21)

(8) 云抗 10 号 (21)

- (9) 云抗 43 号 (22)
- (10) 长叶白毫 (22)
- (11) 矮 丰 (22)
- (12) 云 梅 (23)
- (13) 云 瑰 (23)

2. 普洱茶种类 (24)

- (1) 普洱沱茶 (25)
- (2) 普洱茶砖 (25)
- (3) 七子饼茶 (26)
- (4) 紧 茶 (27)
- (5) 饼 茶 (28)
- (6) 方 茶 (28)
- (7) 沱 茶 (28)
- (8) 普洱方茶 (28)
- (9) 康砖茶 (29)

三、加 工 (30)

- 1. 沿 革 (31)
- 2. 现代工艺 (33)

四、产 地 (35)

- 1. 六大茶山 (33)
 - (1) 易 武 (37)
 - (2) 倚 邦 (38)
 - (3) 攸 乐 (39)
 - (4) 曼 撒 (39)

- (5) 蜜 砖.....(41)
- (6) 革 登.....(41)
- 2. 其他茶区.....(42)

五、功 效.....(46)

- 1. 历代医家的论述.....(46)
- 2. 现代研究.....(50)
- 3. 普洱茶的药效.....(54)
- 4. 抗癌功能.....(55)
- 5. 心理保健.....(61)

六、鉴 赏.....(63)

- 1. 生与熟.....(64)
- 2. 储藏与干仓、湿仓.....(65)
- 3. 陈 色.....(66)
- 4. 香 气.....(67)
- 5. 味道与冲泡.....(73)
- 6. 水 性.....(76)
- 7. 喉 韵.....(76)

七、云南少数民族茶艺.....(79)

- 1. 竹筒茶.....(80)
- 2. 青竹茶.....(81)
- 3. 腌 茶.....(82)
- 4. 凉拌茶.....(82)
- 5. 菜包茶.....(83)
- 6. 酸 茶.....(84)
- 7. 烤 茶.....(84)

8. 烧 茶	(84)
9. 土锅茶	(85)
10. 罐罐茶	(86)
11. 擂 茶	(87)
12. 盐 茶	(87)
13. 油 茶	(87)
14. 酥油茶	(89)
15. “龙虎斗”	(89)
16. 感通茶	(90)
17. 三道茶	(90)
18. 九道茶	(92)

八、云南茶产业分析.....(94)

1. 优 势	(94)
(1) 普洱茶的知名度	(94)
(2) 自然条件	(95)
(3) 民族茶文化	(95)
(4) 内在品质	(95)
(5) 种茶制茶历史	(95)
(6) 种质资源	(97)
(7) 政府态度	(97)
(8) 早春绿茶市场	(98)
(9) 生产成本	(98)
2. 劣 势	(98)
(1) 投入和单产	(98)
(2) 布局 and 规模	(99)
(3) 管 理	(100)
(4) 品牌和市场占有率	(100)
(5) 农残问题	(101)

- (6) 标 准 (101)
- (7) 市场竞争 (101)
- (8) 营 销 (102)
- (9) 流通渠道 (103)
- 3. 发展的瓶颈 (104)
 - (1) 发展战略与规划 (104)
 - (2) 供销供应链 (105)
 - (3) 体制和观念 (106)
 - (4) 产业链格局 (106)

九、普洱茶关键词 (108)

- 1. 干仓与湿仓 (108)
- 2. 渥 堆 (108)
- 3. 紧 茶 (108)
- 4. 班禅沱茶 (109)
- 5. 饼 茶 (109)
- 6. 铁 饼 (110)
- 7. 大叶、中叶、小叶 (111)
- 8. 晒青、烘青 (111)
- 9. 内票、内飞 (111)
- 10. 红 印 (112)

后 记

参考书目



一、概 述

神农氏在一棵大树下休息，烧溪水解渴，这时清风吹过，几片树叶飘落进烧水的锅里，水味于是变得独特，此水苦中回甘，让神农氏精力充沛、心旷神怡。

传说这棵树就是茶树，因此神农氏喝到的是世界上的第一口茶水。

这个美丽的传说，透露了一个远古的信息——人类在数千年前就已饮用茶了。按此推断，在公元前约 3000 年，茶就成了人类的老朋友。



 有多少普洱茶从这条古道走向远方？

普洱茶



 古茶树



1. 源 流

云南是茶树的起源中心之一，大茶树有野生型、过渡型和栽培型，它们或单株独立，或成片成林，分布之广，数量之多，年代之久远，树型之高大，令人叹为观止。

这些古生老茶树多分布在澜沧江、怒江、元江流域的深山老林中。

勐海县的大黑山森林中，1961 年发现一株野生型大茶树，树高 32.12 米；勐海县南糯山的半坡寨有一株栽培型大茶树，主干直径 1.38 米，被誉为“茶树王”。





凤庆县马街区华丰乡香竹箐生长着一株栽培型大茶树，主干基径 2 米，胸径 1.59 米；凤庆县诗礼区古黑山附近小光山约两平方公里的地区内，生长着万株以上的野茶树群落。澜沧县的景迈茶山有一株四人合抱的大茶树，分枝在离地 15 米以上。古老的大茶树证明了云南茶史的源远流长。

云南的茶应该在春秋战国时期就已传到了当时的巴蜀。

《华阳国志·巴志》：

“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》。巴师勇锐，歌舞以凌，殷人倒戈。……桑、蚕、麻、苴，鱼、盐、铜、铁，丹、漆、茶、蜜，……皆纳贡之。”

“涪陵郡，……惟出茶、丹、漆、蜜、蜡。”

“什邡县：山出好茶。”

《华阳国志·南中志》：

“平夷县：……山出茶、蜜。”

公元前 3 世纪时，茶在现在的四川重庆等广大区域被人们普遍接受，后来又传到中国的其他地区。



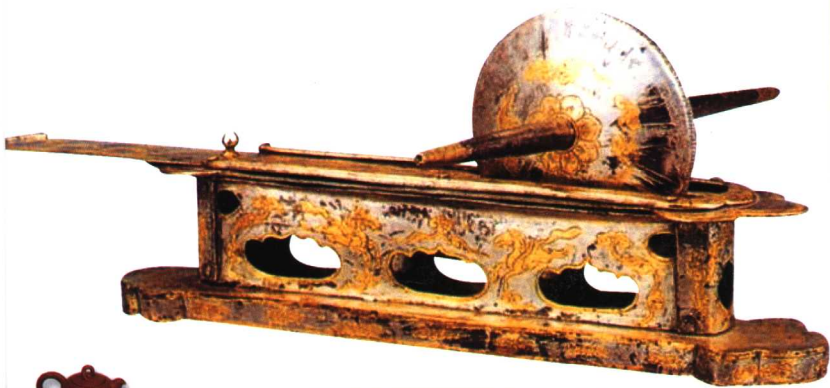
凤庆老茶树



那时，人们把大茶树的野生茶叶摘下来，配上其他植物，浸泡成药品，并把它当成食品。而且当时人们已开始大量种植茶树，并对其进行初步加工。到了魏晋时代，由于士大夫的推崇，茶叶的使用遍布全国，上到帝王将相，下到野士村夫，都在饮用茶。茶叶贸易成为大宗买卖，茶叶税收也是国家的主要收入之一。各类茶具用品也大行其道。据文献记载，公元476年，压制成饼的茶已用于和土耳其人进行货物交换。

唐朝是一个伟大的时代，当时，茶成为一时之宠，它脱离了食品、药品的行列，人们更多的是借以追求身心的调适、满足精神的需求，茶的饮用已有“道”的文化内涵。茶树的栽培、茶叶的加工，都有严格的规范，就连采茶也有时限的规定……所有这一切都是为了让杂味污染茶叶。茶树的栽培、茶的饮用、茶的贸易、茶文化的积淀，成就了一个伟大的茶文化理论家和实践者——茶圣陆羽，他著述的《茶经》是茶书中的经典。《茶经》讲了茶叶的起源以及茶的特征、品种、种植、加工过程，同时也论述了茶饮

 唐朝王室捐赠法门寺的茶碾子，用于将茶叶碾成粉末。





种茶、制茶、
饮茶、卖茶已经成为
有些云南山区少数民
族的一种生活。思茅
的这家茶农就生活在
茶园之中。这岂不令
那些普洱茶“票友”、
“玩家”、“粉丝”羡
慕到死？然而，这些
羡慕的人却看不见茶
农长年累月为追求温
饱所付出的辛劳。



讲究的工具、冲泡、水质、药性等等相关方面。

当时，茶人就将茶树的嫩叶蒸压，用模具做成饼之后干燥。喝时，将茶饼压成粉后煮沸，很多地方还添加些盐、葱、姜、橘皮、桂、薄荷等材料。

宋代，人们把饼茶碾成粉，投入煮沸的水，使茶汤发出泡沫，成为上好的汤花。当人们喝完首杯后，再加水、打沫、饮用，这样反复7次。此时人们已很少在茶中添加其他材料了，已开始注重茶味“本身”。

明代是一个茶的“清饮”时代，人们把嫩茶做成散茶，饮茶风尚也与过去大不相同。当今人们喝茶的方式就是沿袭明代的饮茶方式，红茶、花茶于明代开始出现在市场上，而此时也正是中国茶走向世界的开始。

普洱茶的发展和中原的茶一样，历史源远流长，

普洱
茶